

Ellen G. White Estate

# CHRZEŚCIJANIN A DIETA



ELLEN G. WHITE



---

# **Chrześcijanin a dieta**

---

**Ellen G. White**

**2009**

**Copyright © 2021  
Ellen G. White Estate, Inc.**



## **Information about this Book**

### **Overview**

This eBook is provided by the [Ellen G. White Estate](#). It is included in the larger free [Online Books](#) collection on the Ellen G. White Estate Web site.

### **About the Author**

Ellen G. White (1827-1915) is considered the most widely translated American author, her works having been published in more than 160 languages. She wrote more than 100,000 pages on a wide variety of spiritual and practical topics. Guided by the Holy Spirit, she exalted Jesus and pointed to the Scriptures as the basis of one's faith.

### **Further Links**

[A Brief Biography of Ellen G. White](#)  
[About the Ellen G. White Estate](#)

### **End User License Agreement**

The viewing, printing or downloading of this book grants you only a limited, nonexclusive and nontransferable license for use solely by you for your own personal use. This license does not permit republication, distribution, assignment, sublicense, sale, preparation of derivative works, or other use. Any unauthorized use of this book terminates the license granted hereby. (See [EGW Writings End User License Agreement](#).)

### **Further Information**

For more information about the author, publishers, or how you can support this service, please contact the Ellen G. White Estate at

[mail@whiteestate.org](mailto:mail@whiteestate.org). We are thankful for your interest and feedback and wish you God's blessing as you read.



## Spis treści

Information about this Book .....	i
Wstęp .....	vi
Rozdział 1 — Uzasadnienie reformy .....	11
Rozdział 2 — Dieta i duchowość .....	35
Zależność między dietą a moralnością .....	50
Rozdział 3 — Reforma zdrowia a trzecie poselstwo anielskie .	56
Rozdział 4 — Właściwe odżywianie .....	65
Dieta pierwotna .....	65
Prosta dieta .....	66
Odpowiednia dieta .....	73
Dieta w różnych krajach .....	76
Rozdział 5 — Fizjologia trawienia .....	79
Rozdział 6 — Niewłaściwe jedzenie przyczyną choroby .....	91
Rozdział 7 — Przejadanie się .....	101
Rozdział 8 — Kontrolowanie apetytu .....	111
Rozdział 9 — Regularność posiłków .....	134
Liczba posiłków .....	134
Jadanie między posiłkami .....	139
Rozdział 10 — Post .....	143
Rozdział 11 — Skrajności w diecie .....	149
Rozdział 12 — Dieta w czasie ciąży .....	167
Rozdział 13 — Dieta w dzieciństwie .....	173
Rozdział 14 — Zdrowe gotowanie .....	195
Rozdział 15 — Zdrowa żywność w jadłodajniach .....	208
Rozdział 16 — Dieta sanatoryjna .....	218
Rozdział 17 — Dieta racjonalnym lekarstwem .....	235
Rozdział 18 — Owoce, zboża i jarzyny .....	240
Owoce .....	240
Zboża .....	243
Chleb .....	245
Jarzyny .....	250
Rozdział 19 — Desery .....	254
Cukier .....	254
Mleko i cukier .....	257



---

Ciasta, ciasteczka, leguminy .....	258
Rozdział 20 — Przyprawy .....	262
Przyprawy korzenne .....	262
Soda i proszek do pieczenia .....	265
Sól .....	266
Marynaty i ocet .....	267
Rozdział 21 — Tłuszcze .....	268
Masło .....	268
Smalec i inne tłuszcze zwierzęce .....	272
Mleko i śmietana .....	273
Oliwki i oliwa z oliwek .....	277
Rozdział 22 — Białka .....	278
Orzechy i produkty z orzechów częścią właściwej diety ..	278
Jajka .....	279
Ser .....	283
Rozdział 23 — Potrawy mięsne .....	285
Reforma zdrowia w instytucjach adwentystów .....	313
Rozdział 24 — Napoje .....	324
Picie wody .....	324
Herbata i Kawa .....	325
Zbożowe napoje zamiast herbaty i kawy .....	335
Jabłecznik [napój] .....	335
Sok owocowy .....	338
Rozdział 25 — Nauczanie zasad zdrowia .....	340
Należy uczyć o sprawach zdrowia .....	340
Jak przedstawiać zasady reformy zdrowia .....	355
Szkoły gotowania .....	365
Dodatek 1 .....	373
Osobiste doświadczenia E. G. White jako reformatora zasad zdrowia .....	373
Dodatek 2 .....	387

## Wstęp

### *Jak powstała ta książka*

Wiele dziesiątków lat wcześniej, zanim fizjolodzy zwrócili uwagę na ścisłą zależność między sposobem odżywiania a zdrowiem, Ellen G. White w swych pismach jasno wskazywała na wpływ tego, co jemy na nasze fizyczne i psychiczne samopoczucie. W swych rozprawach i pismach, poczynawszy od roku 1863, często omawiała wagność właciwego odzywiania. Jej rady zachowane w artykułach i książkach, w czasopismach wyznaniowych i osobistych świadectwach, wywarły olbrzymi wpływ na nawyki dietetyczne adwentystów, a pośrednio na ogół społeczeństwa.

Pisma Ellen G. White na temat pokarmów i zdrowej diety zostały zebrane w roku 1926, uporządkowane tematycznie i wydane w formie skryptu przeznaczonego dla studentów dietetyki w College of Medical Evangelists w Loma Linda. To pierwsze wydanie, zatytułowane „Testimony Studies on Diet and Foods”, wkrótce wyczerpało się.

Drugie polskie wydanie, które oddajemy czytelnikowi, jest tłumaczeniem z amerykańskiego czwartego wydania przygotowanego pod nadzorem Instytutu E. G. White.

### *Niepowtarzalna kompilacja*

Zbieraniu materiałów mających wejść w skład „Counsels on Diet and Foods” przyświecało dążenie do tego, by zawrzeć w tej książce wszystko, co Ellen G. White napisała na temat diety. Powstała kompilacja jest unikalna wśród książek Ellen G. White, gdyż zawiera rady zebrane tematycznie.

[8] Każda część zawiera materiał stanowiący pełną reprezentację pism E. G. White na temat, któremu jest poświęcona. Nic, co mogło stanowić istotny wkład, nie zostało pominięte. Często w oryginalnych źródłach wiele różnych zaleceń zdrowotnych omawiane jest w jednym akapicie. Aby podać cały kontekst w takich przypadkach,

nie można było uniknąć powtórzeń. Przez użycie odniesień, liczba takich powtórzeń została maksymalnie ograniczona.

Mimo, że oszczędność miejsca i unikanie powtórzeń kazały uznać za niezbyt właściwe zamieszczanie wszystkich wypowiedzi E. G. White, postanowiono jednak przedstawić w pełni jej poglądy na temat diety.

### *Niebezpieczeństwo wrywania cytatów z kontekstu*

Fakt, że książka ta jest czymś w rodzaju encyklopedii podającej cytaty wyjęte z kontekstów i zebrane tematycznie, ułatwia dotarcie do informacji z poszczególnych, interesujących czytelnika tematów. Ale encyklopedyczna forma książki stanowi też niebezpieczeństwo złego korzystania z zebranego w niej materiału. Zamierzona przez autorkę korzyść, jaką można osiągnąć z zastosowania jej rad, będzie osiągnięta wtedy, gdy książka będzie studiowana jako całość.

Czytelnik powinien pamiętać, że pojedyncze stwierdzenie Ellen White na jakiś temat, może być dalekie od jej pełnego poglądu i zrozumienia potrzeb ludzkiego organizmu. Na przykład w cytacie 488, zaczerpniętym z [Testimonies for the Church II, 352](#), autorka mówi: „Zboża i owoce przyrządzone bez tłuszczu i w możliwie naturalnym stanie, powinny być spożywane przez ludzi, którzy przygotowują się na zabranie ich do nieba”. W świetle innych jej wypowiedzi jasne jest, że E. G. White nie miała na myśli, iż osoby przygotowujące się do zabrania do nieba powinny ograniczyć swoją dietę tylko do „ziaren i owoców”. Napisane w roku 1869 w cyklu rad skierowanych przeciwko jedzeniu mięsa, stwierdzenie to zdaje się mianem „ziaren i owoców” określać bezmięsną dietę. W wypowiedzi tej nie są wspomniane orzechy, warzywa i nabiał, które Ellen White uważała za istotne składniki zrównoważonej diety.

Inny cytat na tej samej stronie (220), napisany około dwadzieścia lat później, określa dietę mającą zaspokoić wszystkie potrzeby organizmu, by dać siłę ciału i umysłowi, wymienia „owoce, zboża i jarzyny” przygotowane przy użyciu „mleka lub śmietany”. Nie są wymienione tylko orzechy. Ale w innym akapicie, pochodzącym z roku 1905, „zboża, orzechy, warzywa i owoce” są wymienione jako produkty, które z powodzeniem mają zająć miejsce mięsa. Tutaj z

kolei mleko nie zostało wspomniane. Ale o nim jest mowa w cytacie 602 z 1909 roku, znajdującym się na stronie 248.

- [9] Jest wiele innych przypadków podobnych do podanego wyżej, gdzie Ellen White nie wymienia w jednej wypowiedzi wszystkich czynników składających się na całokształt zagadnienia pełnowartościowej diety. Należy uważnie badać tekst, by poznać pełny pogląd autorki na dane zagadnienie. Wyrwany z kontekstu cytat nie może być używany bez nawiązania do całości.

### *Wezwanie do studiowania*

Ellen White nie uważała, że jej rady na temat pokarmu powinny wykluczyć możliwość osobistego poszukiwania najlepszej diety, co jest zrozumiałe, gdy weźmie się pod uwagę wzrastający poziom wiedzy oraz doświadczenia płynące z badań naukowych. Ellen White napisała: „Przedmiotem studiów w naszym życiu powinno być: jak utrzymać ciało w zdrowym stanie, by cały organizm funkcjonował harmonijnie. Ponieważ prawa przyrody są prawami Bożymi, jest naszym obowiązkiem staranne ich studiowanie. Powinniśmy badać ich wymagania odnośnie naszego ciała i stosować się do nich. Ignorancja w tych sprawach jest grzechem” (13.14).

Ellen White jasno rozumiała, że każda osoba powinna zostać dobrze poinformowana w oparciu o osiągnięcia rozwijającej się nauki, o ile wnioski naukowców harmonizują z podanymi przez nią natchnionymi radami.

### *Niebezpieczeństwo skrajności*

Ellen White nie omieszkła wskazać na niebezpieczeństwo wynikające z popadania w skrajności, czy to braku zainteresowania, czy przesady w przestrzeganiu dietetycznych zaleceń. Fakt ten ilustruje stwierdzenie, że matka „źle przyrządzonym i niezdrowym pokarmem” może „hamować, a nawet zniszczyć, zarówno wysiłek dorosłego jak i rozwój dziecka” (333). W tym samym stwierdzeniu autorka wzywa do „przygotowywania pokarmu stosownego do potrzeb”.

Choć powody zastosowania niektórych produktów nabiałowych w zrównoważonej, odpowiedniej diecie, nie były w pełni zrozumiałe,

Ellen White mówiła o tym z przekonaniem, a nawet ostrzegała przed wyeliminowaniem ich.

Dziś, w świetle współczesnej wiedzy o niektórych niezbędnych dla organizmu składnikach, rozumiemy lepiej to zagadnienie. Niektóre z tych składników, niemal niespotykane w pokarmach roślinnych, dostępne są w odpowiednich ilościach w diecie lakto-owocowegetariańskiej. Jest to szczególnie istotne w żywieniu dzieci, których rozwój może być zahamowany, jak stwierdziła Ellen White, [10] „przez źle przyrządzony i niezdrowy pokarm”.

Na przełomie XIX i XX stulecia Ellen White zaczęła pisać, że z powodu coraz bardziej szerzących się chorób wśród zwierząt, będzie trzeba w pewnym czasie zaniechać spożywania wszystkich pokarmów pochodzenia zwierzęcego, w tym i mleka (249); w tym samym czasie jednak raz po raz ostrzegała przed zbyt wczesnym pójściem w tym kierunku.

W 1909 roku oświadczyła że, przyjdzie czas, gdy może to być konieczne, ale zachęcała, by nie wpędzać się w choroby przez „przedwczesne i skrajne ograniczenia”. Radziła, abyśmy „nie popadali w skrajność i zdali się na prowadzenie Boże” (247-250).

### *Studium oparte na jasnych zasadach*

Studium rad dotyczących diety zawartych w tej książce musi być oparte na pewnych jasnych zasadach. Wszystkie zalecenia, powinny być studiowane całościowo i z dużą dozą zdrowego rozsądku. Należy uważnie przeczytać wszystko na dany temat. Potem, by poznać pełną intencję autorki, należy porównać ze sobą poszczególne cytaty. Jeśli jakieś stwierdzenie wydaje się nic zgadzać z innym, wówczas należy sięgnąć do źródeł, z których pochodzą, i zapoznać się z ich kontekstami.

Wnikliwy student powinien też naśladować przykład Ellen White uznając trzy podstawowe zasady, które wymienione zostały na stronie 335:

1. „Reforma zdrowia powinna być postępową”.
2. „Nie wytyczamy żadnych dokładnych przepisów, do jakich należy stosować się w diecie”.
3. „Nie stawiam nikomu siebie za przykład”.

***Zalecenie reformy zdrowia***

Prawdziwa reforma żywienia sama będzie siebie zalecać poprzez efekty, które przynosi. Jej owoce będą widoczne w postaci dobrego zdrowia, siły, przyjemnego oddechu i dobrego samopoczucia. Również życie duchowe zyska przez poprawienie nawyków zdrowotnych. Badania naukowe dowiodły pełnej wartości wielu głównych zasad, a nawet drobnych zaleceń przekazanych adwentystom dnia siódmego przez natchnione pióro Ellen White.

Naszym serdecznym życzeniem jest, by ta książka pomogła czytelnikom osiągnąć lepsze zdrowie, zarówno fizyczne jak i duchowe.

Wydawcy

## Rozdział 1 — Uzasadnienie reformy

[11]

### *Ku chwale Bożej*

1. Żyjemy tylko raz, dlatego każdy powinien zadać sobie pytania: „Jak wykorzystać swoje siły, by przyniosły one jak największy pożytek? Co mogę uczynić ku chwale Bożej i dla dobra współbliźnich?” Życie bowiem posiada wartość jedynie wtedy, gdy się je wykorzystuje do osiągnięcia tych celów. Naszym obowiązkiem względem Boga i ludzi jest własny rozwój. Każdą umiejętność, jaką obdarzył nas Stwórca, musimy doprowadzać do doskonałości, aby dokonać jak najwięcej dobrego. Czas jest dobrze wykorzystany jeżeli przeznaczają się go dla wzmocnienia i zachowania fizycznego i umysłowego zdrowia. Nie wolno hamować lub kaleczyć żadnych funkcji ciała ani umysłu, ponieważ poniesiemy następstwa takiego postępowania.

### *Wybór życia lub śmierci*

Każdy człowiek ma możliwość uczynić siebie takim, jakim chciałby być. W jego zasięgu są zarówno błogosławieństwa życia doczesnego jak i stanu nieśmiertelnego. Może on zbudować prawy charakter, zdobywając nowe siły na każdym kroku. Może wzrastać codziennie w wierze i mądrości, świadomy nowych radości wzrastających w miarę dodawania cnoty do cnoty i łaski do łaski. Jego zdolności będą rosły w miarę używania ich, a im więcej zdobędzie mądrości, tym większa będzie zdolność nabywania jej. W ten sposób jego inteligencja, wiedza i cnota będą coraz silniejsze i bardziej równomierne. Ale może też pozwolić, by jego siły rdzewiały z braku używania ich lub doznały wypaczenia przez złe nawyki, brak kontroli nad sobą i wskutek braku moralnych i religijnych podstaw. Apetyt bierze górę nad nim, rządzą nim złe skłonności. Łatwiej pozwolić złym mocom panować nad nami niż walczyć z nimi i podążać naprzód.

W następstwie przychodzi roztargnienie, choroba i śmierć. Tak się marnuje niejedno życie, które mogłoby stać się użyteczne dla sprawy

[12]

Bożej i ludzi. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 41.42; Counsels on Health 107.108 \(1890\)](#).

### *Szukaj doskonałości*

2. Bóg pragnie, byśmy osiągnęli taki stopień doskonałości, jaki możliwy jest do uzyskania przez dar Chrystusa. Wzywa nas, byśmy stanęli po właściwej stronie, połączyli się z niebiańskimi siłami i przyjęli zasady, które przywrócą w nas podobieństwo Boże. On objawił zasady życia w swym słowie pisanym i w wielkiej księdze przyrody. Naszym zadaniem jest poznać je i przez posłuszeństwo współpracować z Nim nad przywróceniem zdrowia zarówno ciału jak i duszy. — [Ministry of Healing 114.115 \(1905\)](#).

3. Człowiek jest własnością Boga dzięki stworzeniu i odkupieniu. Przez nadużywanie naszej siły pozbawiamy Go należnej Mu czci. — [Letter 73a, 1896](#).

### *Sprawa posłuszeństwa*

4. Nie uświadamiamy sobie obowiązków względem Boga, polegających na zachowaniu naszych ciał w czystym i zdrowym stanie. — [Manuscript 49, 1897](#).

5. Zaniedbanie troski o nasz organizm jest obrazą Stwórcy. Bóg dał prawa, które jeśli byłyby przestrzegane, chroniłyby ludzi przed chorobą i przedwczesną śmiercią. — [Letter 120, 1901](#).

6. Nie cieszymy się większym błogosławieństwem Bożym, ponieważ nie zważamy na światło, jakie zechciał On łaskawie nam dać odnośnie praw życia i zdrowia. — [The Review and Herald, 8 maj 1883](#).

7. Bóg jest autorem praw fizycznych, jak i prawa moralnego. Jego prawo wypisane jest Jego palcem na każdym nerwie, każdym mięśniu, każdej zdolności powierzonej człowiekowi. — [Christ's Object Lessons 347.348 \(1900\)](#).

8. Stwórca człowieka skonstruował żywy mechanizm naszego ciała. Każda funkcja jest uczyniona cudownie i mądrze. I Bóg zobowiązał się utrzymywać ten ludzki mechanizm w działaniu, jeśli człowiek okaże posłuszeństwo Jego prawom i będzie współpracował z Nim. Każde prawo, jakie rządzi ludzkim organizmem należy traktować tak samo jako Słowo Boże, jako Bożego pochodzenia, cha-



rakteru i ważności. Każda zaniedbanie, każde nadużycie cudownego mechanizmu Bożego przez lekceważenie Jego praw określonych w ludzkim „mieszkanu” jest naruszaniem prawa Bożego. Może podziwiamy działalność Boga w świecie przyrody, lecz przybytek ludzki jest najcudowniejszy. — [Manuscript 3, 1897](#).

9. Takim samym grzechem jak przestępowanie dziesięciorga przykazań jest naruszanie praw własnego organizmu. Ci, którzy przestępują prawo Boże wyrządzając szkodę swemu organizmowi, będą też naruszać prawo ogłoszone na Synaju.

Nasz Zbawiciel przestrzegał swych uczniów, iż sytuacja świata przed Jego powtórным przyjściem będzie podobna do tej, jaka istniała przed potopem. Zapanuje obżarstwo i opilstwo, i świat będzie oddawać się uciechom. Taki stan rzeczy istnieje obecnie. Świat po większej części ulega apetytowi, a skłonność naśladowania świeckich zwyczajów uczyni z nas niewolników przewrotnych nałogów, które coraz bardziej upodabniają nas będą do potępionych mieszkańców Sodomy i Gomory. Widzę wystarczający powód obecnego stanu zwyrodnienia i śmiertelności w świecie. Ślepe namiętności opanowały rozum, a wielu dla rozkoszy wyzbyło się wszelkich wyższych aspiracji.

[13]

Przedmiotem studiów w naszym życiu powinno być: jak utrzymać ciało w zdrowym stanie, by wszystkie części organizmu działały zgodnie. Dzieci Boże nie mogą wielbić Boga słabym ciałem i skarłowaciałym umysłem. Ci, którzy wykazują jakikolwiek brak umiaru, bądź w jedzeniu, czy też w picciu, marnują swoją fizyczną energię i osłabiają moralną siłę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 53 \(1890\)](#).

10. Ponieważ prawa przyrody są prawami Bożymi, jest naszym wyraźnym obowiązkiem staranne ich studiowanie. Powinniśmy badać ich wymagania odnośnie naszego własnego ciała i stosować się do nich. Ignorancja w tych sprawach jest grzechem.

„Czy nie wiecie, że ciała wasze są członkami Chrystusowymi? Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym”. [1 Koryntian 6,15.19.20](#). Ciała nasze są nabytą przez Chrystusa własnością i nie możemy robić z nimi, co nam się podoba. Człowiek jednak tak uczynił. Obchodził się z własnym cia-

łem tak, jak gdyby jego prawa nie były chronione karą. Wskutek jego spaczonoego apetytu narządy wewnętrzne i siły słabną, chorują i są okaleczone. Skutków, które szatan wywołał przez swe szczególne pokusy, używa do urągania Bogu. Przedstawia Bogu ludzkie ciało, które Chrystus nabył na własność; jakże wówczas brzydkim odzwierciedleniem swego Stwórcy jest człowiek! Z powodu grzechu człowieka przeciwko własnemu ciału i zmylenia jego dróg — Bóg zostaje znieważony.

Kiedy mężczyźni i kobiety są prawdziwie nawróceni, wówczas sumiennie przestrzegają praw życiowych, które Bóg ustanowił dla nich, i w ten sposób starają się unikać fizycznej, umysłowej i moralnej słabości. Posłuszeństwo tym prawom musi stać się sprawą osobistej powinności. My sami musimy ponosić zło wynikające z naruszania prawa. Musimy odpowiadać przed Bogiem za nasze nawyki i praktyki. Dlatego nie powinno stanowić dla nas problemu: [14] „Co powie świat?”, lecz: „Jak mam obchodzić się z danym od Boga przybytkiem, skoro uważam się za chrześcijanina? Czy mam działać dla najwyższego doczesnego i duchowego dobra, pilnując swego ciała jako świątyni przeznaczonej na mieszkanie dla Ducha Świętego, czy też mam ofiarować się światowym ideom i praktykom?” — [Testimonies for the Church VI, 369.370 \(1900\)](#).

### *Kara za ignorancję*

11. Bóg ustanowił prawa rządzące naszym organizmem i prawa te włożone przezeń w nasze istoty są boskie, toteż za przestępowanie ich wyznaczona jest kara, którą prędzej czy później przyjdzie zapłacić. Większość chorób, na które cierpiał i cierpi rodzaj ludzki, wywołali sami ludzie przez ignorancję praw własnego organizmu. Okazują obojętność wobec własnego zdrowia i usilnie pracują nad doprowadzeniem do ruiny cielesnej i umysłowej, a wtedy posyłają po lekarza i zatruwają się lekarstwami. — [The Health Reformer, październik 1866](#).

### *Nie zawsze niewiedza*

12. Ludzie często: „Wiemy o wiele więcej, niż czynimy”. Nie zdają sobie sprawy, iż są odpowiedzialni za tę wiedzę dotyczącą ich fizycznego zdrowia. Ze swoim organizmem nie można obchodzić

się w lekceważący sposób. Należy utrzymywać go w jaknajlepszej formie i strzec przed szkodliwymi praktykami. — [Testimonies for the Church VI, 372 \(1900\)](#).

### *Odpowiedzialność za światło*

13. Od czasu gdy światło reformy zdrowia zaświtało nad nami aż do dziś, codziennie powstaje we mnie pytanie: „Czy moje pożywienie jest tego rodzaju, że dzięki niemu będę mogła dokonać jak najwięcej dobrego?” Jeżeli nie możemy odpowiedzieć twierdząco, to jesteśmy potępieni przez Boga, gdyż będzie obowiązywać nas odpowiedzialność za światło, jakim oświecił naszą ścieżkę. Kiedy byliśmy nieświadomi, Bóg przymykał oczy, lecz z chwilą oświecenia nas wymaga, byśmy zaniechali rujnujących zdrowie praktyk i zajęli właściwe stanowisko względem praw fizycznych. — [Good Health, listopad 1880](#).

14. Zdrowie to skarb. Ze wszystkich doczesnych dóbr jest ono najcenniejsze. Bogactwo, pieniądze i zaszczyty są zbyt drogie, jeśli nabywa się je kosztem zdrowia. Żadne z nich nie da szczęścia, kiedy braknie zdrowia. Jest strasznym grzechem nadużywanie zdrowia, które dał nam Bóg. Takie nadużycie nawet wówczas, gdy tym sposobem zdobywamy wykształcenie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 150 \(1890\)](#).

15. Bóg zapewnił utrzymanie i szczęście wszystkim stworzeniom; gdyby nigdy nie naruszano Jego praw, gdyby wszyscy postępowali zgodnie z Jego wolą, wynikiem tego byłoby zdrowie, pokój i szczęście, zamiast nędzy i ustawicznego zła. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 151 \(1890\)](#). [15]

16. Staranne dostosowanie się do praw Bożych włożonych przezeń w nasz organizm zapewni zdrowie i nie doprowadzi do załamania się naszego ustroju. — [The Health Reformer, sierpień 1866](#).

### *Ofiara bez skazy*

17. W starożytnej służbie żydowskiej wymagano, by każda ofiara była bez skazy. W Piśmie Świętym powiedziano, byśmy stawiali ciała nasze ofiarą żywą, świętą, przyjemną Bogu, to jest rozumną służbą naszą. Jesteśmy Bożym stworzeniem. Rozmyślając nad cudownym dziełem Bożym w ludzkim kształcie, psalmista zawołał:

„Wysławiam Cię za to, że cudownie mnie stworzyłeś”. Wielu ludzi posiada naukowe wykształcenie i są zaznajomieni z teorią prawdy, a jednak nie rozumieją praw rządzących ich własną egzystencją. Bóg udzielił nam zdolności i talentów, a naszym obowiązkiem jako Jego synów i córek jest jak najlepiej je wykorzystać. Jeśli osłabiamy siły umysłowe przez złe nawyki lub uleganie spaczonemu apetytowi, to nie potrafimy uczcić Boga w należyty sposób. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 15 \(1890\)](#).

18. Bóg wymaga, by ciało nasze stało się dla Niego ofiarą żywą, a nie martwą lub umierającą. Ofiary starożytnych Żydów musiały być bez skazy, a czy może być przyjemne dla Boga przyjęcie ludzkiej ofiary, pełnej chorób i zepsucia? On mówi nam, że ciało nasze jest świątynią Ducha Świętego i wymaga od nas, byśmy troszczyli się o tę świątynię, aby była odpowiednim przybytkiem dla Jego Ducha. Apostoł Paweł udziela nam takiego napomnienia: „Nie należycie też do siebie samych. Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym i w duchu waszym, które są Boże.” Wszyscy powinni usilnie starać się o utrzymanie swoich ciał w najlepszym stanie zdrowia, aby mogli spełnić dla Boga doskonałą służbę i swoją powinność wobec rodziny i społeczeństwa. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 52.53; Counsels on Health 121 \(1890\)](#).

### *Nędzna ofiara*

[16] 19. Należy zdobyć wiadomości, jak trzeba jeść i pić oraz ubierać się, aby zachować zdrowie. Choroba powstaje wskutek pogwałcenia praw zdrowotnych; jest następstwem naruszenia prawa przyrody. Głównym obowiązkiem, jaki mamy wobec Boga, samych siebie i naszych bliźnich, jest posłuszeństwo prawom Bożym, które obejmują także prawa zdrowia. Gdy chorujemy, nakładamy ciężkie brzemie na naszych przyjaciół i stajemy się niezdolni do spełniania obowiązków wobec własnych rodzin i naszych sąsiadów. A kiedy wskutek naszego gwałcenia praw przyrody następuje przedwczesna śmierć, sprowadzamy smutek i cierpienie na drugich, pozbawiamy naszych sąsiadów pomocy, jaką moglibyśmy im wyświadczać żyjąc, pozbawiamy nasze rodziny pociechy i pomocy, jaką moglibyśmy im służyć, i pozbawiamy Boga służby, jakiej wymaga od nas dla

powiększenia swej chwały. Czyż w tym wypadku nie jesteśmy najgorszymi przestępcami prawa Bożego?

Lecz Bóg jest wielce litościwy, łaskawy i czuły i gdy przychodzi światło do tych którzy niszczyli swe zdrowie przez grzeszne pobłażanie sobie, i kiedy oni będąc przekonani o grzechu pokutują i szukają przebaczenia, wówczas On przyjmuje tę lichą ofiarę przyniesioną Mu i przyjmuje również ich. O, cóż za miłosierdzie, przez które nie odrzuca On tych resztek zmarnowanego życia, cierpiącego i pokutującego grzesznika! W swym cudownym miłosierdziu ratuje On dusze jak gdyby z ognia. Lecz jakaż to podrzędna, w najlepszym wypadku nędzna ofiara, którą przedstawia się czystemu i świętemu Bogu! Szlachetne zdolności zostały sparaliżowane przez złe nawyki, grzeszną pobłażliwość. Dążenia są spaczony, a dusza i ciało zniekształcone.

### *Po co światło o reformie zdrowia*

20. Pan oświecił nas swą światłością w tych ostatnich dniach, kiedy to mrok i ciemność nagromadzone w minionych pokoleniach wskutek grzesznej uległości w pewnym stopniu rozproszyły się, ażeby zmalał zasięg rozmaitego zła, jakie powstało wskutek nieumiarkowanego jedzenia i picia.

Pan w swej mądrości postanowił przywieść swój lud do takiego położenia, w którym byliby odłączeni od świata duchowo i praktycznie, aby ich dzieci nie popadły tak łatwo w bałwochwalstwo i nie zaraziły się powszechnym zepsuciem obecnego wieku. Zamiarem Bożym jest, by wierzący rodzice i ich dzieci występowali jako żywi przedstawiciele Chrystusa, jako kandydaci do życia wiecznego. Wszyscy, którzy mają udział w boskiej naturze, unikną zepsucia, jakie jest w tym świecie, a które bierze się z pożądlivosti. Niemożliwym jest, by ci, którzy ulegają apetytowi, osiągnęli chrześcijańską doskonałość. — [Testimonies for the Church II, 399.400 \(1870\)](#).

21. Bóg pozwolił, by światło o reformie zdrowia przyświecało nam w tych ostatnich dniach, abyśmy chodząc w nim uniknęli wielu niebezpieczeństw, na jakie będziemy narażeni. Szatan działa z wielką mocą, by zwieść ludzi do folgowania apetytowi, zaspokajania złych skłonności i spędzania czasu na bezmyślnym szaleństwie. Zwodzi powabem życia pełnego samolubnych rozkoszy

[17] i zmysłowych przyjemności. Brak wstrzemięźliwości pożera energię zarówno umysłu jak i ciała. Kto w ten sposób zostaje pokonany, sam wszedł na teren szatana, gdzie będzie kuszony i trapiiony, aż w końcu stanie się igraszką w ręku wroga wszelkiej prawości. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 75 \(1890\)](#).

22. Aby zachować zdrowie, konieczne jest umiarkowanie we wszystkich dziedzinach — w pracy, w jedzeniu i piciu. Nasz Ojciec posiał światło reformy zdrowia, by ochronić nas przed szkodliwościami, wynikającymi ze spalonego apetytu; aby ci, którzy miłują czystość, wiedzieli, jak należy rozsądnie używać dobrych rzeczy, i aby mogli być poświęceni przez prawdę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 53; Counsels on Health 120.121 \(1890\)](#).

23. Pamiętajmy, że głównym celem reformy zdrowia jest zapewnienie najwyższego rozwoju umysłu, duszy i ciała. Wszystkie prawa przyrody, które są prawami Bożymi, przeznaczone są dla naszego dobra. Posłuszeństwo wobec nich przyczyni się do szczęścia w tym życiu i pomoże nam przygotować się do życia przyszłego. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 120 \(1890\)](#).

### *Ważność zasad zdrowia*

24. Pokazano mi, że zasady, które zostały nam dane na początku, są nadal tak samo ważne i należy ich dzisiaj przestrzegać z równą skrupulatnością jak wówczas. Sa tacy, którzy nigdy nie stosowali się do światła danego w sprawie odżywiania się. Teraz jest czas, by wydobyć światło spod korca, niechby świeciło wokół jasnymi promieniami.

Zasady zdrowego życia mają dla nas wielkie znaczenie, tak indywidualnie, jak i dla całego ludu...

Obecnie wszyscy są doświadczani i wypróbowywani. Zostaliśmy ochrzczeni w Chrystusa i jeżeli uczynimy ze swej strony wszystko, by odłączyć się od każdej rzeczy, która pociągałaby nas w dół i czyniła takimi, jakimi nie powinniśmy się stać, to będzie nam dana moc wzrostu w Chrystusie, który jest naszą głową, wówczas ujrzymy zbawienie Boże.

Jedynie wtedy, gdy rozumiemy znaczenie zasad zdrowego życia, możemy w pełni uświadomić sobie, jak wielkie zło wynika z niewłaściwego odżywiania się. Ci, co spostrzegli swoje błędy i od-

ważyli się zmienić własne przyzwyczajenia, zobaczą, że przebieg reformy będzie wymagał od nich wiele wysiłku i wytrwałości, lecz gdy raz ukształtuje się właściwy smak, stwierdzą sami, że używanie pokarmów, które kiedyś uważali za nieszkodliwe, było powolnym zakładaniem podwalin pod niestrawność i śmiertelne choroby. — [Testimonies for the Church IX, 158-160 \(1909\)](#).

### *W pierwszych szeregach reformatorów*

25. Adwentyści dnia siódmego dysponują ważnymi prawdami. Ponad czterdzieści lat temu Pan dał nam specjalne światło o reformie zdrowia, lecz jak my odnosimy się do niego? Iluż to odmówiło życia zgodnego z Bożymi radami! Jako lud powinniśmy postępować naprzód proporcjonalnie do otrzymanego światła. Naszym obowiązkiem jest rozumieć i poważać zasady reformy zdrowia. W sprawach wstrzeźliwości powinniśmy wyprzedzać innych ludzi, a jednak znajdują się między nami członkowie zboru, a nawet kaznodzieje, dobrze uświadomieni w tej sprawie, którzy mało cenią światło, jakie Bog dał. Jedzą, jak im się podoba, i pracują, jak im się podoba. [18]

Niech nauczyciele i kierownicy naszego dzieła staną mocno na gruncie biblijnym odnośnie reformy zdrowia i dadzą wyraźne świadectwo tym, którzy wierzą, iż żyjemy w ostatnich dniach historii świata. Musi być przeprowadzona linia graniczna między tymi, którzy służą Bogu, a tymi którzy służą samym sobie. — [Testimonies for the Church IX, 158 \(1909\)](#).

26. Czy ci, którzy „oczekują tej błogosławionej nadziei i objawienia chwały wielkiego Boga i Zbawiciela naszego Jezusa Chrystusa, który dał samego siebie za nas, aby nas wykupić od wszelkiej nieprawości i oczyścić własny lud, gorliwy w dobrych uczynkach”, mieliby pozostać w tyle za wyznawcami tych religii naszych czasów, którzy nie wierzą w rychłe pojawienie się naszego Zbawiciela? Ten szczególny lud, który On sam oczyszcza dla siebie, aby był zabrany do nieba bez oglądania śmierci, nie może pozostawać w tyle pod względem dobrych uczynków. W swych wysiłkach oczyszczenia się od wszelkiego brudu ciała i ducha, udoskonalając świętobliwość w bojaźni Bożej, powinni w tej mierze wyprzedzać wszelką inną grupę ludzi na ziemi, w jakiej ich wyznanie przewyższa wyznanie wszystkich innych. — [Testimonies for the Church I, 487 \(1867\)](#).

### *Reforma zdrowia i modlitwa za chorych*

27. Aby oczyścić się i pozostać czystymi, adwentyści dnia siódmego muszą posiadać Ducha Świętego w swych sercach i swych domach. Pan dał mi światło, według którego jeśli obecny Izrael upokorzy się przed Nim i oczyści świątynię duszy od wszelkiego plugastwa, wówczas On wysłucha ich modlitwy za chorych i będzie błogosławił stosowanie Jego lekarstw w chorobie. Gdy człowiek z wiarą uczyni wszystko, co może, by zwalczyć chorobę, stosując proste metody leczenia, jakie Bóg przewidział, wówczas Bóg pobłogosławi Jego wysiłki.

Jeśli po otrzymaniu od Boga tak wielkiego światła lud Boży nadal będzie pielęgnował złe nawyki dogadzając sobie i opierać się będzie reformie, wówczas poniesie konsekwencje swych wykroczeń. Jeżeli za wszelką cenę będą upierać się przy zaspokajaniu swych spaczonych apetytów, wtedy Bóg nie będzie w cudowny sposób ratował ich od następstw pobłażliwości. Pogrążą się w smutku. [Izajasza 50,11](#).

[19] Ci, którzy wybierając pewność siebie twierdzą: „Pan mnie uleczył i nie muszę stosować żadnych ograniczeń w diecie; mogę jeść i pić, co tylko mi się podoba”, wnet będą potrzebowali odnawiającej mocy Bożej tak na ciele, jak i na duszy. Ponieważ Bóg łaskawie uzdrowił was, nie powinniście myśleć, iż możecie włączyć się do rozwiązłych praktyk tego świata. Czyńcie tak, jak nakazał Chrystus, gdy dokonał uzdrowienia: „Idź i więcej nie grzesz”. [Jana 8,11](#). Apetyt nie musi być waszym bogiem. — [Testimonies for the Church IX, 164.165 \(1909\)](#).

28. Reforma zdrowia jest gałęzią osobliwego dzieła Bożego dla dobra Jego ludu...

Widziałam, iż powodem, dla którego Bóg nie wysłuchuje modlitw swych sług za chorymi wśród nas, jest fakt, iż nie przyniosłoby Mu to chwały, gdyby tak uczynił, a oni nadal przestępowaliby prawa zdrowotne. Widziałam też, iż jest Jego celem, by reforma zdrowia i placówki zdrowia przygotowywały drogę dla całkowitego wysłuchania modlitw. Wiara i dobre uczynki muszą iść w parze w niesieniu ulgi cierpiącym wśród nas i uzdalnianiu ich do oddawania chwały Bogu tutaj oraz do zbawienia przy przyjściu Chrystusa. — [Testimonies for the Church I, 560.561 \(1867\)](#).



29. Wielu oczekiwało, że Bóg zachowa ich od choroby tylko dlatego, że prosili Go o to. Lecz Bóg nie zważał na ich modlitwy, gdyż wiara ich nie była udoskonalona uczynkami. Bóg nie będzie czynił cudu w celu zachowania od choroby tych, którzy nie dbają o siebie, lecz stale naruszają prawa zdrowia i nie usiłują zapobiec chorobie. Jeżeli ze swej strony uczynimy wszystko, co tylko leży w naszej mocy, by być zdrowymi, wtedy możemy spodziewać się nadejścia błogosławionych wyników i możemy z wiarą prosić Boga, by błogosławił nasze wysiłki dla zachowania zdrowia. Wówczas On odpowie na nasze modlitwy, jeśli imię Jego będzie przez to uwielbione. Lecz wszyscy powinni zrozumieć, że mają do wykonania dzieło. Bóg nie będzie działał cudów dla zachowania zdrowia tych osób, które zdążają pewnie w kierunku choroby, lekceważąc prawa zdrowotne. Ci, którzy dogadzają apetytowi, a potem cierpią wskutek braku wstrzemięźliwości i zażywają lekarstwa dla ulżenia sobie, mogą być pewni, że Bóg nie będzie wkraczał, by ratować ich zdrowie i życie, które tak lekkomyślnie narażają na niebezpieczeństwo. Przyczyna powoduje skutek. Wielu w ostateczności idzie za wskazaniem Słowa Bożego i prosi starszych zboru o modlitwę dla przywrócenia im zdrowia. Bóg nie uważa za stosowne odpowiadać na modlitwy w intencji tych ludzi, gdyż wie, że jeśli powrócą do zdrowia, znów złożą je na ołtarzu łakomstwa. — [Spiritual Gifts IVa, 144.145 \(1864\)](#).

### *Lekcja z błędu Izraela*

30. Pan dał swoje Słowo starodawnemu Izraelowi, że jeśli będą się go mocno trzymać i spełniać Jego wymagania, wówczas On zachowa ich od wszystkich chorób, jakie sprowadził na Egipt; lecz obietnica uwarunkowana była posłuszeństwem. [20]

Gdyby Izraelici zważali na otrzymane pouczenia i wykorzystali swe umiejętności, staliby się przykładem i wzorem zdrowia i pomysłowości dla całego świata. Izraelici nie spełnili Bożych zamiarów i dlatego nie otrzymali błogosławieństw, jakie mogli uzyskać. Lecz w osobach Józefa, Daniela, Mojżesza, Eliasza i wielu innych mamy znakomite przykłady prowadzenia właściwego trybu życia. Taka sama wierność dzisiaj — da takie same rezultaty. Dla nas zostało napisane: „Jesteście rodem wybranym, królewskim kapłaństwem,

narodem świętym, ludem nabytym, abyście rozgłaszali cnoty tego, który was powołał z ciemności do cudownej swojej światłości”. 1 Piotra 2,9. — [Testimonies for the Church IX, 165 \(1909\)](#).

31. Gdyby Izraelici zważali na naukę, jaką otrzymali, i wykorzystali swe uzdolnienia, staliby się dla świata wzorem i przykładem zdrowia i pomyślności. Gdyby jako lud żyli zgodnie z planem Bożym, zostaliby zachowani od chorób, jakie trapiły inne narody. Posiadaliby siłę fizyczną i żywotność umysłową większą niż każdy inny naród. — [Ministry of Healing 283 \(1905\)](#).

### *Chrześcijański wyścig*

32. „Czy nie wiecie, że zawodnicy na stadionie wszyscy biegną, a tylko jeden zdobywa nagrodę? Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli. A każdy zawodnik od wszystkiego się wstrzymuje, tamci wprawdzie, aby znikomy zdobyć wieniec, my zaś nieznikomy.”

Ci, którzy mieli brać udział w zawodach, ćwiczyli przy zastosowaniu surowej dyscypliny. Zakazana była wszelka pobłażliwość, jaka mogłaby osłabić siły fizyczne. Dla osiągnięcia odpowiedniej tężyzny fizycznej i siły zakazane było stosowanie wyszukanej diety i picie wina. Zdobyć nagrody, o jaką się ubiegali — wieńca wędnących kwiatów wręczanego wśród oklasków tłumów — uważane było za największy zaszczyt. Jeśli tyle można było znieść, wykazać tyle samozaparcia w nadziei zdobycia tak bezwartościowej nagrody, którą tylko najlepszy mógł osiągnąć, o ileż większa powinna być ofiara i gotowość do samozaparcia dla osiągnięcia nieskazitelnej korony i życia wiecznego!

Mamy do wykonania poważne dzieło. Wszystkie nasze nawyki, gusty i skłonności muszą być ukształtowane w zgodności z prawami życia i zdrowia. W ten sposób zapewnimy sobie najlepszą kondycję fizyczną i bystrość umysłu by odróżniać dobre od złego. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 25 \(1890\)](#).

### *Przykład Daniela*

33. Aby właściwie zrozumieć zagadnienie wstrzemięźliwości, musimy rozpatrzeć go z biblijnego punktu widzenia; a nigdzie nie [21] znajdziemy wyraźniejszego i potężniejszego przykładu prawdziwej wstrzemięźliwości i towarzyszących jej błogosławieństw, jak

w przypadku historii proroka Daniela i jego kolegów na dworze babilońskim...

Bóg zawsze zaszczyca prawych. W Babilonie zebrano najbardziej obiecującą młodzież ze wszystkich krajów podbitych przez wielkiego zdobywcę, jednak wśród nich wszystkich jeńcy hebrajscy nie mieli sobie równych. Smukłe sylwetki, silny, elastyczny krok, piękne oblicza, przytomne umysły, zdrowy oddech — wszystko to było świadectwem dobrych obyczajów, oznaki szlachectwa, którymi przyroda zaszczyca posłusznych jej prawom.

Historia Daniela i jego towarzyszy została umieszczona na stronicach natchnionego Słowa dla dobra młodzieży wszystkich przyszłych wieków. Czego ludzie dokonali kiedyś, mogą też i dziś dokonać. Ci młodzi Hebrajczycy stali mocno pośród wielkich pokus i dali dobre świadectwo na korzyść prawdziwej wstrzeźliwości. Młodzież dzisiejsza może złożyć podobne świadectwo.

Dobrze zrobimy zastanawiając się nad dalszą lekcją. Grozi nam niebezpieczeństwo nie z powodu niedostatku, lecz z powodu przepychu. Jesteśmy stale kuszeni w kierunku tego ostatniego. Ci, którzy pragną zachować swe siły nieosłabione dla służby Bożej, muszą przestrzegać ścisłego umiarkowania w używaniu Jego dobrodziejstw, jak też zupełnego powstrzymywania się od wszelkiego szkodliwego i ponizającego dogadzania sobie.

Dorastające pokolenie otoczone jest urokami świata obliczonymi na pobudzenie żądz. Szczególnie w dużych miastach jest wiele możliwości pobłażania sobie. Ci, którzy podobnie jak Daniel nie chcą się splamić, odbiorą nagrodę za swe wstrzeźliwe zwyczaje. Posiadając większą siłą fizyczną i większą wytrzymałość są w posiadaniu skarbów, cenniejszych niż wymierne dobra materialne. Właściwe przyzwyczajenia fizyczne prowadzą do umysłowej wyższości. Siła umysłu, krzepkość fizyczna i długowieczność zależne są od niezmiennych praw. Nie ma żadnych tak zwanych przypadków, żadnych okazji w tej sprawie. Bóg nie chce interweniować w celu zachowania człowieka od następstw naruszania praw przyrody. Jest wiele prawdy w powiedzeniu: „Każdy jest kowalem swego szczęścia”. Choć rodzice są odpowiedzialni za cechy charakteru, jak również za wykształcenie swych dzieci, to jednak jest prawdą, że nasza pozycja i użyteczność w świecie zależą w dużej mierze od naszego osobistego zaangażowania. Daniel i jego towarzysze

[22] korzystali z dobrodziejstw właściwego kształcenia i wychowania we wczesnej młodości, lecz sam ten przywilej nie wystarczyłby, aby stali się takimi, jakimi byli. Nadszedł czas, kiedy musieli działać sami — kiedy przyszłość zależała od ich postępowania. Wtedy to postanowili zostać wierni nakazom otrzymanym w dzieciństwie. Bojaźń Boża, która jest początkiem mądrości, była fundamentem ich wielkości. Jego Duch wzmacniał wszelki słuszny cel i wszelkie szlachetne postanowienie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 25-28 \(1890\)](#).

34. Młodzieńcy (Daniel, Ananiasz, Miszael i Azariasz) znajdujący się w tej szkole mieli nie tylko być dopuszczeni do pałacu królewskiego, ale mieli również jadać pokarm i pić wino pochodzące z królewskiego stołu. W tym wszystkim król uważał, że nie tylko okazuje im wielki zaszczyt, ale dba także o ich najlepszy fizyczny i umysłowy rozwój, jaki tylko można było osiągnąć.

Wśród stawianego na królewskim stole pożywienia było też mięso wieprzowe i inne rodzaje mięsa uznane przez zakon Mojżeszowy za nieczyste, których spożywanie wyraźnie było Hebrajczykom zakazane. Tu przyszła na Daniela ciężka próba. Miał do wyboru, trzymać się nauk swych ojców i obrazić króla, tracąc prawdopodobnie nie tylko stanowisko, ale i życie, czy też zlekceważyć rozkaz Pański i zachować względy królewskie, zapewniając sobie w ten sposób wysoką pozycję i najbardziej zachęcające perespektywy światowego życia?

Daniel nie namyślał się długo. Zdecydowanie postanowił zachować wierność, niezależnie od sytuacji. „... postanowił nie kłaść się potrawami ze stołu królewskiego ani winem, które król pijał.”

Wielu pozornych chrześcijan stwierdziłoby, iż Daniel był bardzo drobiazgowy; oświadczyliby, że ma przestarzałe poglądy i jest fanatykiem. Tacy uważają sprawę jedzenia i picia za mało znaczącą, by zajmować zdecydowane stanowisko, które przypuszczalnie pociągałoby za sobą utratę wszystkich ziemskich korzyści. Lecz ludzie tak myślący zobaczą w dniu sądu, że odwrócili się od wyraźnych żądań Bożych, a postawili swoje własne zdanie jako miarę tego, co złe i dobre. Zobaczą, że to, co wydawało im się mało istotne, nie wyglądało tak w oczach Bożych. Jego żądania należy z pietyzmem wykonywać. Ci, którzy przyjmują jedno z Jego przykazań, ponieważ tak im jest wygodnie, a odrzucają inne, ponieważ zachowanie

tegoż wymagałoby ofiary, obniżają wartość tego, co słuszne i takim przykładem doprowadzają innych do lekceważenia świętego zakonu Bożego. „Tak mówi Pan” — powinno być dla nas regułą we wszystkim...

Charakter Daniela przedstawiony jest światu jako dobitny przykład tego, co łaska Boża może zrobić z człowieka upadłego z natury i zepsutego grzechem. Sprawozdanie o jego szlachetnym, pełnym samozaparciu życiu jest zachętą dla naszego społeczeństwa. Możemy czerpać z niego siły do stawienia szlachetnego oporu pokusie i stanowczo, choć w duchu uprzejmości, opowiadać się za słuszną sprawą wśród najcięższej próby.

Daniel mógł uważać za uzasadnione odstępianie od ścisłych zasad. Jednak Boża aprobata była mu droższa od przychylności najpotężniejszych władców ziemskich, droższa niż własne życie. Zyskawszy dzięki swej uprzejmości sympatię Aszpenaza, przełożonego nad młodzieńcami hebrajskimi, Daniel poprosił, aby nie musieli jeść potraw królewskich i pić wina. Aszpenaz obawiał się, czy powinien spełnić tę prośbę, gdyż mógłby popaść w niełaskę u króla i narazić swe życie na niebezpieczeństwo. Jak wielu ludzi obecnie, uważał, że skromna dieta będzie przyczyną słabości, chorowitego wyglądu i utraty sił fizycznych. Wykwintne pożywienie ze stołu królewskiego miało dać im świeżość i urodę oraz wzmocnienie tęczyzny psychicznej i fizycznej.

[23]

Daniel poprosił, by poddano ich dziesięciodniowej próbie — w tym krótkim czasie hebrajscy młodzieńcy mieli jadać pokarm prosty, zaś ich towarzysze korzystali z królewskich specjałów. Próba została wreszcie uwzględniona, wtedy Daniel był pewny, że wygrał tę sprawę. Chociaż był jeszcze młodzieńcem, znał już szkodliwy wpływ picia wina i wystawnego życia na fizyczne i umysłowe zdrowie.

Po dziesięciu dniach rezultat był całkowicie odmienny od tego, jakiego inni spodziewali się. Ci, którzy zachowywali umiar w swych nawykach, okazali znaczną wyższość nad dogadzającymi apetytowi kolegami nie tylko pod względem wyglądu osobistego, lecz i sprawności fizycznej i umysłowej. W wyniku tej próby Daniel i jego towarzysze otrzymali zezwolenie na dalsze stosowanie prostej diety przez cały czas swego przygotowywania się do sprawowania powinności państwowych.

### *Uzyskanie Bożej aprobaty*

Pan z upodobaniem spoglądał na stałość i samozaparcie tych hebrajskich młodzieńców i Jego błogosławieństwo towarzyszyło im. Dał im „znajomość i zrozumienie wszelakiego pisma i mądrości; Daniel zaś znał się na wszelakiego rodzaju widzeniach i snach.” Po upływie trzech lat szkolenia, gdy król badał ich zdolności i zdobycze, „nie znalazł się wśród nich wszystkich taki, jak Daniel Ananiasz, Miszael i Azariasz; i tak poszli na służbę do króla. W każdej zaś sprawie, która wymagała mądrości i zrozumienia, o którą pytał ich król, stwierdzał, że przewyższają dziesięciokrotnie wszystkich wróżbitów i magów, którzy byli w całym jego królestwie.”

Oto lekcja dla wszystkich, lecz przede wszystkim dla młodzieży. Ścisłe stosowanie się do wymagań Bożych jest pożyteczne dla zdrowia cielesnego i umysłowego. Aby osiągnąć najwyższy poziom moralny i umysłowy, konieczne jest poszukiwanie mądrości i siły u Boga oraz ścisłe przestrzeganie umiarkowania we wszystkich nawykach życiowych. W doświadczeniu Daniela i jego towarzyszy [24] mamy przykład triumfu zasady nad pokusą dogadzania apetytowi. Ono ilustruje nam, że za pomocą zasad religijnych młodzi mogą triumfować nad pożądliwościami ciała i pozostać wiernymi Bożym wymaganiom, choćby mieli nawet w tym celu ponieść wielką ofiarę. — [The Review and Herald, 25 styczeń 1881.](#)

### *Nieprzygotowani na głośnie wołanie*

35. Ukazana mi reforma zdrowia stanowi część trzeciego poselstwa anielskiego i jest tak ściśle z nim związana jak ramię i ręka z ciałem ludzkim. Widziałam, że my jako lud musimy pójść dalej naprzód w tym wielkim dziele. Kaznodzieje i lud muszą działać zgodnie. Lud Boży nie jest przygotowany na głośnie zew trzeciego anioła. Mają do wykonania dzieło, którego nie powinni zostawiać Bogu do zrobienia za nich.

To On pozostawił je im do wykonania. Jest to dzieło osobiste, jeden nie może wykonać go za drugiego. „Mając tedy te obietnice, umiłowani, oczyśćmy się od wszelkiej zmyzy ciała i ducha, dopełniając świątobliwości swojej w bojaźni Bożej.” Obżarstwo jest grzechem panującym w naszym czasie. Nieposkromione apetyty czynią z mężczyzn i kobiet niewolników, przyćmiewają umysł

i przytępiają ich moralną wrażliwość do tego stopnia, że nie rozpoznają oni świętych i wzniosłych prawd Słowa Bożego. Niskie skłonności owładnęły mężczyznami i kobietami.

Aby być gotowym na przemienienie, lud Boży musi poznać sam siebie. Musi poznać własny organizm tak dalece, by móc zawołać razem z psalmistą: „Wysławiam Cię za to, że cudownie mnie stworzyłeś. Cudowne są dzieła Twoje i duszę moją znasz dokładnie.”. Powinni stale podporządkowywać apetyt czynnikom moralnym i umysłowym. Ciało powinno być sługą umysłu, a nie umysł sługą ciała. — [Testimonies for the Church I, 486 \(1867\)](#).

### *Przygotowanie na ożywienie*

36. Bóg żąda od swego ludu, by oczyścił się od wszelkiej zmayı na ciele i duchu, uświęcając się w bojaźni Bożej. Ci, którzy pozostają obojętni i wymigują się od tego czekając, aby Bóg wykonał to za nich, będą poszkodowani, gdy cisi tej ziemi, znajdą schronienie w dzień gniewu Pańskiego.

Pokazano mi, że jeśli lud Boży nie będzie czynił wysiłków ze swej strony, lecz będzie oczekiwał ożywienia, aby przyszło na niego i usunęło zło oraz naprawiło błędy; jeśli będzie spodziewał się, że to oczyści go od zmayı ciała i ducha i przysposobi do wzięcia udziału w głośnym wołaniu trzeciego anioła — będzie zawiedziony. Ożywienie, czyli moc od Boga, przyjdzie tylko na tych, którzy przygotowują się na to wykonując dzieło, jakie Bóg nakazał, mianowicie — oczyszczając się od wszelkiej zmayı ciała i ducha, uświęcając się w bojaźni Bożej. — [Testimonies for the Church I, 619 \(1867\)](#).

### *Odezwa do niezdecydowanych*

[25]

37. Historia ludu Bożego splamiona jest niepowodzeniem w praktykowaniu zdrowych zasad. Ustawicznie odstępowano od reformy zdrowia, w następstwie czego Bóg został zniesławiony brakiem uduchowienia. Powstawały przeszkody, które nigdy by się nie pojawiły, gdyby lud Boży chodził w światłości.

Czy my, którzy mieliśmy tak wielkie okazje, mamy dopuścić, aby ludzie świeccy wyprzedzili nas w reformie zdrowia? Czy mamy obniżyć wartość naszych umysłów i nie robić właściwego użytku z naszych talentów przez złe odżywianie się? Czy mamy przestępować

święty Boży zakon naśladować samolubne praktyki? Czy mamy prowadzić tak złe życie, by nasz Zbawiciel wstydził się nazywać nas braćmi?

Czy nie powinniśmy raczej wykonywać medycznego dzieła misyjnego, które jest praktyczną Ewangelią, i prowadzić takie życie, aby pokój Boży mógł panować w naszych sercach? Czy nie powinniśmy usuwać trudności spod nóg niewierzących ludzi, pamiętając stale, jaka jest powinność chrześcijanina? Co to za chrześcijanin który nie przestaje dogadzać wypaczonemu apetytowi, co wzmacnia tylko grzeszne namiętności.

Bóg wzywa każdego członka zboru, by bez zastrzeżeń oddał się służbie Pańskiej. Nawołuje do stanowczej reformy. Ciele stworzenie jęczy pod przekleństwem. Lud Boży powinien stanąć tam, gdzie mógłby wzrastać w łasce, uświęcając ciało, duszę i ducha przez prawdę. Jeżeli zerwie z wszelką szkodliwą dla duszy uległością, otrzyma jaśniejsze pojęcie o tym, czym jest prawdziwa pobożność. W doświadczeniach religijnych zajdzie cudowna zmiana. — [The Review and Herald, 27 maj 1902; Counsels on Health 578.579 \(1902\)](#).

### *Wszyscy poddawani są próbie*

38. Jest rzeczą bardzo ważną, byśmy, każdy z osobna, dobrze spełniali swe zadania i mieli właściwe pojęcie o tym, co mamy jeść i pić i jak mamy żyć, by zachować zdrowie. Wszyscy poddawani są próbie aby okazało się czy przyjmą zasady reformy zdrowia czy pójdą w kierunku samolubnego dogadzania sobie.

Niech nikt nie sądzi, że może postępować dowolnie w sprawach odżywiania się. Lecz niech wszyscy, którzy siedzą z wami przy stole, widzą, że trzymacie się zasad w sprawie jedzenia, jak też i w innych rzeczach, aby chwała Boża objawiła się. Nie możecie postępować inaczej, gdyż macie kształtować swój charakter dla przyszłego nieśmiertelnego życia. Wielka odpowiedzialność spoczywa na każdej duszy ludzkiej. Zrozumiejmy ją i przyjmijmy w imieniu Pańskim.

Każdemu, kto jest kuszony, by ulec apetytowi, mówię: — Nie ulegaj pokusie, lecz ogranicz się do spożywania zdrowych pokarmów. [26] Możesz wyćwiczyć się w stosowaniu zdrowych pokarmów. Pan pomaga tym, którzy próbują pomóc sobie, lecz gdy ludzie nie chcą zadać sobie trudu, by iść według rady i woli Bożej, to jakże On



może z nimi współpracować? Wykonajmy swój dział, sprawując z bojaźnią i drzeniem swoje zbawienie, abyśmy nie popełnili błędów w obchodzeniu się z naszym ciałem, które przed Bogiem mamy obowiązek zachować w możliwie jak najzdrowszym stanie. — [The Review and Herald, 2-10-1910.](#)

### *Prawdziwa reforma jest reformą zdrowia*

39. Ci, którzy chcą pracować w służbie Bożej, nie powinni szukać światowych uciech i samolubnego dogadzania sobie. Zatrudnieni w naszych instytucjach lekarze muszą być przepojeni żywymi zasadami reformy zdrowia. Ludzie nigdy nie staną się prawdziwie wstrzemięźliwi, dopóki łaska Chrystusowa nie stanie się trwałą zasadą w ich sercu. Żadne zobowiązania w świecie nie uczynią z ciebie ani z twojej żony prawdziwych reformatorów zdrowia. Same ograniczenia w diecie nie ulecą twego chorobliwego apetytu. Brat i siostra — nie będą przestrzegać wstrzemięźliwości, dopóki ich serca nie zostaną przemienione przez łaskę Bożą. Żadne okoliczności nie spowodują reformy. Chrześcijaństwo zaleca reformę w sercu. Czego Chrystus dokona wewnątrz, to okaże się na zewnątrz nakazem nawróconego rozumu. Plan polegający na zaczynaniu od zewnątrz i usiłowaniu dotarcia do wewnątrz zawsze zawodził i nadal będzie zawodził.

Bożym zamierzeniem względem was jest, abyście zaczęli od samego źródła wszystkich trudności — od serca, a potem z niego wypływać będą zasady sprawiedliwości, reforma dokona się zarówno zewnętrzenie, jak i wewnątrznie. — [Special Testimonies for Ministers and Workers IX, 54 \(1896\).](#)

40. Ci, którzy podnoszą standard swego postępowania tak wysoko jak żąda tego Bóg, zgodnie ze światłem, jakiego udzielił przez swoje Słowo i przez świadectwa swego Ducha, nie zmieniają kierunku swego działania, by zadośćuczynić życzeniom swych przyjaciół lub krewnych, którzy żyją wbrew danym przez Boga zarządzeniom. Jeśli postąpimy według zasad w tych kwestiach, jeśli ściśle będziemy przestrzegać przepisów diety, jeśli jako chrześcijanie będziemy kształtować nasze gusty według Bożego planu, wówczas będziemy wywierać wpływ, który spodoba się Bogu. Chodzi o to,

czy mamy chęć zostać prawdziwymi reformatorami zdrowia? — [Letter 3, 1884](#).

### *Sprawa najwyższej wagi*

41. Nakazano mi wystosować poselstwo do naszego ludu w sprawie reformy zdrowia, gdyż wielu sprzeniewierzyło się jej zasadom.

[27] Zamiarem Bożym względem Jego dzieci jest, aby mężczyźni i kobiety wzrastali do pełni Chrystusowej. Aby to osiągnąć, muszą właściwie wykorzystywać siły umysłu, duszy i ciała.

Pytanie — jak zachować zdrowie — jest sprawą pierwszorzędną wagi. Jeśli studiujemy tę sprawę w bojaźni Bożej, to poznamy, że najlepiej jest, zarówno dla naszego fizycznego jak i umysłowego rozwoju, spożywać proste pokarmy. Zbadajmy cierpliwie tę sprawę. Potrzebujemy umiejętności i rozwagi, aby mądrze ją rozsądzić. Nie należy sprzeciwiać się prawom przyrody, lecz być im posłusznym.

Ci, którzy otrzymali pouczenie odnośnie szkodliwości jedzeniu pokarmów mięsnych, obfitych i niezdrowo przyprawionych posiłków oraz picia herbaty i kawy, którzy są zdecydowani uczynić z Bogiem przymierze przez ofiarę, nie będą trwali w uleganiu apetytowi na niezdrowe pokarmy. Bóg żąda, by apetyty zostały oczyszczone i by przestrzegano samozaparcia odnośnie rzeczy, które nie są dobre. Jest to dzieło, które musi zostać wykonane, zanim lud Boży będzie mógł przed Nim stanąć jako lud doskonały.

Ostatni lud Boży musi być ludem nawróconym. Ogłoszenie tego poselstwa musi przynieść w rezultacie nawrócenie i uświęcenie dusz. Musimy odczuć moc Ducha Bożego w tym ożywieniu. Jest to cudowne i wyraźne poselstwo. Jest ono wszystkim dla tego, kto je przyjmuje, i ma być obwieszczane głośnym wołaniem.

Musimy prawdziwie i niezachwianie wierzyć, że poselstwo to będzie rozszerzać się coraz potężniej aż do końca czasu.

Niektórzy pośród wiernych przyjmują pewne wyjątki ze świadectw jako poselstwo Boże, ale odrzucają te części, które potępiają ich umiłowane upodobania. Takie osoby działają sobie na szkodę i na szkodę zborowi. Jest rzeczą istotną, byśmy chodzili w świetle, póki mamy światło. Ci, którzy twierdzą, iż wierzą w reformę zdrowia, a jednak działają wbrew jej zasadom w praktykach swego

codziennego życia, rujną własne dusze i wywierają zły wpływ na umysły wierzących i niewierzących.

Poważna odpowiedzialność spoczywa na tych, którzy wiedzą, że wszystkie ich uczynki powinny zgadzać się z wiarą, że życie ich musi być oczyszczone i uświęcone, i że zmiany te muszą być szybko dokonane w tych końcowych dniach poselstwa. Nie mają czasu ani siły, aby pobłażać apetytowi. Dziś z wielką powagą i nakazem powinny do nas przemawiać słowa: „Przeto upamiętajcie i nawróćcie się, aby były zgładzone grzechy wasze, aby nadeszły od Pana czasy ochłody...” [Dzieje Apostolskie 3,19.20](#). Jest wielu wśród nas, którzy są słabi duchowo i jeśli się nie nawrócą — z pewnością zginą. Czy możecie sobie pozwolić na takie ryzyko?...

Jedynie moc Chrystusa może dokonać odnowy serca i umysłu, muszą przeżyć wszyscy, którzy chcieliby mieć udział z Nim w nowym życiu w Królestwie Niebieskim. „Jeśli się kto nie narodzi na nowo” — powiedział Zbawiciel — „nie może ujrzeć Królestwa Bożego”. [Jana 3,3](#). Religia pochodząca od Boga jest jedyną religią, które prowadzi do Niego. Abyśmy potrafili należycie Mu służyć, musimy narodzić się z Ducha Bożego. To skłoni nas do czujności. To oczyści serca i odnowi umysł, i da nam nową zdolność poznawania i umiłowania Boga. To pozwoli nam poddać się wszystkim Jego wymaganiom. To jest prawdziwe wielbienie Boga. — [Testimonies for the Church IX, 153-156 \(1909\)](#).

[28]

### *Zjednoczony front*

42. Zlecone nam zostało dzieło popierania reformy zdrowia. Pan wymaga od członków ludu, by byli zgodni między sobą. Musicie wiedzieć, że nie powinniśmy porzucać stanowiska, na którym w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat [pisane w 1902 r.] Pan kazał stać. Uważajcie, jeśli stoicie w opozycji do sprawy reformy zdrowia. Ona pójdzie naprzód, gdyż jest to Boży środek dla zmniejszenia cierpień w naszym świecie i dla oczyszczenia Jego ludu.

Zważajcie, jakie stanowisko zajmujecie, abyście nie spowodowali rozdzielenia. Mój bracie, nawet jeśli nie potrafisz sprowadzić na siebie i swoją rodzinę błogosławieństwa wypływającego z zasad reformy zdrowia, nie szkodź drugiemu sprzeciwiając się światłu, jakie Bóg dał w tej sprawie. — [Letter 48, 1902](#).

43. Bóg dał swemu ludowi poselstwo odnośnie reformy zdrowia. To światło świeci już na jego drogę od 30 lat, a Pan nie może popierać swych sług w działalności sprzeciwiającej się temu. Nie podoba Mu się, gdy Jego słudzy działają przeciw temu poselstwu w tych sprawach, które On im dał, aby przekazywali innym. Czy Bóg może być zadowolony, jeśli połowa pracowników uczy, że zasady reformy zdrowia są tak ściśle związane z trzecim poselstwem anielskim, jak ramię z ciałem, podczas gdy ich współpracownicy swoim postępowaniem nauczają zasad wręcz przeciwnych? Jest to grzech w oczach Bożych...

Nic nie zniechęca tak bardzo stróżów Pańskich, jak towarzystwo tych, którzy posiadają umysłowe zdolności i rozumieją podstawy naszej wiary, lecz nauką i przykładem przejawiają obojętność wobec zobowiązań moralnych. Ci, którzy naigrawają się ze światła, jakie Bóg dał odnośnie reformy zdrowia, narażają się na szkodę i niech nikt nie myśli, że będzie miał powodzenie w dziele Bożym, jeśli nauką i przykładem działa przeciw zesłanemu przez Boga światłu. — [Special Testimonies for Ministers and Workers VII, 40](#); [Counsels on Health 561.562](#).

[29] 44. Ważne jest, aby kaznodzieje udzielali pouczeń odnośnie wstrzemięzliwego życia. Powinni wskazywać na relacje zachodzące między jedzeniem, pracą, odpoczynkiem i ubiorem a zdrowiem. Wszyscy wierzący w prawdę daną na te ostateczne dni powinni coś w tej sprawie uczynić. To dotyczy ich, i Bóg żąda, by przebudzili się i zainteresowali reformą. Nie będzie z niech zadowolony, jeśli odniosą się do tej sprawy obojętnie. — [Testimonies for the Church I, 618 \(1867\)](#).

### *Gorszenie się z błogosławieństwa*

45. Anioł powiedział: „Powstrzymujcie się od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciwko duszy.” Potknęliście się o reformę zdrowia. Wydaje się wam ona niepotrzebnym dodatkiem do prawdy. Lecz ona jest częścią prawdy. Przed wami jest dzieło, które będzie wam bliższe i bardziej was doświadczy niż to, co dotychczas zostało wam przedłożone. Wahając i ociągając się, nie chcąc sięgać po to błogosławieństwo, poniesiecie ogromną stratę. Gorszycie się właśnie z tego błogosławieństwa, które niebo wam przeznaczyło,

by uczynić postępowanie mniej uciążliwym. Szatan przedstawia wam reformę w najgorszym świetle, abyście zwalczali to, co przyniosłoby największą korzyść dla zdrowia. — [Testimonies for the Church I, 546 \(1867\)](#).

### *Uważajcie na sąd*

46. Pan werbuje ochotników do swej armii. Chorowici ludzie powinni zmienić najpierw swoje przyzwyczajenia, a potem stać się reformatorami zdrowia. Bóg będzie współpracował ze swymi dziećmi nad zachowaniem ich zdrowia, jeśli będą odżywiali się rozsądnie, unikając niepotrzebnego obciążania żołądka. On łaskawie uczynił drogę natury pewną i bezpieczną, dostatecznie szeroką dla wszystkich, którzy po niej chodzą. On dał uzdrawiające produkty ziemi dla utrzymania naszego zdrowia.

Kto nie zważa na pouczenia dane przez Boga w Jego Słowie i Jego dziełach, kto nie słucha przykazań Bożych, błądzi. Jego duchowe życie nie może być bogate. Marnuje drogocenne chwile łaski.

Wielu wyrządziło wiele szkody swemu ciału przez lekceważenie naturalnych praw życiowych i może już nigdy nie wyzdrowieją na skutek tego niedbalstwa; lecz jeszcze teraz mogą pokutować i nawrócić się.

Człowiek próbował być mądrzejszym od Boga. Stał się prawem sam dla siebie. Bóg wzywa nas, byśmy zwrócili uwagę na Jego wymagania, byśmy wreszcie przestali znieważać Go kaleczeniem fizycznych, umysłowych i duchowych zdolności. Przedwczesna starość i śmierć są skutkiem oddalenia się od Boga i chodzenia drogami świata. Kto ulega słabościom, musi ponieść karę. Na sądzie okaże się, jak poważnie traktuje Bóg naruszanie praw zdrowotnych. Wtedy, spoglądając wstecz na nasze postępowanie, zobaczymy, jaką wiedzę Bożą mogliśmy posiadać, gdybyśmy wzięli Biblię za naszego doradcę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 25-28 \(1890\)](#).

Pan cały czas czeka, aby Jego lud posiadał mądrość pojmowania. Jak możemy uchylać się od dania przestrogi, widząc nędzę, zniekształcenia i choroby, jakie przyszły na świat wskutek niezajomości zasad prawidłowego pielęgnowania ciała? Chrystus oświadczył, że jak było za dni Noego, kiedy to ziemia napełniła się gwałtem i niszczała pod wpływem przestępstw, tak będzie, gdy Syn Człowieczy

[30]

się objawi. Bóg dał nam wielkie światło, i gdy będziemy w nim chodzili, ujrzymy Jego zbawienie.

Istnieje konieczność radykalnych zmian. Nadszedł czas, byśmy ukorzyli nasze dumne, uparte serca i szukali Pana, póki można Go znaleźć. Powinniśmy jako lud ukorzyć swe serca przed Bogiem, gdyż chwiejność cechuje nasze postępowanie.

Pan wzywa nas do swoich szeregów. Dzień się już chyli. Wkrótce nadejdzie noc. Sądy Boże już się objawiają. Widać to zarówno na lądzie, jak i na morzu. Nie będzie już dla nas długiego czasu łaski, dlatego nie powinniśmy go marnować na nieprzemyślane posunięcia. Niech każdy dziękuje Bogu, że wciąż jeszcze mamy sposobność kształtowania swoich charakterów dla przyszłego życia wiecznego.  
— [Letter 135, 1902.](#)

## Rozdział 2 — Dieta i duchowość

[31]

### *Brak umiaru — grzechem*

47. Niech nikt nie wmawia sobie, że brak wstrzemięźliwości nie jest grzechem i nie ma wpływu na stan duchowy. Istnieje ścisła więź między fizyczną i moralną naturą człowieka. — [The Review and Herald, 25 styczeń 1881](#); [Counsels on Health 67](#).

48. Nieopanowane pożądanie doprowadziło pierwszych ludzi do utraty raju i tylko drogą wstrzemięźliwości można go odzyskać. — [Ministry of Healing 129 \(1905\)](#).

49. Przesztyrowanie prawa fizycznego jest przesztyrowaniem prawa Bożego. Jezus Chrystus stworzył ludzką strukturę. On jest autorem prawa fizycznego i moralnego. Tak więc człowiek, który lekkomyślnie podchodzi do swych nawyków i praktyk dotyczących życia fizycznego i zdrowia — grzeszy przeciwko Bogu. Wielu z tych, którzy zapewniają o swej miłości do Jezusa, nie okazuje Mu należynej czci i szacunku. — [Manuscript 49, 1897](#).

50. Ciągłe przesztyrowanie praw przyrody jest nieustającym przesztyrowaniem prawa Bożego. Widoczny wszędzie ogrom cierpień i bólu, kalectwa i niedorozwoju umysłowego, zalewających świat, czyni go domem trędowatych. Obecne pokolenie jest słabe pod względem umysłowym, moralnym i fizycznym. Całe to nieszczęście jest wynikiem postępującej degeneracji, a ta jest skutkiem wypaczono-ego apetytu. — [Testimonies for the Church IV, 30 \(1876\)](#).

51. Nadmierna pobłażliwość jest grzechem. Harmonijne wykorzystanie wszystkich zdolności przynosi szczęście; a im bardziej wzniosłe i czyste są te zdolności, tym bardziej czyste i niezmacone jest szczęście. — [Testimonies for the Church IV, 417 \(1880\)](#).

### *Kiedy uświęcenie jest niemożliwe*

52. Większość chorób trapiących ludzi, wynika ze złych przyzwyczajzeń lub lekceważenia światła, jakie Bóg udzielił odnośnie praw istnienia. Niemożliwe jest wielbienie Boga i jednocześnie przesztyrowanie praw życia.

[32] Serce nie może trwać w poświęceniu się Bogu, jeżeli pobłazamy pożądlivościom naszego apetytu. W następstwie ulegania szkodliwym żądom, schorzenia ciała i zaburzenia umysłowe sprawiają, iż uświęcenie ciała i ducha jest niemożliwe. Apostoł rozumiał doniosłość zdrowego ciała dla uzyskania doskonałości chrześcijańskiego charakteru. Mówi on: „Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony.” Wspomina on owoc Ducha Świętego, w którym mieści się także wstrzemięźliwość. „A ci, którzy należą do Chrystusa Jezusa, ukrzyżowali ciało swoje wraz z namiętnościami i żądzami.” — [The Health Reformer](#), marzec 1878.

### *Umyslna ignorancja powiększa grzech*

53. Jest naszym obowiązkiem wiedzieć, w jaki sposób zachować ciało w jak najlepszym zdrowowiu; jest też świętym obowiązkiem żyć zgodnie ze światłem, jakie Bóg w swej łaskawości zechciał nam dać. Jeśli zamykamy na nie oczy z obawy, iż ujrzymy nasze błędy, których nie mamy zamiaru porzucić, wówczas nasze grzechy wcale nie zmniejszają się, lecz rosną. Jeżeli odwracamy się od tego światła w jednej sprawie, to zlekceważymy je również w innej. Jest wielkim grzechem naruszanie praw dotyczących naszego istnienia, bowiem jest to łamanie przynajmniej jednego z dziesięciu przykazań Bożego prawa. Nie jesteśmy w stanie kochać Pana całym naszym sercem, umysłem, duszą i ze wszystkich sił, jeżeli w większym stopniu kochamy nasze apetyty, nasze zachcianki podniebienia. Z każdym dniem coraz mniej uwielbiamy Boga, podczas gdy On domaga się pełni naszych sił fizycznych i umysłowych. Poprzez nasze złe przyzwyczajenia coraz trudniej utrzymujemy się przy życiu, a mimo to uważamy się za naśladowców Chrystusa, przygotowujących się na ostateczne osiągnięcie nieśmiertelności.

Mój bracie i siostrze, macie do wykonania pracę, jakiej nikt za was uczynić nie może. Przebudźcie się ze swego odrętwienia, a Chrystus da wam życie. Zmieńcie swój tryb życia, swe pożywienie, swe napoje, swą pracę. Żyjąc nadal tak, jak do tej pory, nie możecie jasno dostrzec rzeczy świętych i wiecznych. Wasza wrażliwość jest przytępiona, a wasz umysł — przyćmiony. Nie wzrastaliście w łasce i w poznaniu prawdy tak, jak było to waszym przywilejem.



Nie wzrastaliście duchowo, lecz pograżaliście się coraz bardziej w ciemności. — [Testimonies for the Church II, 70.71 \(1868\)](#).

54. Człowiek był ukoronowaniem dzieła Bożego stworzenia, uczynionym na obraz Boga i przeznaczonym do tego, aby być Jego kopią... Dlatego Bóg bardzo kocha człowieka.. Fakt ten powinien uświadomić nam doniosłość nauczania słowem i przykładem, że grzechem jest — poprzez pobłażanie apetytowi lub jakąkolwiek inną grzeszną czynność - płamienie własnego ciała, które przeznaczone jest, aby przedstawiało Boga całemu światu. — [The Review and Herald, 18 czerwiec 1895](#).

[33]

### *Wpływ łamania naturalnych praw na umysł*

55. Stale wzrastają wymagania Boże wobec Jego ludu. Musimy nauczyć się, że pobłażanie apetytowi stanowi największą przeszkodę w udoskonalaniu umysłu i uświęcaniu duszy. Pomimo, iż opowiadamy się za reformą zdrowia, wielu z nas odżywia się nieprawidłowo. — [Testimonies for the Church IX, 156 \(1909\)](#).

56. Nie powinniśmy przygotowywać na sabat bardziej obfitego i bardziej urozmaiconego pożywienia, niż w inne dni. Zamiast tego, jedzenie powinno być prostsze i spożywane w mniejszych ilościach, by umysł mógł pozostać czysty i pełen energii dla zrozumienia rzeczy duchowych. Obciążony żołądek jest przyczyną obciążenia umysłu. Można słyszeć najbardziej wzniosłe słowa i nie docenić ich z powodu niedomagania umysłu wywołanego nieodpowiednią dietą. Poprzez przejadanie się w sabat wielu — w stopniu większym niż przypuszcza — czyni się niezdarnymi do uzyskania dobrodziejstw płynących ze świętych sposobności. — [Ministry of Healing 307 \(1905\)](#).

57. Widziałam, że niektórym naszym zebraniom namiotowym daleko było do wzoru, jaki Bóg dla nich zaplanował. Ludzie przychodzą nieprzygotowani na spotkanie z Duchem Świętym. Zazwyczaj siostry poświęcają znaczną ilość czasu przed zebraniem na przygotowanie odzieży dla zewnętrznego przystrojenia się, zapominając zupełnie o przyozdobieniu swego wnętrza, które ma w oczach Bożych największą wartość. Dużo czasu traci się na zbędne gotowanie, na przygotowywanie ciast i placków oraz innych artykułów żywnościowych, które wyrządzają szkodę tym, co je spożywają. Jeśli nasze

siostry postarają się o dobry chleb i nieco innej zdrowej żywności, wówczas zarówno one, jak i ich rodziny będą lepiej przygotowane, by należycie ocenić słowa żywota i być bardziej wrażliwym na wpływ Ducha Świętego.

Często żołądek przeładowany jest pokarmem, który nie jest tak prosty jak ten, który jada się w domu, gdzie ma się się dwu lub trzykrotnie więcej ruchu. To jest przyczyną ociężałości umysłu, która utrudnia znacznie ocenę spraw wiecznych. W ten sposób zebranie kończy się, a ludzie pozostają zawiedzeni, nie pocieszeni przez Ducha Świętego. Niech przygotowanie pokarmu i ubioru stanie się rzeczą drugorzędną, a już w domu niech rozpocznie się badanie głębin serca. — [Testimonies for the Church V, 162-164 \(1882\)](#).

### *Wpływ na zrozumienie prawdy*

[34] 58. Potrzebujecie jasnych, prężnych umysłów, aby móc docenić wzniosły charakter prawdy, wartość odkupienia i należycie zrozumieć wagę spraw wiecznych. Jeżeli zdążacie w złym kierunku i ulegacie złym nawykom żywieniowym osłabiając w ten sposób siły umysłu, wówczas nie będziecie przykładać należytej wagi do spraw zbawienia i życia wiecznego, które umożliwiają dostosowanie własnego życia do życia Chrystusowego; nie będziecie podejmować poważnych, zmierzających do uświęcenia wysiłków dla całkowitego dostosowania się do woli Bożej tak, jak wymaga tego Jego Słowo i jak jest to konieczne, abyście mogli uzyskać taką moralność, jaka potrzebna jest do otrzymania nieśmiertelności. — [Testimonies for the Church II, 66 \(1868\)](#).

59. Nawet jeżeli dbacie o jakość potraw, a zarazem spożywacie nieodpowiednią ilość pokarmu to czy w ten sposób wielbicie Boga w ciele i duchu, które przecież są Jego? Ci, którzy wkładają zbyt dużo do żołądka i w ten sposób obciążają swój organizm, nie mogą należycie docenić prawdy, którą słyszą. Nie mogą rozbudzić swej uspięnej wrażliwości umysłowej, by pojąć wartość pojednania i wielką ofiarę, uczynioną dla upadłej ludzkości. Jest dla nich niemożliwe docenić wielkość, wartość i niezmierne bogactwo nagrody, jaka zachowana jest dla wiernych zwycięzców. Zwierzęca część naszej natury nie powinna nigdy kierować naszą moralnością i intelektem. — [Testimonies for the Church II, 364 \(1870\)](#).

60. Są tacy, którzy ulegają pożądliwościom apetytu, który walczy z duszą, co stale przeszkadza w duchowym wzroście. Mają stale obciążone sumienie, lecz gdy mówi im się o tym otwarciu — gotowi są obrazić się. Sami siebie potępiają, lecz wydaje im się, iż umyślnie wybiera się ten temat, by ich dotknąć. Są zmartwieni i urażeni i wycofują się ze zgromadzenia świętych. Po krótkim czasie zupełnie unikają wspólnych zebrań, gdyż wówczas ich sumienie jest mniej niepokojone. W końcu całkiem przestają interesować się zebraniem i tracą miłość do prawdy, i jeśli się nie nawrócą, odejdą i staną po stronie sił zbuntowanych, skupionych pod czarnym sztandarem szatana. Jeżeli jednak ukrzyżują swe cielesne pożądliwości, które walczą przeciw duszy, wówczas ustąpią ze złej drogi i strzały prawdy przelecą obok nich, nie wyrządzając im szkody. Lecz jeśli będą ulegać nadmiernemu apetytowi i w ten sposób uprawiać bałwochwalstwo, to wystawią się jako cel dla strzał prawdy, a gdy prawda jest mówiona, zostaną zranieni...

Używanie nienaturalnych środków stymulujących jest szkodliwe dla zdrowia i wpływa przytępiająco na mózg, czyniąc go niezdolnym docenić wartości o znaczeniu wiecznym. Ci, którzy miłują tego rodzaju bożki, nie mogą należycie ocenić zbawienia, jakie Chrystus dokonał dla nich przez swoje życie, pełne samozaparcia, ustawicznych cierpień i hańby, a wreszcie — przez oddanie bezgrzesznego życia dla uratowania od śmierci ginącego człowieka. — [Testimonies for the Church I, 548.549 \(1867\)](#).

61. Masło i mięso działają pobudzająco. One to właśnie zepsuły żołądek i wypaczyły smak. Wrażliwość struktur nerwowych naszego mózgu została przytępiona, a zwierzęcy apetyt wzmógł się kosztem zdolności ducha i umysłu. Te wyższe siły, które powinny sprawować kontrolę, były coraz bardziej osłabiane, tak, iż nie zdołano rozpoznać rzeczy o znaczeniu wiecznym. Swoisty paraliż opanował życie duchowe i poświęcenie. Szatan zatriumfował widząc, jak łatwo może poprzez apetyt opanować i kontrolować inteligentnych ludzi, których Bóg przeznaczył do wykonania wielkiego dzieła. — [Testimonies for the Church II, 486 \(1870\)](#). [35]

### *Wpływ na zdolność rozpoznawania i podejmowania decyzji*

62. Wszystko, co zmniejsza siłę fizyczną, osłabia umysł i czyni go mniej zdolnym do rozróżniania między dobrem a złem. Stajemy się coraz mniej zdolni do wybierania dobrego i mamy coraz mniej silnej woli do czynienia tego, o czym wiemy, że jest dobre.

Nadużywanie naszych sił fizycznych skraca czas, w którym życie nasze może być spożytkowane dla chwały Bożej. To również czyni nas niezdolnymi do wykonywania dzieła, jakie Bóg wyznaczył nam do zrobienia. — [Christ's Object Lessons 346 \(1900\)](#).

63. Ci, którzy, otrzymawszy światło odnośnie prostoty w jeździe i ubierani u zgodnego z prawami moralnymi i fizycznymi, nadal odwracają się od światła wskazującego im ten obowiązek, będą także uchylać się od innych obowiązków. Stroniąc od krzyża w który powinni wzrósć, by żyć w zgodzie prawami natury, przytępiają sumienie i — aby uniknąć wyrzutów — będą przestępować dziesięcioro przykazań. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 159 \(1890\)](#).

64. Ci, którzy przez dogadzanie sobie sprowadzają na siebie chorobę, nie mają ani zdrowego ciała ani umysłu. Nie potrafią ocenić oczywistych prawd i pojąć wymagań Bożych. Nasz Zbawiciel nie podniesie ich z upodlenia, jeżeli nadal będą podążać w wybranym przez siebie kierunku, pograżając się coraz bardziej.

Od wszystkich wymaga się, by uczynili wszystko co tylko można dla zachowania zdrowego ciała i umysłu. Jeśli nadal będą zaspokajać swój olbrzymi apetyt i tym sposobem przytępiać swą wrażliwość oraz tłumić swe zdolności tak, że nie będą mogli docenić wzniosłego charakteru Bożego lub rozkoszować się Jego Słowem, wówczas mogą być pewni, że Bóg nie przyjmie ich niegodnej ofiary tak, jak nie przyjął Kainowej. Bóg wymaga od nich oczyszczenia duszy i ciała od wszelkiego splugawienia i pełnego uświęcenia w bojaźni Pańskiej. Jeżeli człowiek uczyni wszystko dla zapewnienia sobie zdrowia, zwalczając nadmierny apetyt i wielkie namiętności, i

[36] jeżeli posiada zdrowy umysł i uświęconą wyobraźnię, aby móc przynosić Bogu ofiary w sprawiedliwości, to wówczas zbawiony będzie wyłącznie poprzez cud łaski Bożej tak, jak arka wśród wzburzonych fal. Noe uczynił wszystko, czego Bóg wymagał od niego, by zabezpieczyć arkę, i dopiero wówczas Bóg uczynił to, czego nie

był w stanie dokonać człowiek, zachował arkę swą cudowną mocą. — [Spiritual Gifts IVa, 148.149 \(1864\)](#).

65. Przeciążenie żołądka wskutek dogadzania apetytowi jest głównym źródłem zborowych kłopotów. Ci, którzy w sposób nieumiarkowany i nierozsądny jedzą i pracują, nierozsądnie też mówią i postępują. Człowiek niewstrzemięźliwy nie może być cierpliwy. Nie trzeba koniecznie pić alkohol, by stać się niewstrzemięźliwym. Grzech nieumiarkowanego, zbyt częstego, zbyt obfitego i niezdrowego jedzenia niszczy prawidłowo funkcjonujące narządy trawienne, atakuje mózg i niszczy rozsądek, przeszkadzając w zdrowym, spokojnym i rozumnym myśleniu i działaniu. To staje się źródłem licznych kłopotów zborowych. Dlatego, aby lud znajdował się w należytych stanie przed Bogiem, aby mógł Go chwalić swym ciałem i duszą, które przecież należą do Niego, musi z zainteresowaniem i gorliwością wyrzekać się pobłażania swym apetytom i być wstrzemięźliwym we wszystkich sprawach. Wtedy dopiero będzie mógł pojąć prawdę w jej pięknie, czystości i zastosować ją w życiu, a postępując rozsądnie, mądrze i prostolinijnie nie da wrogom naszej wiary żadnej okazji do zniesławienia prawdy. — [Testimonies for the Church I, 618.619 \(1867\)](#).

66. Bracie i siostrzo G., proszę was — obudźcie się. Nie przyjęliście światła o reformie zdrowia i nie zastosowaliście się do niego. Gdybyście poskromili swój apetyt, zaoszczędzilibyście sobie wiele trudu i wydatków, a co ważniejsze — mielibyście lepsze zdrowie i więcej sił umysłowych do prawidłowej oceny wiecznych prawd, jaśniejszy umysł do rozważania dowodów prawdy i bylibyście lepiej przygotowani do dania innym tej nadziei, jaka jest waszym udziałem. — [Testimonies for the Church II, 404 \(1870\)](#).

67. Niektórzy wyśmiewali sprawę reformy i mówili, że to wszystko jest niepotrzebne, wzbudza emocje, ma na celu odwrócenie umysłów od teraźniejszej prawdy. Powiedzieli, że sprawę tę doprowadzono do skrajności. Tacy nie wiedzą, o czym mówią. Gdy mężczyźni i kobiety uchodzący za pobożnych są chorzy od głowy aż do stóp, gdy ich fizyczna i moralna energia jest osłabiona wskutek dogadzania przewrotnemu apetytowi i wskutek nadmiernej pracy, to jak mogą oni roztrząsać dowody prawdy i pojąć Boże wymagania? Jeżeli ich moralne i umysłowe zdolności są przyćmione, nie mogą zrozumieć ważności pojednania lub wzniosłego charakteru

[37] dzieła Bożego, ani cieszyć się studiowaniem Jego Słowa. Jak może nerwowy „żołądkowiec” być zawsze gotowy do udzielenia łagodnej odpowiedzi każdemu domagającemu się od niego uzasadnienia tej nadziei, jaka jest jego udziałem? Czyż taki człowiek szybko nie zmiesza się i nie zdenerwuje, a jego chora wyobraźnia nie skłoni go do przedstawienia rzeczy w złym świetle? Taki człowiek wskutek braku łagodności i uprzejmości, jakie cechowały Chrystusa, zniesławi swoje wyznanie sprzecząc się z nierozsądnymi ludźmi. Rozpatrując te sprawy ze wzniesłego religijnego punktu widzenia, musimy stać się na wskroś reformatorami, aby upodobnić się do Chrystusa.

Widziałam, że nasz Ojciec Niebieski zesłał nam wielkie błogosławieństwo w postaci światła o reformie zdrowia, abyśmy byli posłuszni Jego wymaganiom i wielbili Go naszym ciałem i duchem, które od Niego pochodzą, i w końcu stanęli bez zmyy przed tronem Bożym. Nasza wiara wymaga wyższych standardów i podążania naprzód. Ponieważ wielu kwestionuje kierunek wskazywany przez reformatorów, powinni — jako ludzie rozsądni — sami coś uczynić. Nasza rasa znajduje się w opłakanym stanie, cierpiąc z powodu wszelkich chorób. Wielu odczuwa dziedziczne schorzenia i bardzo cierpi z powodu złych nawyków swoich rodziców; a jednak oni i ich dzieci podążają nadal w tym kierunku. Są ignorantami wobec samych siebie. Są chorzy i nie wiedzą, że ich własne złe przyzwyczajenia sprawiają im niezmierne cierpienia.

Jak dotąd niewielu jest takich, którzy dostatecznie uświadomili sobie, jak dalece ich zdrowie, charakter, użyteczność w tym świecie i los w wieczności zależne są od sposobu odżywiania się. Widziałam, że jest obowiązkiem tych, którzy otrzymali światło z nieba i dostrzegli korzyści stosowania się do niego, aby okazywali więcej zainteresowania tym, którzy wciąż jeszcze cierpią z powodu braku informacji. Ci, którzy święcą sabbat i oczekując rychłego przyjścia swego Zbawiciela, nie powinni być ostatnimi w okazywaniu zainteresowania tym wielkim dziełem reformy. Mężczyźni i kobiety muszą zostać pouczeni, a kaznodzieje i lud muszą odczuwać, że spoczywa na nich ciężar rozgłaszania tej sprawy, namawiania do zainteresowania się nią. — [Testimonies for the Church I, 487-489 \(1867\)](#).

68. Nawyki naszego ciała mają duże znaczenie w odniesieniu powodzenia przez każdą jednostkę ludzką. Im bardziej staranny jesteś w zakresie swej diety, im prostszy i mniej pobudzający jest pokarm zasilający twe ciało umożliwiający mu harmonijne funkcjonowanie, tym wyraźniej pojmoswać będziesz swój obowiązek. Trzeba dokonać dokładnego przeglądu każdego przyzwyczajenia, każdej praktyki, aby chorobliwy stan zdrowia nie rzucał cienia na wszystko. — [Letter 93, 1898](#).

69. Zdrowie naszego ciała uzależnione jest od tego, czym się odżywiamy. Jeśli nie jesteśmy wstrzemięźliwi we wszystkim, co dotyczy jedzenia i picia, wówczas nie będziemy posiadali umysłowego i fizycznego zdrowia niezbędnego do studiowania słowa w celu poznania tego, co mówi Pismo Święte oraz co mamy czynić, by odziedziczyć żywot wieczny. Każdy nałóg wpływa na stan naszego organizmu, a delikatna struktura naszego żołądka zostanie uszkodzona. Żołądek nie będzie mógł należycie wykonać swej pracy. Dieta ma duże znaczenie w powstawaniu skłonności do ulegania pokusie i popełniania grzechu. — [Manuscript 129, 1901](#).

[38]

70. Jeżeli Zbawiciel ludzi, posiadający boską moc odczuwał potrzebę modlitwy, o ileż bardziej słabi i grzeszni śmiertelnicy powinni odczuwać także pragnienie modlitwy — gorącej i wytrwałej! Kiedy Chrystus był najsilniej atakowany przez pokusy — nic nie jadł. Polecił się Bogu i za pomocą szczerzej modlitwy i zupełnego poddania się woli swego Ojca wyszedł z tego jako zwycięzca. Ci, którzy wyznają prawdę ostatecznych dni, powinni więcej niż jakakolwiek inna grupa formalnych chrześcijan naśladować wielki Wzór w modlitwie.

„Wystarczy uczniowi, aby był jak jego mistrz, a sługa jak jego Pan”. Nasze stoły zastawione są często rzeczami luksusowymi, które nie są ani zdrowe, ani potrzebne. Dzieje się tak, ponieważ bardziej kochamy te smakołyki niż samozaparcie, wolność od chorób i zdrowy umysł. Jezus usilnie szukał mocy u swego Ojca. Jezus uważał to za większy pożytek niż siedzenie przy najbardziej wykwintnie zastawionych stołach. On dał nam dowód, że modlitwa jest konieczna dla zdobycia siły do walki z mocami ciemności i do wykonania powierzonego nam dzieła. Nasza siła jest zbyt mała, lecz to, co daje Bóg, jest tak potężne, że każdego kto to otrzymuje, czyni więcej niż zwycięzcą. — [Testimonies for the Church II, 202.203 \(1869\)](#).

### *Wpływ na siłę oddziaływania i użyteczność*

71. Jaka szkoda, że w sytuacjach wymagających wykazania największego samozaparcia napycha się żołądek masą niezdrowego pokarmu, który leży tam i rozkłada się. Schorzenia żołądka oddziałują na umysł. Człowiek odżywiający się nierozsądnie nie rozumie, iż pozbawia się możliwości udzielenia mu dobrej rady oraz układania planów najlepszego rozwoju dzieła Bożego. Tak niestety jest. Nie potrafi on dostrzegać spraw duchowych, a na spotkaniach, gdzie powinien powiedzieć: tak i amen — mówi nie. Stawia niedorzeczne wnioski, gdyż spożyty przezeń pokarm zamroczył jego umysł.

Dogadzanie sobie pozbawia człowieka możliwości świadczenia o prawdzie. Podziękowanie, jakie składamy Bogu za Jego błogosławieństwa, jest ściśle uzależnione od spożytego pokarmu. Dogadzanie apetytowi jest powodem niezgody, sporów, rozdzwiewu i wielu innych złych rzeczy. Mówi się przykre słowa, popełnia złe uczynki, stosuje się nieuczciwe praktyki i objawia namiętności, a wszystko to przez szkodliwy balast złożony do żołądka, który osłabił energię naszego mózgu. — [Manuscript 93, 1901](#).

[39] 72. Niektórych nie sposób przekonać o potrzebie jedzenia i picia ku chwale Bożej. Uleganie apetytowi wywiera wpływ na wszystkie sfery życia. Widać to w ich rodzinie, w zborze, i w zachowaniu się ich dzieci. Stało się to przekleństwem w ich życiu. Nie można ich doprowadzić do zrozumienia prawd przeznaczonych na ostatni czas. Bóg w sposób wystarczający zabezpieczył środki egzystencji i szczęście dla wszystkich ludzi, a gdyby Jego prawa nie zostały nigdy przestąpione i gdyby wszyscy postępowali zgodnie z Bożą wolą wówczas zaznaliby zdrowego życia i szczęścia, zamiast biedy i ustawicznego zła. — [Testimonies for the Church II, 368 \(1870\)](#).

73. Zbawiciel świata wiedział, że uleganie apetytowi osłabi zdrowie fizyczne i do tego stopnia osłabi wrażliwość, że nie będzie można rozpoznać świętych i wiecznych spraw. Chrystus wiedział, że świat odda się obżarstwu i że ta uległość wypaczy siły moralne. Jeśli uległość wobec apetytu była tak silna wśród rodzaju ludzkiego, to aby ją przełamać, Syn Boży musiał dla człowieka pościć prawie przez sześć tygodni; ale dzięki temu, każdy chrześcijanin, może zwyciężyć, tak jak Chrystus, korzystając z Jego mocy. Chrystus wiedział, że aby skutecznie wykonać plan zbawienia, musi rozpocząć dzieło



odkupienia człowieka tam, gdzie nastąpił upadek. Adam upadł ulegając apetytowi. Aby uwydatnić powinność człowieka w zakresie przestrzegania prawa Bożego, Chrystus rozpoczął swoje dzieło odkupienia od zreformowania fizycznych nawyków człowieka. Upadek cnoty i zwyrodnienia rodzaju ludzkiego należy przypisać głównie uleganiu przewrotnemu apetytowi. — [Testimonies for the Church III, 486.487 \(1875\)](#).

### *Szczególna odpowiedzialność i pokusy kaznodziejów*

Na wszystkich, a szczególnie na kaznodziejach głoszących prawdę, spoczywa szczególna odpowiedzialność za odniesienie zwycięstwa nad apetytem. Sprawność tych ostatnich byłaby o wiele większa, gdyby kontrolowali swoje apetyty i namiętności. Ich umysłowe i moralne siły byłyby większe, gdyby połączyli pracę fizyczną z wysiłkami umysłowymi. Przy ściśle wstrzemięźliwym postępowaniu i przy połączeniu pracy umysłowej z fizyczną mogliby wykonać więcej pracy i zachować jasność umysłu. Jeśli postępowałiby tak, wówczas ich myśli i słowa płynęłyby swobodniej, a ich religijne doświadczenia byłyby bardziej ożywione i czyniłyby większe wrażenie na słuchaczach.

Brak umiarkowania w jedzeniu nawet dobrej jakości pokarmów będzie miał szkodliwy wpływ na cały organizm i tłumić będzie gorące i święte uczucia.

74. Niektóre osoby przynoszą na spotkania namiotowe pokarm, który zupełnie nie nadaje się na takie okazje: wyborne ciasteczka, ciasta i rozmaite potrawy, które zdolne są osłabić sprawność zdrowego fizycznie, pracującego mężczyzny. Oczywiście, to co najlepsze [40] przeznaczają się dla kaznodziei. Ludzie posyłają to jemu, zapraszają go do swych domów. W ten sposób kaznodzieje kuszeni są nadmierną ilością pożywienia i to w dodatku pokarmami, które są szkodliwe. Przez to nie tylko zmniejsza się ich wydajność na zebraniach namiotowych, ale wielu z nich może również nabawić się niestrawności.

Kaznodzieja powinien wymówić się od takiej szczerzej, lecz niemądrej gościnności, choćby miał się narazić na zarzut niegrzeczności. Ludzie natomiast nie powinni być tak natrętnie uprzejmi i zmuszać go do takiego właśnie postępowania. Błądzą, jeśli kuszą

kaznodzieję niezdrowym pokarmem. W ten sposób stracone zostały dla sprawy Bożej drogocenne talenty, a wielu — chociaż żyje — jest jednak pozbawionych prawie połowy swych sił i swych umiejętności. Kaznodzieje bardziej niż ktokolwiek inny powinni oszczędzać siły swego umysłu i ciała. Powinni unikać każdego posiłku i napoju, wywołującego irytację lub nadmierną nerwowość. Bowiem one prowadzą do depresji, zaciemniają umysł i są przyczyną trudności i zamętu w myśleniu. Żaden pracownik nie odniesie sukcesu w sprawach duchowych, jeśli nie będzie przestrzegał ścisłej wstrzeźliwości w zakresie swych zwyczajów dietetycznych. Duch Boży nie może spocząć na tych, którzy pomimo tego, iż wiedzą jak powinni jadać zdrowo, jednak nadal trzymają się tego, co osłabia umysł i ciało. — [Manuscript 8, 1882](#).

### *Wszystko czyńcie na chwałę Boga*

75. Będąc pod natchnieniem Ducha Świętego apostoł Paweł napisał, abyśmy „cokolwiek czynimy” — a to dotyczy również odpowiedniego jedzenia i picia, przyjmowanego nie dla zaspokojenia przewrotnego apetytu, lecz z poczuciem odpowiedzialności — „wszystko ku chwale Bożej czynili”. Każda cząstka naszego ciała winna być chroniona; należy się strzec, by żaden pokarm, który przyjmujemy do żołądka, nie wypędził z głowy wzniosłych i świętych myśli. — Czyż nie mogę robić z sobą wszystkiego, cokolwiek mi się podoba? — pytają niektórzy całkiem tak, jak byśmy chcieli pozbawić ich wielkiego dobra, gdy przedstawiamy im konieczność odpowiedniego odżywiania się i dostosowania wszystkich swych nawyków do ustanowionych przez Boga praw.

Są prawa indywidualne, jednostkowe. Posiadamy własną osobowość i tożsamość. Nikt nie może pogrążyć swej osobowości w osobowości drugiego człowieka. Każdy musi działać sam, zgodnie ze wskazówkami własnego sumienia. Natomiast odnośnie naszej odpowiedzialności — jesteśmy odpowiedzialni przed Bogiem, gdyż Jemu zawdzięczamy nasze życie. Tego nie otrzymujemy od ludzi, lecz [41] wyłącznie od Boga. Jesteśmy Jego własnością z tytułu stworzenia i odkupienia. Nawet nasze ciała nie są wyłącznie naszą własnością, abyśmy traktowali je według osobistego upodobania. Zniekształcając je zgubnymi nawykami uniemożliwiamy służenie Bogu w

sposób doskonały. Całe nasze życie i wszystkie zdolności należą wyłącznie do Niego. On troszczy się o nas w każdej chwili; On podtrzymuje działanie całej naszej żywej maszynerii i gdyby tylko na chwilę nam zlecono prowadzenie jej — umarlibyśmy. Jesteśmy całkowicie zależni od Boga.

Wiele nauczymy się, jeśli zrozumiemy nasz stosunek do Boga i Jego stosunek do nas. Słowa — „nie należycie też do siebie samych; drogoście bowiem kupieni” — powinny utkwić nam w pamięci, byśmy zawsze uznawali Boże prawo własności w stosunku do naszych talentów, naszej własności, naszego wpływu i naszej osobowości. Mamy nauczyć się, jak należy obchodzić się z darem Bożym w naszym umyśle, duszy i w ciele, abyśmy jako nabyta przez Chrystusa własność pełnili dla Niego służbę w pełni zdrowia. — [Special Testimonies for Ministers and Workers IX, 58 \(1896\)](#).

76. Wasza ścieżka została oświecona poselstwem reformy zdrowia i obowiązkiem wstrzemięźliwości we wszystkich rzeczach. Jest to obowiązek jaki w tych ostatnich dniach spoczywa na ludzie Bożym. Widziałam, iż znajdowaliście się wśród ociągających się przed przyjęciem światła i poprawieniem swego sposobu odżywiania się, picia i pracy. Jeżeli światło dotyczące tej prawdy zostanie przyjęte i zastosowane w życiu, wówczas dokona ono zupełnej zmiany w życiu i charakterze wszystkich, którzy przez nie zostali poświęceni. — [Testimonies for the Church II, 60 \(1868\)](#).

### *Stosunek do zwyczajnego życia*

77. Jedzenie, picie i ubiór — wszystko to ma bezpośredni wpływ na nasz duchowy wzrost. — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894](#).

78. Wiele artykułów spożywanych przez pogańskie ludy, było zabronionych do użytku Izraelitów. Nie było to jakieś samowolne rozróżnianie. Zakazane rzeczy były niezdrowe. Fakt, iż zostały ogłoszone za nieczyste, pouczał ich, że jedzenie szkodliwych pokarmów zanieczyszcza. To, co rujnuje ciało, zmierza też do zrujnowania duszy. Stosowanie takiego pokarmu czyni człowieka niezdolnym do utrzymania łączności z Bogiem i do pełnienia wzniosłej i świętej służby. — [Ministry of Healing 280 \(1905\)](#).

79. Duch Święty nie może przyjść nam z pomocą, by udoskonalić nasz chrześcijański charakter, jeżeli pobłazamy naszemu apetytowi

ze szkodą dla zdrowia i wtedy, gdy naszym życiem rządzi pycha.  
— [The Health Reformer](#), wrzesień 1871.

[42] 80. Wszyscy, którzy są uczestnikami Bożej natury, unikną zepsucia, jakie przychodzi ze świata za pośrednictwem jego pożądliwości. Jest niemożliwe, by osoby ulegające apetytowi osiągnęły chrześcijańską doskonałość. — [Testimonies for the Church II](#), 400 (1870).

81. To jest prawdziwe poświęcenie. To nie tylko teoria, wzruszenie lub gra słów, lecz żywa, czynna zasada, wkraczająca w codzienne życie. Wymaga ono, by nasze nawyki w zakresie żywienia, picia i ubioru były takie, aby zapewniały zachowanie zdrowia fizycznego, umysłowego i moralnego, abyśmy oddawali nasze ciała Panu nie jako ofiarę zepsutą, lecz jako „ofiarę żywą, świętą, przyjemną Bogu”.  
— [The Review and Herald](#), 25 stycznia 1881.

82. Nasze zwyczaje w jedzeniu i picciu pokazują, czy należymy do świata, czy też do grupy tych, których Pan swym potężnym mieczem prawdy oddzielił od świata. — [Testimonies for the Church VI](#), 372 (1900).

83. To właśnie brak wstrzemięźliwości w jedzeniu powoduje tyle niedołęstwa i pozbawia Boga należnej Mu chwały. Wskutek braku samozaparcia wielu spośród ludu Bożego nie jest zdolnych osiągnąć tak wysoki stopień duchowości, jak zamierzył dla nich Bóg, a choć będą pokutować, jednak cała wieczność będzie świadczyć o stracie, jaką ponieśli poprzez pielęgnowanie samolubstwa. — [Letter 135](#), 1902.

84. O! Jakże wielu traci najbogatsze błogosławieństwa, jakie Bóg ma dla ich zdrowia i duchowego wyposażenia! Jak wiele dusz boryka się w walce o szczególne zwycięstwa i szczególne błogosławieństwa, które umożliwiłyby im osiągnięcie wielkich rzeczy! By to osiągnąć, zdaje im się, jakoby musieli podjąć o to śmiertelny bój z modlitwą i ze łzami. Jeżeli osoby te badają Pismo Święte z modlitwą, z zamiarem wyraźnego poznania woli Bożej i z serca płynącym pragnieniem zastosowania się do niej bez najmniejszego zastrzeżenia lub folgowania sobie — znajdą odpocznienie. Żadne cierpienia, żadne łzy i zmagania nie przyniosą błogosławieństwa, którego pragną. Muszą całkowicie wyzbyć się własnego „ja”. Muszą pełnić dzieło, jakie im zostało przedstawione do wykonania, przeznaczając na to pełnię łaski Bożej, jaka obiecana została wszystkim proszącym o nią z wiarą.

„Jeśli kto chce pójść za mną” — mówi Jezus — „niechaj się zaprze samego siebie i bierze krzyż swój na siebie codziennie i naśladuje mnie”. [Łukasza 9,23](#). Naśladujmy Zbawiciela w Jego prostocie i samozaparciu. Wywyższajmy Męża Golgoty słowem i świętobliwym życiem. Zbawiciel bardzo przybliżył się do tych, którzy poświęcają się Bogu. Jeśli był kiedykolwiek czas, gdy potrzebowaliśmy działania Ducha Bożego na nasze serca i życie, to jest on właśnie teraz. Uchwycmy się tej siły Bożej, by móc wieść życie świętobliwe i pełne samozaparcia. — [Testimonies for the Church IX, 165.166 \(1909\)](#).

85. Ponieważ nasi pierwsi rodzice stracili raj przez uległość apetytowi, dlatego naszą jedyną nadzieją odzyskania raju jest stanowcza odmowa ulegania apetytowi i innym namiętnościom. Wstrzeźliwość w diecie i panowanie nad wszelkimi namiętnościami pozwoli zachować sprawność umysłu i przyda sił intelektualnych i moralnych uzdalniających ludzi do podporządkowania swych skłonności władzom umysłowym oraz umożliwi rozróżnianie między dobrem a złem, świętym a pospolicym. Wszyscy, którzy mają właściwe zrozumienie ofiary, jakiej dokonał Chrystus, chętnie odmówią sobie niepotrzebnych rzeczy i z Chrystusem zechcą stać się uczestnikami Jego cierpień. Początkiem mądrości jest bojaźń Boża. Ci, którzy zwyciężają tak jak Chrystus muszą strzec się pokus szatańskich. Apetyt i namiętności winny znajdować się pod kontrolą sumienia, aby umysł nie został nadwyrężony, a zdolność pojmowania pozostała jasna i by działalność szatana i jego zasadzek nie tłumaczył sobie jako przejawów działania opatrności Bożej. Wielu pragnie nagrody i zwycięstwa, lecz nie chcą znosić trudu, niewygody i samozaparcia, jak czynił to ich Odkupiciel. Jedynie przez posłuszeństwo i ustawiczny wysiłek możemy zwyciężyć tak, jak zwyciężył Chrystus. Przemóżna potęga apetytu wielu doprowadza do ruiny, tymczasem gdyby zwyciężyli w tej sprawie, posiadliby duchową moc pozwalającą osiągnąć zwycięstwo nad wszelką szatańską pokusą. Ci, którzy są niewolnikami apetytu, nie osiągną doskonałości chrześcijańskiego charakteru. Sześć tysięcy lat przestępowania prawa sprowadza chorobę, cierpienie i śmierć. W miarę zbliżania się końca czasu, szatańska pokusa ulegania apetytowi będzie coraz silniejsza i trudniejsza do pokonania. — [Testimonies for the Church III, 491.492 \(1875\)](#).

[43]

86. Kto pielęgnuje dane mu od Boga pouczenie w dziedzinie reformy zdrowia, ten posiada wielką pomoc w uświęcaniu się przez prawdę i przygotowaniu do nieśmiertelności. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 10; Counsels on Health 22 \(1890\)](#).

### Zależność między dietą a moralnością

#### *Skażenie moralne w dawnych czasach*

87. Ludzie żyjący przed potopem jedli pokarmy mięsne i zaspokajali swe żądze, aż kielich ich nieprawości przepelnił się i Bóg potopem oczyścił ziemię od moralnego splugawienia...

[44] Grzech zwyciężał od czasu upadku. Chociaż niektórzy pozostali wierni Bogu, to jednak olbrzymia większość nie chodziła drogą Bożą. Zniszczenie Sodomy i Gomory zaistniało wskutek ich wielkiej bezbożności. Ich mieszkańcy puścili wodze swym nieposkromionym apetytom, a następnie swym skażonym namiętnościom, upajając się nimi tak, aż grzechy ich stały się tak obrzydliwe, że kielich ich nieprawości przepelnił się i zostali pochłonięci przez ogień z nieba. — [Spiritual Gifts IVa, 121 \(1864\)](#).

88. Te same grzechy, które za dni Noego sprowadziły gniew Boży na świat, istnieją w naszych czasach. Ludzie doprowadzili swoje jedzenie i picie do stanu obżarstwa i pijaństwa. Ów główny grzech — uleganie wypaczonemu apetytowi — rozpałił namiętności ludzkie za dni Noego i doprowadził do ogólnego zepsucia, aż zbrodnie i złość dosięgły nieba i Bóg potopem oczyścił ziemię z moralnego zepsucia. Ten sam grzech obżarstwa i pijaństwa przytępił wrażliwość moralną mieszkańców Sodomy i Gomory tak, iż zdawało się, że zbrodnie stanowią rozkosz dla ludzi tego bezbożnego świata. Chrystus ostrzega: „Podobnie też było za dni Lota: Jedli, pili, kupowali, sprzedawali, szczepili, budowali; a w dniu, kiedy Lot wyszedł z Sodomy, spadł z nieba ogień z siarką i wytracił wszystkich. Tak też będzie w dniu, kiedy Syn Człowieczy się objawi”.

Chrystus pozostawił nam w tych słowach bardzo ważną lekcję. On nie zachęca nas do gnuśności. Sam świecił całkiem innym przykładem. Chrystus był pilnym pracownikiem. Jego życie cechowało samozaparcie, wytrwałość, pracowitość i oszczędność. To On pokazuje nam niebezpieczeństwo stawiania jedzenia i picia na pierwszym miejscu. Pokazuje nam skutki dogadzania apetytowi.

Siły moralne zostają osłabione tak, iż grzech nie wydaje się już grzechem. Zamyka się oczy na zbrodnie, a niskie namiętności biorą górę nad umysłem, aż ogólne zepsucie wykorzenia dobre zasady i pobudki, a Bóg zostaje znieważony. Wszystko to jest następstwem nadmiernego jedzenia i picia. Taki stan rzeczy będzie istniał przy powtórnym przyjściu Pana Jezusa.

Czy ludzie otrzymają przestrożę? Czy będą miłować światło, czy też staną się niewolnikami apetytu i niskich namiętności? Chrystus daje nam coś wyższego, o co powinniśmy zabiegać bardziej niż o jedzenie, picie i ubiór. Jedzenie, picie i ubiór doprowadzają ludzi do takiej przesady, że stają się one przestępstwem i zaliczone są do poważnych grzechów ostatnich dni, i stanowią znak bliskiego przyjścia Chrystusa. Czas, pieniądze i siłę, które są własnością Pana, a które nam powierzył, traci się na zbyteczne ubiory i wyszukane pokarmy w celu zaspokojenia przewrotnego apetytu; one jednak osłabiają naszą żywotność i sprowadzają ruinę. Niemożliwe jest przedstawienie naszych ciał Bogu jako żywej ofiary, jeśli są one napełnione zepsuciem i chorobami, wynikającymi z naszych grzesznych upodobań. — [Testimonies for the Church III, 163.164 \(1873\)](#).

### *Zepsucie wynika z niepohamowanego apetytu*

89. Wielu dziwi się, że rodzaj ludzki jest tak zdegenerowany pod względem fizycznym, umysłowym i moralnym. Nie rozumieją oni, że to właśnie naruszenie Bożej konstytucji i praw oraz zasad zdrowia doprowadziło do tego smutnego stanu. Przeprowadzenie przykazań Bożych spowodowało, że Jego szczodrobliva ręka została cofnięta. Brak umiaru w jedzeniu i picciu oraz uleganie niskim namiętnościom przytępiły wrażliwość tak, iż rzeczy święte zrównano z pospolitymi. — [Spiritual Gifts IVa, 124 \(1864\)](#).

[45]

90. Ci, którzy zgadzają się zostać niewolnikami przesadnego apetytu, często posuwają się jeszcze dalej i upodlają przez uleganie zepsutym namiętnościom, jakie zostały wzbudzone na skutek nieumiarkowanego jedzenia i picia. Puszczają oni wodze tym namiętnościom, aż zaczną cierpieć na zdrowiu. Zdolności intelektualne są w wielkim stopniu zniszczone przez grzeszne przyzwyczajenia. — [Spiritual Gifts IVa, 131 \(1864\)](#).

91. Nieregularność w jedzeniu i piciu oraz niewłaściwe ubieranie się deprawują umysł i niszczą serce, podbijają szlachetne cechy duszy w niewolę zwierzęcych namiętności. — [The Health Reformer, październik 1871.](#)

92. Niech nikt, kto uważa się za pobożnego, nie lekceważy zdrowia cielesnego i nie łudzi się myślą, że brak wstrzemięźliwości nie jest grzechem i że nie dotknie jego ducha. Istnieje ścisła więź pomiędzy fizyczną a moralną naturą. Stopień prawości podnosi się lub obniża zależnie od fizycznych nawyków. Nadmierne spożywanie nawet najlepszych pokarmów spowoduje osłabienie moralnej wrażliwości. A jeśli pokarm nie jest najzdrowszy, wówczas skutki będą jeszcze bardziej szkodliwe. Każdy nawyk, który nie wzmacnia zdrowych funkcji w ludzkim organizmie, obniża wyższe i szlachetniejsze zdolności. Złe nawyki w jedzeniu i piciu prowadzą do błędnego myślenia i działania.

„Wstrzymujcie się od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciwko duszy” — brzmi pouczenie apostoła Piotra. Wielu uważa, że ta przestroga odnosi się tylko do czynów niemoralnych, lecz ma ona szersze zastosowanie. Stanowi możliwie najsilniejszą przestrogę przed używaniem takich środków podniecających i narkotyków jak: herbata, kawa, tytoń, alkohol i morfina. Używanie tych rzeczy można śmiało zaliczyć do pożądliwości, które wywierają zgubny wpływ na stan moralny. Im wcześniej ukształtują się te szkodliwe nawyki, tym silniej będą one trzymać swą ofiarę w niewoli pożądliwości i tym pewniej obniżą one poziom duchowy. — [The Review and Herald, 25 styczeń 1881.](#)

93. Istnieje potrzeba stosowania wstrzemięźliwości we wszystkich rzeczach. Pielęgnuj wyższe zdolności umysłu, a cech zwierzęcych będzie mniej. Niemożliwy jest wzrost sił duchowych, dopóki nie zostanie opanowany apetyt i namiętności. Natchniony apostoł mówi: „Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”.

[46] Bracie mój, proszę cię, obudź się i pozwól by praca Ducha Świętego w tobie pogłębiała się; niech sięga do źródła wszystkich czynów. To jest podstawą, solidną podstawą sprawnego działania w sprawach duchowych i doczesnych. Twym wysiłkom brak jest gorliwości. Jakże wielu stoi na niskim poziomie duchowości, ponieważ nie chcą odmówić swojemu apetytowi. Siła panowania nad sobą,



wypływająca z mózgu, jest przytłumiona i prawie sparalizowana przez objadanie się. Gdy tacy udają się w sabat do domu Bożego, nie mogą utrzymać swych oczu otwartych. Nawet najpoważniejsze wezwania nie mogą pobudzić ich nieczułych umysłów. Nawet gdyby podawano prawdę z wielkim uczuciem, nie obudzi to moralnej wrażliwości tych osób, ani nie oświeci rozumu. Czy tacy starają się uwielbić Boga we wszystkim? — [Testimonies for the Church II, 413.414 \(1870\)](#).

### *Wpływ prostej diety*

94. Gdyby wszyscy, którzy mówią, iż są posłuszni Bożemu prawu, byli wolni od nieprawości, wówczas moja dusza doznałaby ulgi; niestety tak nie jest. Nawet niektórzy z tych, co mówią, iż zachowują wszystkie przykazania Boże, winni są grzechu cudzołóstwa. Cóż mogę powiedzieć, by obudzić ich przytępioną wrażliwość? Ściśle przestrzeganie zasad moralnych jest jedyną ochroną duszy. Jeśli był kiedyś czas, by stosować jak najskromniejszą dietę, to jest on właśnie teraz. Nie powinno się podawać naszym dzieciom mięsa. Wpływa ono bowiem pobudzająco i wzmacnia niskie namiętności, co powoduje osłabienie sił moralnych. Pokarmem na stołach tych wszystkich, którzy twierdzą, iż przygotowują się do nieba, winny być zboża i owoce przyrządzone bez tłuszczu, w możliwie najbardziej naturalnym stanie. Im mniej pobudliwa jest dieta, tym łatwiej można kontrolować namiętności. Nie powinno się dogadzać podniebieniu nie uwzględniając zdrowia fizycznego, umysłowego i moralnego.

Uległość niskim namiętnościom doprowadzi wielu do tego, iż zamkną oczy na światło z obawy, iż dostrzegą grzech, którego nie mają ochoty porzucić. Jednakże każdy może go zobaczyć, jeśli tylko pragnie. Kiedy jednak wybiera ciemność zamiast światłości, wina nie zmniejsza się przez to. Dlaczego mężczyźni i kobiety nie czytają publikacji na ten temat, by zdobyć wiedzę o rzeczach wywierających tak zgubny wpływ na ich fizyczną, umysłową i moralną siłę? Bóg dał wam mieszkanie, byście się o nie troszczyli i zachowali je w jak najlepszym stanie dla Jego służby i chwały. — [Testimonies for the Church II, 352 \(1869\)](#).

### *Wstrzemięźliwość pomocą w moralnej kontroli*

[47] 95. Twoje pożywienie nie jest owym skromnym i zdrowym pokarmem, który przyczyniałby się do wytwarzania najlepszego rodzaju krwi. Krew zanieczyszczona z pewnością przyćmiewać będzie umysłowe i moralne siły, a rozbudzać niskie namiętności twej natury. Żadne z was nie może sobie pozwolić na pobudzającą dietę, gdyż dzieje się to kosztem zdrowia cielesnego i pomyślności waszych dusz oraz dusz waszych dzieci.

Stawiacie na waszym stole pokarm, który obciąża wasze narządy trawienne, rozbudzą namiętności i osłabia moralne i umysłowe zdolności. Obfite pożywienie i potrawy mięsne nie są pożyteczne dla was.

Proszę was, w imię Chrystusa — uporządkujcie swoje domy i serca. Niech prawda pochodząca z nieba podźwignie i uświęci was, waszą duszę, ciało i ducha. „Wstrzymujcie się od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciwko duszy”. Bracie G. — twoje pożywienie zmierza do wzmocnienia niskich namiętności. Nie panujesz nad swoim ciałem tak, jak powinienes, by móc w pełni żyć w bojaźni Bożej. Musisz najpierw stosować wstrzemięźliwość w jedzeniu, jeśli chcesz stać się człowiekiem cierpliwym. — [Testimonies for the Church II, 404.405 \(1870\)](#).

96. Świat nie powinien być dla nas wzorem. Modne jest dogadzać apetytowi luksusowymi pokarmami i nienaturalnymi podniećcami smakowymi, które wzmacniają w ten sposób zwierzęce skłonności i hamują wzrost i rozwój moralnych zdolności.

Nie istnieje żadna zachęta dla kogokolwiek z synów i córek Adama, mogąca zapewnić im zwycięstwo w chrześcijańskim boju, jeśli nie zdecydują się stosować wstrzemięźliwość we wszystkich sferach życia. Jeżeli to uczynią, ich wysiłki nie będą przypominać walki z wiatrakami.

Jeżeli chrześcijanie będą ujarzmić swe ciała i podporządkowywać apetyty i namiętności kontroli oświeconego sumienia, odczuwając przed Bogiem i bliźnimi konieczność posłuszeństwa prawom rządzącym zdrowiem i życiem, wówczas otrzymają błogosławieństwo w postaci fizycznej i umysłowej tężyzny. Będą posiadać siłę moralną do walki z szatanem i w imię Tego, który zwyciężył apetyt ze względu na nich, staną się więcej niż zwycięzcami dla własnej

korzyści. Walka ta jest możliwa dla każdego, kto zechce wziąć w niej udział. — [Testimonies for the Church IV, 35.36 \(1876\)](#).

[48] **Rozdział 3 — Reforma zdrowia a trzecie poselstwo**  
[49] **anielskie**

*Jak ręka*

97. 10 grudnia 1871 r. pokazano mi, że reforma zdrowia jest częścią dzieła, jakie ma przygotować lud na przyjście Pana. Jest tak ściśle złączona z trzecim poselstwem anielskim, jak ręka z ciałem. Ludzie zlekceważyli dziesięcioro przykazań, lecz Pan nie ześle kary nim nie da im poselstwa przestrogi. Jest ono głoszone przez trzeciego anioła. Gdyby ludzie zawsze byli posłuszni prawu dziesięciorga przykazań, nie byłoby chorób, jakie zalewają świat.

*Przygotować lud*

Ludzie nie mogą przekroczyć praw naturalnych poprzez uleganie apetytowi i pożądlivym namiętnościom, nie naruszając przy tym prawa Bożego. Dlatego Bóg zezwolił, by zaświeciło światło reformy zdrowia, abyśmy poznali, że przestępowanie praw jest grzechem. Wszystkie radości i cierpienia dają się sprowadzić do posłuszeństwa lub przestępowania prawa naturalnego. Bóg widzi smutny stan ludzi, których część świadomie narusza prawa. Z miłości więc i z litości sprawia, iż jaśniej światło o reformie zdrowia. Ogłasza je tak wyraźnie, że wszystkie świadome istoty mogą je zrozumieć, jeśli tylko tego pragną. Jedynie osoby upośledzone nie poniosą odpowiedzialności. Wyjaśnianie prawa naturalnego i nakłanianie do zachowania go, by przygotować lud na przyjście Pańskie, jest dziełem, jakie spełnia poselstwo trzeciego anioła.

*Upadek Adama — zwycięstwo Chrystusa*

[50] Adam i Ewa upadli wskutek nieumiarkowanego apetytu. Chrystus przyszedł i oparł się najsroźszym pokusom szatana, pokazując w ludzkim ciele, iż człowiek może zwyciężyć. Jak Adam upadł przez apetyt i stracił błogosławiony raj, tak dzieci Adama mogą przez

Chrystusa zwyciężyć apetyt i poprzez wstrzemięźliwość odzyskać raj.

### *Pomoc w rozpoznaniu prawdy*

W obecnym czasie nieświadomość nie jest wytłumaczeniem przestępowania prawa. Światło świeci jasno i nikt nie musi tkwić w niewiedzy, gdyż sam Bóg jest nauczycielem człowieka.

Najświętszą powinnością każdego człowieka wobec Boga jest zwracanie uwagi na mądrą filozofię i autentyczne doświadczenia, jakie On daje im obecnie odnośnie reformy zdrowia. Bóg chce, by ten wielki przedmiot, jakim jest reforma zdrowia był rozgłaszany i aby opinia publiczna była zainteresowana rozważaniem go. Jest niemożliwe by ludzie obarczeni grzesznymi, szkodliwymi dla zdrowia i niszczącymi mózg nawykami, rozpoznali świętą prawdę, która ma ich uświęcić, oczyścić, podnieść i przysposobić do towarzystwa aniołów w królestwie chwały...

### *Uświęceni lub ukarani*

Apostoł Paweł napomina: „Wzywam was tedy, bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa służba wasza”. Tak więc ludzie mogą — poprzez uleganie grzesznym nawykom — pozbać swe ciała świętości. A jeśli tak się dzieje, to nie nadają się oni do chwalenia Boga w duchu i nie są godni być w niebie. Jeżeli jednak człowiek będzie miłował dane mu od Boga światło dotyczące reformy zdrowia, wówczas może zostać uświęcony przez prawdę i przysposobiony do nieśmiertelności. Lecz jeśli zlekceważy to światło — poniesie karę. — [Testimonies for the Church III, 161.162 \(1873\)](#).

### *Praca Eliasza i Jana — wzorem*

98. Już od lat nawołuje Pan swój lud do zwrócenia uwagi na reformę zdrowia. Jest to części dzieła przygotowania na przyjście Syna Człowieczego. Jan Chrzciciel wystąpił w duchu i w mocy Eliasza, by przygotować drogę Panu i nawrócić lud do mądrości sprawiedliwego. Był przedstawicielem tych, którzy żyją w ostatnich czasach, a którym Bóg zlecił święte prawdy, aby je podać do

[51] wiadomości ludziom, by przygotować drogę dla powtórnego przyjścia Chrystusa. Jan był reformatorem. Anioł Gabrieli udzielił ojcu i matce Jana pouczenia o reformie zdrowia. Powiedział, że ich dziecko nie będzie piło wina i mocnego napoju i będzie napełnione od urodzenia Duchem Świętym. Jan odłączył się od ludzi i od wystawnego życia. Jego skromny ubiór, płaszcz z wełny wielbłądziej, był stałą naganą wystawności żydowskich kapłanów i ludu. Jego dieta, czysto wegetariańska, złożona z szarańczynu i leśnego miodu, była naganą dla panującej powszechnie uległości apetytowi i obżarstwa. Prorok Malachiasz stwierdza: „Oto ja pošę wam proroka Eliasza, zanim przyjdzie wielki i straszny dzień Pana, i zwróci serca ojców ku synom, a serca synów ku ich ojcom”. Tutaj prorok opisuje charakter tego dzieła. Ci, którzy mają przygotować drogę na powtórne przyjście Chrystusa, odpowiadają w wierności Eliaszowi, jak Jan, który przyszedł w duchu Eliasza, aby przygotować drogę na pierwsze przyjście Chrystusa.

Wielka reforma powinna być ogłoszona, a umysły ludzi powinny zostać poruszone. Wszechstronna wstrzeźliwość musi łączyć się z poselstwem naglącym lud Boży do odejścia od bałwochwalczych praktyk, obżarstwa, braku skromności w ubieraniu się i innych sprawach.

### *Wyraźny kontrast*

Samozaparcie, pokora i umiarkowanie, jakich Bóg wymaga od sprawiedliwych, których szczególnie prowadzi i którym szczególnie błogosławi, winny być przedstawione ludziom jako przeciwieństwo przesadnych, rujnujących zdrowie nawyków tych, którzy żyją w obecnym wieku zepsucia. Bóg pokazał, że reforma zdrowia jest tak ściśle związana z poselstwem trzeciego anioła, jak ręka z ciałem. W niczym innym nie znajduje się tak wielka przyczyna fizycznego i moralnego zwyrodnienia, jak w zaniedbaniu tego ważnego przedmiotu. Ci, którzy ulegają apetytowi i namiętnościom i zamykają swe oczy na światło ze strachu, iż spostrzegą swoją grzeszną uległość, której nie chcą się pozbyć — są winni w oczach Pańskich.

Kto odwraca się od światła w jednym przypadku, zatwardza swe serce i lekceważy światło w innych sprawach. Kto narusza

obowiązki moralne w sprawie jedzenia i picia oraz ubioru, toruje drogę do naruszania wymagań Bożych odnośnie spraw wiecznych...

Lud prowadzony przez Boga będzie osobliwy. Nie będzie podobny do świata. A jeśli pójdą za Bożym przewodnictwem, to wypełnią Jego zamiary i poddadzą swoją wolę Jego woli. Chrystus zamieszka w sercu. Kościół Pański będzie święty. Wasze ciało — mówi apostoł — jest świątynią Ducha Świętego.

Bóg nie wymaga od swoich dzieci, by zapierały się sobie ze szkodą dla fizycznego zdrowia. Wymaga od nich natomiast posłuszeństwa prawu naturalnemu, by zachowali zdrowie fizyczne. Ścieżka praw natury jest tą, którą On wytycza i jest wystarczająco szeroka dla każdego chrześcijanina. Bóg szczerą ręką zapatrzył nas w bogactwa i różnorodne dary służące zapewnieniu nam utrzymania i naszej radości. Lecz, aby móc radować się naturalnym apetytem, który pozwoli zachować zdrowie i przedłużyć życie — ogranicza On nasz apetyt. Mówi: Strzeż się, hamuj i poskramiaj nienaturalny apetyt. Jeśli pielęgnujemy wypaczony apetyt, wtedy naruszamy prawa organizmu i bierzemy odpowiedzialność za niszczenie naszego ciała i sprowadzanie na siebie choroby. — [Testimonies for the Church III, 61-64 \(1872\)](#).

[52]

### *Dajcie pracy zdrowotnościowej właściwe miejsce*

99. Obojętność, z jaką wielu odniosło się do książek o tematyce zdrowotnościowej, jest obrazą Boga. Nie jest Jego zamiarem oddzielanie dzieła zdrowotnościowego od całości dzieła. Obecna prawda związana jest z pracą w dziele reformy zdrowia tak samo, jak z innymi elementami dzieła ewangelii. Żadna z gałęzi, oddzielona od innych, nie może stanowić doskonałej całości.

Ewangelia o zdrowiu ma zdolnych obrońców, lecz praca ich była bardzo utrudniona, gdyż wielu kaznodziejów, przewodniczących zjednoczeń i innych wpływowych osób zaniechało poświęcenia sprawie reformy zdrowia należytej uwagi. Nie rozpoznali jej funkcji w pracy misyjnej jako prawego ramienia ciała. Choć wielu ludzi — w tym i kaznodziejów — przejawiało nader małe zainteresowanie w tej dziedzinie, jednak Pan przez wzgląd na nich, udzielił mimo to obfitej pomocy.

Gdy praca zdrowotnościowa jest prawidłowo prowadzona, staje się klinem, umożliwiającym wejście na drogę innych prawd wzbogacających serce. Kiedy poselstwo trzeciego anioła jest zwiastowane w pełni, reforma zdrowia zajmuje odpowiednie miejsce w obradach podczas rozmaitych konferencji, w pracy Kościoła, w domu, i w całym gospodarstwie domowym. W ten sposób prawe ramię będzie służyć i chronić ciało.

Kiedy praca zdrowotnościowa zajmuje odpowiednie miejsce w głoszeniu poselstwa trzeciego anioła, jej obrońcy nie powinni dążyć do tego, aby zajęła miejsce samego poselstwa. — [Testimonies for the Church VI, 327 \(1900\)](#).

### *Konieczność panowania nad sobą*

100. Jednym z najbardziej pożałowania godnych skutków pierwszego odstępstwa była utrata zdolności do samokontroli. Tylko przez odzyskanie tej siły możliwy jest prawdziwy rozwój.

Ciało stanowi jedynie środek, poprzez który rozwija się umysł i dusza budując charakter. Stąd też przeciwnik dusz kieruje pokusy zmierzające do osłabienia fizycznych sił. Jego zwycięstwo na tym odcinku oznacza poddanie złu całego jestestwa. Jeżeli skłonności naszej fizycznej natury nie zostaną poddane sile wyższej, będą powodowały oczywistą ruinę i śmierć.

[53] Ciało należy ujarzmić. Rządy winny być sprawowane przez wyższe siły organizmu. Namiętności muszą być poddane pod kontrolę woli, a ona sama ma znajdować się pod kontrolą Bożą. Naszym życiem ma rządzić królewska władza rozumu poświęconego przez łaskę Bożą.

Wymagania Boże muszą się zakorzenić w naszym umyśle. Ludzie muszą zrozumieć powinność panowania nad sobą, potrzebę czystości, wolności od deprawacji apetytu i plugawego nawyku. Muszą zrozumieć, że wszystkie siły umysłu i ciała są darem Bożym i należy je zachować w możliwie najlepszym stanie dla Jego służby. — [Ministry of Healing 129.130 \(1905\)](#).

### *Kaznodzieje i lud mają działać zgodnie*

101. Ważną częścią pracy kaznodziejskiej jest wierne przedstawianie ludowi reformy zdrowia i jej związku z poselstwem trzeciego



anioła, gdyż jest ona częścią składową tego dzieła. Powinni sami ją przyjąć i zalecać tym, którzy mówią, iż wierzą prawdzie. — [Testimonies for the Church I, 469.470 \(1867\)](#).

102. Pokazano mi, że reforma zdrowia jest częścią potrójnego poselstwa anielskiego i jest tak samo ściśle spojona z nim jak ramię i ręka z ciałem. Widziałam, że jako lud musimy postąpić naprzód w tym wielkim dziele. Kaznodzieje i lud muszą działać zgodnie. Lud Boży nie jest przygotowany na głośne wołanie trzeciego anioła. Mają do wykonania dla siebie samych dzieło, którego nie powinni zostawiać Bogu, aby je za nich wykonał. Dzieło to pozostawił On ludziom do wykonania, nie może wykonać go jednak jeden za drugiego. — [Testimonies for the Church I, 486 \(1867\)](#).

### *Jest częścią, lecz nie całym poselstwem*

103. Reforma zdrowia jest ściśle złączona z trzecim poselstwem, lecz nie jest samym poselstwem. Nasi kaznodzieje powinni nauczać reformy zdrowia, lecz nie powinni robić z niej głównego tematu zamiast głoszenia zasadniczego poselstwa. Jej miejsce jest wśród tych przedmiotów, które stanowią pracę przygotowawczą dla zapoznania się z wydarzeniami oznajmianymi przez poselstwo; wśród tych zajmuje ona pierwsze miejsce. Powinniśmy chwycić się reformy z gorliwością, lecz należy unikać wrażenia, że jesteśmy chwiejni i ulegamy fanatyzmowi. — [Testimonies for the Church I, 559 \(1867\)](#).

104. Reforma zdrowia jest tak ściśle zespolona z trzecim poselstwem jak ramię z ciałem, lecz ramię nie może zastąpić ciała. Głoszenie trzeciego poselstwa anielskiego, przykazania Boże i świadectwo Jezusa stanowią główny trzon naszego dzieła. Z tym poselstwem musi być połączone wykładanie zasad zdrowotnych, lecz w żadnym wypadku nie mogą one być niezależne lub zajmować miejsce samego poselstwa. — [Letter 57, 1896](#).

### *Jego stosunek do instytucji medycznych*

105. Zakładane sanatoria mają być ściśle i nierozłącznie związane z Ewangelią. Pan dał pouczenie, że Ewangelia ma być głoszona nadal, a ona obejmuje reformę zdrowia we wszystkich jej fazach. Naszym zadaniem jest oświecić świat, pozostaje on ślepy na posunięcia, jakie się dokonują, przygotowując drogę plagom, które

Bóg dopuści, aby przyszedł na świat. Wierni stróże Boży muszą dać ostrzeżenie...

Reforma zdrowia musi być bardziej uwydatniona w głoszeniu trzeciego poselstwa anielskiego. Zasady reformy zdrowia znajdują się w Słowie Bożym. Ewangelia zdrowia ma być silnie złączona z usługiwaniem Słowa. Bożym zamiarem jest, aby odnawiający wpływ reformy zdrowia stanowił część ostatniego wielkiego wysiłku w głoszeniu poselstwa Ewangelii.

Nasi lekarze mają być Bożymi pracownikami. Winni być mężami, których siły zostały poświęcone i przekształcone przez łaskę Chrystusową. Ich wpływ winien być zespolony z prawdą, która ma być głoszona światu. W doskonałej i całkowitej jedności z kazaniem Ewangelii dzieło reformy zdrowia objawi daną mu od Boga moc. Pod wpływem Ewangelii zostaną dokonane wielkie reformy przez pracę misji lekarskich. Lecz spróbujcie oddzielić misję lekarską od pracy ewangelizacyjnej, a dzieło zostanie okaleczone. — [Manuscript 23, 1901](#).

106. Nasze sanatoria i nasze zbory mogą podnieść się na wyższy i świętszy poziom. Lud nasz powinien głosić i stosować reformę zdrowia. Pan nawołuje do ożywienia zasad reformy zdrowia. Adwentyści dnia siódmego mają do wykonania specjalne dzieło, jako posłowie w pracy dla ciał i dusz ludzkich.

Chrystus powiedział o swym ludzie: „Jesteście światłością świata”. Jesteśmy ludem przeznaczonym przez Pana do głoszenia prawd niebiańskiego pochodzenia. Najbardziej uroczystym i najświętszym dziełem, jakie kiedykolwiek zostało powierzone śmiertelnikom, jest głoszenie pierwszego, drugiego i trzeciego poselstwa anielskiego naszemu światu. W naszych dużych miastach powinny być zakłady lecznicze dla doglądania chorych i dla nauczania wielkich zasad reformy zdrowia.

### *Otwierający klin*

107. Pouczono mnie, że nie powinniśmy zwlekać z wykonaniem dzieła, które ma być wykonane w kierunku reformy zdrowia. Przez to dzieło osiągniemy dusze na gościńcach i drogach. — [Letter 203, 1905](#).

108. Wierzę, iż dzięki Bogu, dzieło misji lekarskiej stanie się klinem, dzięki któremu dostaniemy się do chorych dusz. — [Traktat 1893](#); [Counsels on Health 535](#).

*Dla usunięcia uprzedzeń — wzmóście wpływ*

109. Dużą część uprzedzenia, jakie przeszkadza prawdziemu poselstwu trzeciego anioła w dostępie do serc ludzkich, można by usunąć, jeśli by zwrócono więcej uwagi na reformę zdrowia. Jeżeli ludzie zainteresują się tym przedmiotem, zostanie otwarta droga do następnych prawd. Jeśli zobaczą, że mamy zrozumienie dla zdrowia, wówczas będą chętniej wierzyć, że posiadamy zdrowe nauki biblijne. [55]

Tej gałęzi dzieła Pańskiego nie poświęcono należytej uwagi i przez to zaniedbanie wiele stracono. Gdyby zbór okazał więcej zainteresowania reformami, przez które Bóg sam stara się przygotować ludzi na swoje przyjście, wtedy ich wpływ byłby o wiele większy, niż jest obecnie. Bóg przemówił do swego ludu i On chce, aby słuchali i byli posłuszni Jego głosowi. Chociaż reforma zdrowia nie jest trzecim poselstwem anielskim, jest jednak ściśle z nim złączona. Ci, którzy głoszą poselstwo, powinni nauczać również reformy zdrowia. Jest to przedmiot, który musimy zrozumieć, aby móc przygotować się na wydarzenia, które są tuż przed nami, i to powinno zająć ważne miejsce. Szatan i jego aniołowie starają się przeszkodzić temu dziełu reformy i uczynią wszystko, co w ich mocy, by wprowadzić zakłopotanie i obciążyć tych, którzy chętnie się nim zajmują. Nikt jednak nie powinien się tym zniechęcać lub z tego powodu zaniechać dalszych wysiłków.

Prorok Izajasz mówi następująco o jednym z przymiotów Chrystusa: „Nie zamroczy się ani ustanie dokąd nie wykona sądu na ziemi”. Niech więc Jego naśladowcy nie mówią o niepowodzeniu i zniechęceniu, lecz niech pamiętają o cenie zapłaconej za człowieka, aby ten nie zginął, ale miał żywot wieczny. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 121-122 \(1890\)](#).

110. Dzieło reformy zdrowia jest środkiem Bożym dla zmniejszenia cierpień na naszym świecie i dla oczyszczenia Jego Kościoła. Nauczajcie ludzi, że mogą działać jako pomocnicza ręka Boża, współpracując z Mistrzem w przywracaniu fizycznego i du-

chowego zdrowia. To dzieło nosi cechę niebios i otworzy drzwi dla innych kosztownych prawd. Jest miejsce do pracy dla wszystkich, którzy umiejętnie pragną podjąć się tego dzieła. — [Testimonies for the Church IX, 112.113 \(1909\)](#).

## Rozdział 4 — Właściwe odżywianie

[56]

[57]

### Dieta pierwotna

#### *Wybrana przez Stwórcę*

111. Ten, który stworzył człowieka najlepiej zna jego potrzeby i wyznaczył mu najlepszą dietę. Mówi On: „dałem wam wszelkie ziele, wydawające z siebie nasienie... i wszelkie drzewo, na którym jest owoc drzewa, wydawające z siebie nasienie, będzie wam ku pokarmowi”. Po opuszczeniu raju, uprawiając ziemię pod przekleństwem grzechu, otrzymał człowiek zezwolenie jedzenia również „ziela polnego”.

Zboża, owoce, orzechy i jarzyny stanowią dietę, jaką wybrał nam Stwórca. Te pokarmy przygotowane w prosty sposób są najzdrowszym pożywieniem. Dostarczają siły, wytrzymałości i tężyzny umysłowej, jakich nie dostarcza żadna inna bardziej złożona i pobudzająca dieta. — [Ministry of Healing 295.296 \(1905\)](#).

112. Odbieranie życia jakimkolwiek stworzeniu jest przeciwne planowi Boga. W raju nie miało być śmierci. Owoce drzew rajskich stanowiły pokarm, jakiego człowiek potrzebował. — [Spiritual Gifts IVa, 120 \(1864\)](#).

#### *Wezwanie do powrotu*

113. Bóg zamierza nakłonić ludzi do spożywania owoców, jarzyn i zbóż, do takiej diety, jaką przeznaczył naszym pierwszym rodzicom. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 5.6 \(1890\)](#).

114. Bóg działa na rzecz swego ludu. On nie chce, aby pozostawali oni bez środków zaradczych. Przywraca im znów dietę daną pierwotnie człowiekowi. Ich dieta ma się składać z pokarmów sporządzonych ze składników przez Niego dostarczonych, będą to owoce, ziarna i orzechy, lecz będzie się także używać rozmaitych korzeni. — [Testimonies for the Church VII, 125.126 \(1902\)](#).

[58] 115. Pokazano mi, że Bóg nigdy nie chciał, aby ludzie spożywali mięso. Preznaczył im inną dietę. Bóg chce, abyśmy najpierw sami przyswoili sobie Boże zasady zdrowego życia i postępowania, a potem uczyli innych ludzi lepszej drogi... — [Letter 3, 1884](#).

## Prosta dieta

### *Pomoc w szybkim pojmowaniu*

116. Nadzsedł czas, aby pożywienie było możliwie jak najprostsze. — [Testimonies for the Church II, 352 \(1880\)](#).

117. Bóg pragnie, by ludzie ćwiczyli siłę charakteru. Ci, którzy są tylko najemnikami, nie należą do tych, którzy dostaną kiedyś zapłatę. On chce, by pracownicy w Jego dziele posiadali wrażliwość i bystre umysły. Powinni być umiarkowani w jedzeniu, a jeśli umysł jest stale obciążony i brak jest ćwiczeń fizycznych, powinni jadać mało nawet prostych pokarmów. Jasność umysłu u Daniela, niezłomność woli, zdolność do przyswajania wiedzy wynikały z prostego sposobu odżywiania się oraz z tego, iż prowadził życie modlitwy. — [Testimonies for the Church IV, 515.516 \(1880\)](#).

118. Zamiast dążyć do usunięcia choroby, pielęgnujecie ją i ulegacie jej mocy. Powinniście odrzucić leki a przestrzegać prawa zdrowotne.

Jeśli wam zależy na życiu, powinniście jeść proste pokarmy, przygotowane w prosty sposób i więcej gimnastykować się. Każdy człowiek potrzebuje dobrodziejstw reformy zdrowia. Leczenie się lekami należy zaniechać raz na zawsze, albowiem one nie tylko że nie leczą choroby, lecz osłabiają organizm czyniąc go podatniejszym na nie. — [Testimonies for the Church V, 311 \(1885\)](#).

### *Unikanie wielu cierpień*

119. Powinieneś żyć według zasad zdrowia, zaprzecić się samego siebie i jeść i pić ku chwale Bożej. Wstrzymuj się od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciw duszy. Powinieneś stosować umiarkowanie we wszystkich rzeczach. To jest krzyż, od którego się uchylałeś. Twoim zadaniem jest stosowanie prostej diety, która zachowa cię w lepszym zdrowiu. Gdybyś żył według światła, które Bóg zesłał, twoja rodzina uniknęłaby wielu cierpień. Twoje własne

postępowanie sprowadziło takie następstwa. Jeśli dalej pójdiesz w tym kierunku, to Bóg nie przyjdzie do twojej rodziny, by cię specjalnie pobłogosławić, ani nie uczyni cudu, by ratować twoją rodzinę od cierpień. Prosta dieta, wolna od ostrych przypraw, mięsnych pokarmów, wszelkiego rodzaju tłuszczów, stałaby się dla ciebie błogosławieństwem i uchroniłaby twoją żonę przed licznymi cierpieniami, smutkiem i przygnębieniem...

### *Pobudki do prostego życia*

[59]

Aby wykazać doskonałą służbę dla Boga, musisz mieć jasne pojęcie o Jego wymaganiach. Powinieneś używać najprostszych pokarmów, przygotowanych w najprostszy sposób, aby delikatne nerwy nie były osłabione, przytępione lub sparaliżowane, uniemożliwiając ci rozpoznawanie świętych rzeczy i docenianie pojednania, oczyszczającą krwią Chrystusa, która posiada bezcenną wartość. „Czy nie wiecie, że zawodnicy na stadionie wszyscy biegną, a tylko jeden zdobywa nagrodę? Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli. A każdy zawodnik we wszystkim jest powściągliwy, tamci w prawdzie, aby znikomy zdobyć wieniec, my zaś nieznikomy. Ja tedy tak biegnę, nie na oślep, tak walczę na pięści, nie jakbym w próżnię uderzał. Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”.

Jeśli ludzie poddawali się wstrzemięźliwości we wszystkich rzeczach nie dla czegoś wyższego, lecz aby zdobyć w nagrodę wędnący wieniec, który zaspokajał ich ambicje, lub przemijającą koronę, to o ileż bardziej powinni być chętni do samozaparcia ci, którzy mówią, iż szukają nie tylko korony nieśmiertelnej chwały, lecz także życia, które trwać będzie tak długo, jak stolica Jahwe, oraz bogactw wiecznych i zaszczytów trwałych.

Czy powody przedstawione tutaj tym, którzy biegną w zawodach chrześcijańskich, nie nakłonią ich do samozaparcia i wstrzemięźliwości we wszystkich rzeczach, aby mogli hamować swe niskie instynkty, poskramiać ciało i kontrolować apetyt i pożądlive namiętności? Wtedy staliby się uczestnikami boskiej natury, i uniknęliby skażenia, które jest na świecie w pożądlivościach. — [Testimonies for the Church II, 45.46 \(1868\)](#).

### *Nagroda za wytrwałość*

120. Osoby, które przyzwyczyły się do pobudzającej diety, mają wypaczony smak i prosty pokarm nie od razu im smakuje. Potrwa to jakiś czas, zanim odzyskają naturalny smak i zanim żołądek wyzdrowieje z zaburzeń, jakich doznał. Lecz ci, którzy wytrwają w spożywaniu zdrowych pokarmów, przekonają się, że po jakimś czasie będą im one smakować. Będą cenić ich delikatny aromat i będą je spożywać z większym smakiem niż przedtem jedli niezdrowe przysmaki. A żołądek w zdrowym stanie, ani nie pobudzony, ani obciążony, może z łatwością wykonywać swoje zadanie. — [Ministry of Healing 298.299 \(1905\)](#).

### *Idźmy naprzód*

121. Reforma diety dałaby oszczędność w wydatkach. Potrzeby organizmu można zaspokoić prostą zdrową dietą. Wyszukane pokarmy niszczą zdrowe fizyczne i umysłowe. — [Spiritual Gifts IVa, 132 \(1864\)](#).

[60] 122. Musimy wszyscy uważać, aby w niczym nie przesadzać. Musimy się zadowolić prostym pokarmem, przygotowanym w jak najprostszym sposób. To powinno stanowić zarówno dietę bogatych jak i biednych. Zleżałych środków spożywczych należy unikać. Przygotowujemy się do przyszłego nieśmiertelnego życia w królestwie Bożym. Spodziewamy się dokonać swoje dzieło w świetle i mocy wielkiego Lekarza. Wszyscy powinni ofiarnie wykazać swój udział. — [Letter 309, 1905](#).

123. Wielu zapytywało mnie, co mają czynić, by zachować swoje zdrowie. Moja odpowiedź brzmi: Przestańcie przestępować prawa waszych organizmów — przestańcie dogadzać waszemu zepsutemu apetytowi, jedzcie proste pokarmy, ubierajcie się odpowiednio, i nie pracujcie w nadmiarze, a nie będziecie chorować. — [The Health Reformer, sierpień 1866](#).

### *Dieta na zjazdach*

124. Na zjazdy nie powinno się ze sobą zabierać nic, prócz posiłków, które są przygotowane w sposób prosty, wolnych od wszelkich ostrych przypraw i tłuszczów. Jestem przekonana, że nikt nie zachoruje podczas zjazdu, jeśli będzie się przestrzegać praw zdrowotnych



w gotowaniu. Jeśli nie będą wypiekać ciast i ciasteczek, lecz upieką prosty chleb graham i zadowolą się owocami i jarzynami, to nie zachorują podczas przygotowania na zjazd, ani też podczas zjazdu. Nikt nie powinien być na zjeździe bez ciepłego pożywienia. Zawsze są tam na miejscu kuchni, gdzie można je otrzymać.

Bracia i siostry nie muszą chorować na zjeździe. Jeśli się należycie ubiorą w czasie porannego i nocnego chłodu i dopilnują, aby zmieniać ubranie odpowiednio do zmian pogody, tak aby utrzymać należyte krążenie, i jeśli będą regularnie chodzić spać i jeść proste pokarmy, nie spożywając nic między posiłkami, to nie zachorują. Mogą się dobrze czuć podczas zebrań, ich umysły będą jasne i zdolne do oceniania prawdy i mogą wrócić do domu odświeżeni na ciele i duchu. Ci, którzy pracują fizycznie, w czasie odpoczynku nie powinni zjadać zwykłej ilości pożywienia, gdyż ich żołądki będą obciążone. Na takich zebraniach potrzebujemy szczególnej siły umysłu i jak najlepszej kondycji ciała, by słuchać prawdy, ocenić ją i zapamiętać, aby następnie wszyscy mogli żyć według niej, gdy wrócą z campu. Jeśli żołądek jest przeładowany, choćby nawet zwykłym pokarmem, to mózg musi śpieszyć na pomoc narządom trawiennym. Umysł doznaje zaćmienia i niemożliwa jest jego koncentracja. Prawdy, które powinno się słyszeć, rozumieć i wcielać w życie, są całkowicie zagubione z powodu niedyspozycji lub dlatego, że mózg jest prawie sparaliżowany przez nadmierną ilość zjedzonego pokarmu.

Radziłabym wszystkim, aby przynajmniej rano zjedli lub wypili coś ciepłego. Możecie to czynić bez wielkiego trudu. Możecie ugotować kleik z mąki razowej. A jeśli mąka razowa jest za gruba, przesiejcie ją i gdy kleik jest gorący, wiejcie go do mleka. To będzie najsmaczniejszy i najzdrowszy pokarm na czas zjazdu. A jeśli wasz chleb wysechł, pokruszcie go i włożcie do kleiku, i będzie to smakowało. Nie zalecam, by jeść dużo zimnych pokarmów, a to dlatego, że organizm musi zużyć dużo energii by ogrzać pokarm aż do temperatury żołądka, zanim może rozpocząć się trawienie. Innym prostym, lecz zdrowym pokarmem jest gotowany lub prażony bób. Namoczcie trochę bobu w wodzie, dodajcie mleka lub śmietany i zróbcie zupę, chleb można użyć jak w kleiku razowym. — [Testimonies for the Church II, 602.603 \(1870\)](#). [61]

### *Przekąska na wycieczkach*

125. Niech kilka rodzin żyjących w mieście lub w małym miasteczku spotka się razem, niech zostawią swoje zajęcia, które ich obciążały fizycznie i umysłowo i niech zrobią wycieczkę poza miasto, gdzieś nad brzeg pięknego jeziora lub do lasu, gdzie przyroda przedstawia piękny widok. Niech się zaopatrzą w prosty, zdrowy pokarm, najlepiej w owoce i ziarna, rozłożą obrus w cieniu jakiegoś drzewa lub wprost pod gołym niebem. Przejazdźka, ruch i widok okolicy pobudzi apetyt i zaznają wczasów, jakich król może im pozazdrościć. — [Testimonies for the Church I, 514 \(1867\)](#).

126. Niech ci, którzy propagują zasady zdrowia, usilnie starają się w swoim życiu, uczynić je tym, za co je uważają. Niech porzucają wszystko co zagraża zdrowiu. Spożywajcie proste, zdrowe pokarmy. Owoce są wyśmienite i oszczędzają czas, gdyż nie potrzeba ich gotować. Odrzućcie wszelkie wykwintne ciasta, ciasteczka, desery i inne kuszące potrawy. Spożywajcie niewiele rodzajów pokarmu naraz i jedzcie z dziękczynieniem. — [Letter 135, 1902](#).

### *Prostota w goszczeniu*

127. Chrystus w swoim życiu dał przykład gościnności. Gdy był otoczony głodną rzeszą nad morzem, nie odesłał jej bez pokrzepienia do ich domów. Rzekł do uczniów: „Dajcie im jeść”. [Mateusza 14,16](#). I twórczym aktem swej mocy dostarczył pokarmu, który wystarczył by zaspokoić ich potrzeby. A jakże skromny był to pokarm! Nie było tam żadnych luksusów. Ten, który rozporządza wszystkimi dobrami niebios, mógł przygotować ludowi bogatą ucztę, lecz On dostarczył im tylko to, co zaspokoiło ich potrzeby, co stanowiło codzienny pokarm rybaków.

[62] Gdyby ludzie dzisiaj mieli proste zwyczaje, żyli w zgodzie z prawami natury, byłoby pod dostatkiem wszystkiego dla zaspokojenia ich potrzeb. Byłoby mniej wyimaginowanych potrzeb, a więcej sposobności do pracy na drogach Bożych. Chrystus nie przyciągał ludzi do siebie przez zaspokojenie ich wyszukanych pragnień. Prosta strawa, o którą się postarał, była nie tylko potwierdzeniem Jego mocy, lecz i Jego czulej troski o ich zwykłe potrzeby życiowe. — [Testimonies for the Church VI, 345 \(1900\)](#).

128. Mężowie i niewiasty, którzy wyznają, iż są naśladowcami Chrystusa, są często niewolnikami mody i nieposkromionego apetytu. Przygotowując się na zebrania towarzyskie, czas i siły, które mogłyby być poświęcone wyższemu i szlachetnemu celom, zużywają na przyrządzanie rozmaitych niezdrowych potraw. Ponieważ taki jest zwyczaj, wielu biednych i żyjących z pracy rąk czyni nadmierne przygotowania w postaci wypieku różnego rodzaju ciast, i przyrządzania innych tradycyjnych potraw dla gości, które im jedynie szkodzą, gdy tymczasem w ten sposób wydana suma mogłaby być przeznaczona na zakup odzieży dla nich i dzieci. Czas stracony na gotowanie pokarmu dla zadowolenia apetytu kosztem żołądka powinno się poświęcić moralnemu i religijnemu nauczaniu swych dzieci.

Tradycyjne odwiedziny są okazją do przejadania się. Spożywa się taką ilość szkodliwych pokarmów i napojów, że nadmierne obciąża się narządy trawienne. Organizm niepotrzebnie traci żywotne siły co powoduje wyczerpanie i wielkie zakłócenia w krążeniu krwi; w rezultacie odczuwa się brak energii w całym organizmie. Błogosławieństwo, jakie mogłoby wynikać z towarzyskich odwiedzin, bywa często stracone, gospodarze przyjmujący gości zamiast korzystać z rozmowy, krzątają się w kuchni, przygotowując rozmaite potrawy. Chrześcijanie i chrześcijanki nie powinni nigdy popierać takich rzeczy przez spożywanie tak przygotowanych smakołyków. Dajcie im do zrozumienia, że celem waszych odwiedzin nie jest dogadzanie apetytowi, lecz wspólny pobyt i wymiana myśli i odczucie wzajemnego błogosławieństwa. Rozmowy powinny posiadać ten wzniosły i szlachetny charakter, o którym można by później wspominać z uczuciem zadowolenia. — [Health or How to Live I, 54.55 \(1865\)](#).

129. Ci, którzy przyjmują gości, powinni przyrządzać w sposób prosty zdrowy smaczny i pożywny pokarm z owoców, zbóż i jarzyn. Takie przygotowanie będzie wymagało niewiele pracy i wydatku, a spożycie go w umiarkowanej ilości nie zaszkodzi nikomu. Jeśli ludzie światowi wolą poświęcać czas, pieniądze i zdrowie, by zadowolić apetyt, niech tak czynią i niech płacą karę za naruszanie praw zdrowotnych, lecz chrześcijanie powinni zająć właściwe stanowisko odnośnie tych spraw i wywierać dobry wpływ. Mogą znacznie przy-

czynić się do zreformowania tych modnych ale rujnujących zdrowie i duszę zwyczajów. — [Health or How to Live I, 55.56 \(1865\)](#).

[63]

### *Gotowość na nieoczekiwanego gościa*

130. Niektórzy ludzie uszczuplają stół rodzinny, aby mieć na wystawne przyjęcie gości. To nie jest mądre. Potrzeby rodzinne winny mieć pierwszeństwo.

Nierozsądne gospodarowanie i sztuczne zwyczaje często nie pozwalają na gościnność tam, gdzie jest potrzebna i gdzie byłaby błogosławieństwem. Stała ilość pokarmów na stole powinna być taka, aby nieoczekiwanego gościa można przyjąć bez obciążania gospodyni domu dodatkowym przygotowaniem. — [Ministry of Healing 322 \(1905\)](#).

### *Mniej myślenia o doczesnym pokarmie*

131. Musimy ustawicznie rozmyślać nad Słowem Bożym, spożywać go, trawić, a przez czyny przyswajać go sobie tak, aby weszło to nam w codzienne życie. Kto codziennie karmi się Chrystusem, będzie swoim przykładem uczył innych, aby myśleli mniej o tym, co jedzą, a bardziej troszczyli się o to, jaki pokarm dostarczają swojej duszy.

Prawdziwy post, który należałoby polecać wszystkim, jest wstrzymywaniem się od wszelkiego pokarmu pobudzającego, a prawidłowym używaniem zdrowego, prostego pokarmu, o który Bóg postarał się w obfitości. Ludzie powinni mniej myśleć o pokarmie doczesnym, o tym, co mają jeść i pić, a więcej o pokarmie z nieba, który będzie nadawał ton i siłę całemu życiu religijnemu. — [Letter 73, 1896](#).

### *Reformujący wpływ skromnego życia*

132. Gdybyśmy ubierali się w proste, skromne szaty, bez oglądania się na modę, gdyby nasze stoły były zastawione prostym zdrowym pokarmem bez wszelkich luksusów i zbytków, gdyby nasze domy były budowane prosto i urządzone w ten sam sposób, pokazywałyoby to uświęcającą moc prawdy i wywierałoby wymowny wpływ na niewierzących. Lecz jeśli stosujemy się do świata w tych

sprawach, a niekiedy nawet staramy się przewyższać ludzi świeckich w pomysłowości, to kazanie prawdy będzie miało niewielki wpływ, albo będzie go pozbawione. Kto będzie wierzył poważnym prawdom na obecny czas, jeśli ci, którzy mówią, że już w te prawdy wierzą, przeczą swym deklaracjom czynkami? To nie Bóg zamknął okna niebieskie dla nas, lecz nasze własne uleganie zwyczajom i praktykom świata. — [Testimonies for the Church V, 206 \(1882\)](#).

133. Cudem boskiej mocy nakarmił Chrystus tłumy; lecz jakże skromny był pokarm, który podano — tylko ryby i chleby jęczmieńne, było to codzienne pożywienie rybaków galilejskich.

Chrystus mógł urządzić ludowi bogatą ucztę, lecz pokarm przygotowany tylko dla zaspokojenia apetytu nie dostarczyłby potrzebnej nauki dla ich dobra. Przez ten cud Chrystus chciał dać im lekcję skromności. Gdyby ludzie dzisiaj byli skromni w swych zwyczajach, żyjąc w zgodzie z prawami przyrody, jak to czynili Adam i Ewa na początku, to byłoby pod dostatkiem wszystkiego dla zaspokojenia ludzkich potrzeb. Lecz samolubstwo i dogadzanie apetytowi sprowadziły grzech i niedolę, zbytek z jednej strony i niedostatek z drugiej. — [Ministry of Healing 47 \(1905\)](#).

[64]

134. Jeśliby wyznawcy chrześcijaństwa używali mniej pieniędzy na zadowalanie ciała i upiększanie swych domów oraz spożywali mniej wymyślnych, szkodliwych dla zdrowia posiłków, mogliby składać większe dary do skarbnicy Pańskiej. Naśladowaliby w ten sposób swego Odkupiciela, który opuścił niebo, swe bogactwa i chwałę i dla nas stał się ubogim, abyśmy posiadali wieczne bogactwa. — [Testimonies for the Church III, 401 \(1875\)](#).

## Odpowiednia dieta

### *Staranny wybór diety*

135. Chociaż jest rzeczą złą jeść jedynie dla zaspokojenia wypaczonego apetytu, jednak nie wynika z tego wcale, że mamy być obojętni na sprawy naszego żywienia. Jest to rzecz najwyższej wagi. Nikt nie powinien stosować ubogiej diety. Wielu jest osłabionych po chorobie i ci potrzebują odżywczych, dobrze przygotowanych pokarmów. Reformatorzy powinni ponad wszystko unikać skrajności. Ciało musi otrzymać wystarczająco pożywienia. Bóg, który daje swym umiłowanym sen, postarał się też o odpowiedni pokarm dla

utrzymania ich fizycznego zdrowia. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 49.50](#); [Counsels on Health 118](#) (1890).

136. Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, musimy mieć zdrową krew, gdyż krew jest strumieniem życia. Ona naprawia straty i żywi ciało. Jeśli dostarczy się jej odpowiednich pierwiastków z pokarmem i gdy jest oczyszczona i ożywiona przez kontakt z czystym powietrzem, niesie z sobą życie i moc do każdej części organizmu. Im doskonalsze jest krążenie, tym lepiej będzie ta praca wykonywana. — [Ministry of Healing 271](#) (1905).

### *Obfitość boskich zapasów*

[65] 137. Bóg dostarczył człowiekowi obfitości środków dla zaspokojenia zdrowego apetytu. Rozłożył przed nim płody ziemi — obfitą różnorodność pokarmu smacznego w jedzeniu i odżywczego dla organizmu. Te pokarmy — mówi nasz dobry Ojciec Niebiański — możemy dowolnie spożywać. Owoce, ziarna, jarzyny przyrządzone w prosty sposób, wolne od ostrych przypraw i wszelakiego rodzaju tłuszczów oraz zaprawione mlekiem lub śmietaną, stanowią najzdrowszą dietę. Dostarczają one pokarmu ciału, dają wytrwałość i siłę umysłowi, czego nie dostarcza dieta pobudzająca. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47](#); [Counsels on Health 114.115](#) (1890).

138. W ziarnach, orzechach, jarzynach i owocach znajdują się wszystkie składniki odżywcze, jakich potrzebujemy. Jeśli udamy się do Pana w prostocie umysłu, wówczas On pouczy nas, jak przyrządzać zdrowe posiłki bez używania mięsa. — [Manuscript 27](#), 1906.

### *Uboga dieta dyskredytuje reformę zdrowia*

139. Niektórzy spośród nas konsekwentnie wstrzymują się od spożywania niewłaściwych pokarmów, lecz jednocześnie zaniedbują jedzenia tych, które dostarczyłyby składników koniecznych dla należytego utrzymania organizmu. Nigdy nie świadczmy przeciw zasadom zdrowia zaniedbując używania zdrowego, smacznego pokarmu, zamiast szkodliwych środków żywnościowych, które porzuciliśmy. Trzeba wiele umiejętności i rozsądku do przygotowania pożywnego pokarmu, jaki ma zająć miejsce tego, co stanowiło dietę wielu rodzin. Wysiłek ten wymaga wiary w Boga, szczerych zamiarów i

chęci pomagania jeden drugiemu. Dieta, której brak właściwych składników odżywczych, szkodzi sprawie reformy zdrowia. Jesteśmy śmiertelni i musimy zaopatrzyć się w pokarm, który dostarcza właściwego budulca ciała. — [Letter 135, 1902](#).

140. Zbadajcie swoje nawyki dietetyczne. Przeanalizujcie wszystko od przyczyny do skutku, lecz nie składajcie fałszywego świadectwa przeciw reformie zdrowia, nieświadomie zajmując stanowisko jej przeciwne. Nie zaniedbujcie ani nie poniżajcie ciała, czyniąc go niezdolnym do wykonywania należnej Bogu służby. Jest mi wiadomo, że niektórzy z najbardziej użytecznych pracowników naszego dzieła zmarli wskutek takiego niedbalstwa. Dbłość o ciało przez staranne odżywianie się jest jednym z pierwszych obowiązków. Lepiej mieć dużo tańsze ubranie i meble, niż ograniczać się w jedzeniu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 58; Counsels on Health 155.156 \(1890\)](#).

### *Dostosowanie diety do osobistych potrzeb*

141. W spożywaniu pokarmów powinniśmy kierować się zasadami zdrowego rozsądku. Jeśli zauważymy, że jakiś pokarm nie służy nam, nie musimy pisać listów z pytaniem, jaka jest tego przyczyna. Powinniśmy zmienić dietę, używać mniejszej ilości pokarmów, próbować innych środków. Wnet poznamy, jakie skutki mają dla nas niektóre zestawienia produktów. Jako rozumne istoty ludzkie studiujmy, każdy osobiście, zasady zdrowia i korzystajmy z własnego doświadczenia i osądu w doborze najlepszych dla nas pokarmów. — [Testimonies for the Church VII, 133.134 \(1902\)](#).

142. Bóg dał nam wspaniałą wybór zdrowych pokarmów i każda osoba powinna wybrać sobie z rzeczy, które doświadczenie i zdrowy rozsądek wskazują jako najlepsze dla własnych potrzeb. [66]

Przyroda obficie zaopatruje nas w owoce i ziarno, a z roku na rok produkty z różnych krajów są na szeroką skalę dostępne wszystkim, a to wskutek zwiększających się ułatwień w transporcie. W następstwie tego wiele środków spożywczych, które kilka lat temu uważane były za kosztowny luksus, jest obecnie dostępnych dla wszystkich, jako pokarm do codziennego użytku. Dotyczy to zwłaszcza owoców suszonych i w puszkach. — [Ministry of Healing 297](#).

## Dieta w różnych krajach

### *Odpowiednia do pory roku i klimatu*

143. Spożywane przez nas pokarmy powinny być odpowiednie do klimatu. Niektóre stosowne w jednym kraju nie są odpowiednie w innym. — [Letter 14, 1901](#).

144. Nie wszystkie pokarmy zdrowe nadają się równie dobrze do naszych potrzeb we wszystkich okolicznościach. Należy starannie dobierać pokarm. Nasza dieta powinna być stosowna do pory roku, klimatu, w jakim żyjemy, i do pracy, jaką wykonujemy. Niektóre pokarmy odpowiednie do jedzenia w określonej porze roku lub klimacie, nie nadają się w innych. Są więc rozmaite pokarmy stosowane dla osób o zróżnicowanych zawodach. Często pokarm, który może być z pożytkiem skonsumowany przez osoby ciężko pracujące fizycznie, nie jest odpowiedni dla osób wykonujących pracę siedzącą lub wymagającą wysiłku umysłowego.

Bóg dał nam różnorodność zdrowych pokarmów i każdy powinien wybrać sobie z nich te, które są najbardziej odpowiednie dla jego potrzeb. — [Ministry of Healing 296.297 \(1905\)](#).

### *Pożywne pokarmy są w każdym kraju*

145. Czyńmy rozsądne postępy w upraszczaniu naszej diety. Dzięki opatrności Bożej każdy kraj wytwarza środki żywnościowe zawierające produkty potrzebne do budowy organizmu. Można z nich przyrządzić zdrowe i smaczne potrawy. — [Letter 135, 1902](#).

[67] 146. Jeśli mądrze planujemy, wtedy prawie w każdym kraju można postarać się o to, co najbardziej sprzyja zdrowiu. Rozmaite przetwory z ryżu, pszenicy, żyta i owsa rozsyłane są wszędzie, jak również fasola, groch i soczewica. Produkty te w połączeniu z owocami krajowymi lub zagranicznymi oraz różnymi jarzynami, rosnącymi w każdej miejscowości, dają okazję do zestawienia pełnowartościowej diety, pozwalającej obyć się bez pokarmów mięsnych... Gdziekolwiek można po umiarkowanych cenach nabyć smaczne owoce, jak rodzynki, śliwki, jabłka, gruszki, brzoskwinie i morele, stwierdzicie, iż można używać ich jako artykułów podstawowych w diecie i to w większej mierze, niż czyniliście to zwykle i z lepszymi dla zdrowia i sił skutkami we wszystkich warstwach ludzi pracujących. — [Ministry of Healing 299 \(1905\)](#).



### *Zalecenie dla krajów tropikalnych*

147. W gorącym, upalnym klimacie należy dawać pracownikowi, bez względu na to w jakim zawodzie pracuje, mniej pracy niż w klimacie umiarkowanym. Pan pamięta, żeśmy tylko prochem...

Im mniej cukru używa się do przygotowania potraw, tym mniej będzie się doświadczać kłopotów z powodu gorąca. — [Letter 91, 1898](#).

### *Taktowność w nauczaniu reformy zdrowia*

148. By móc wykonać dzieło w odpowiedni sposób, musimy wziąć pod uwagę warunki, jakim ludzkość jest poddana. Bóg poczynił starania dla wszystkich, którzy żyją w rozmaitych krajach świata. Ci, którzy pragną być współpracownikami Bożymi, muszą starannie rozważyć jak nauczają o zdrowiu w wielkiej winnicy Bożej. Muszą postępować ostrożnie, wyszczególniając jaką dietę należy wybrać, a jakiej nie. Posłowie ludzcy muszą połączyć się z niebieskimi pomocnikami w głoszeniu poselstwa łaski tłumom, które Bóg pragnie zbawić. — [Letter 37, 1901](#).

149. Nie wytyczamy w diecie jakiejś dokładnej linii, której należy wszędzie przestrzegać, lecz mówimy, że w krajach, gdzie jest pod dostatkiem owoców, zbóż i orzechów, mięso nie jest właściwym pokarmem dla ludu Bożego. — [Testimonies for the Church IX, 159 \(1909\)](#).

150. Pan pragnie, by ci, którzy żyją w krajach, gdzie przez długi okres w roku można otrzymać świeże owoce, korzystali z błogosławieństwa, jakie mają z owoców. Im więcej ich spożywamy, zerwanych świeżo z drzewa, tym większe będzie błogosławieństwo. — [Testimonies for the Church VII, 126 \(1902\)](#).

### *Zapewnienie kierownictwa Bożego*

151. Pan będzie uczył wielu w różnych częściach świata jak zestawiać pokarm z owoców, ziarna i roślin, który by utrzymywał przy życiu i nie sprowadził choroby. Ci, którzy nigdy jeszcze nie poznali przepisów dla przyrządzania zdrowych pokarmów, jakie obecnie się sprzedaje, będą rozumnie pracować, czyniąc doświadczenia z produktami żywnościowymi i otrzymają światło odnośnie używania tych produktów. Pan pokaże im, co należy czynić. Ten,

który daje umiejętność i zrozumienie ludowi swemu w jednej części świata, da umiejętność i zrozumienie ludowi swemu również w innych stronach. On pragnie, aby skarby żywności każdego kraju były tak przygotowywane, aby można było użyć ich w krajach, dla których się nadają. Tak, jak Bóg dał mannę z nieba Izraelowi, tak da teraz swemu ludowi w różnych miejscach umiejętność wykorzystania produktów tych krajów dla przyrządzania pokarmów mających zastąpić mięso. — [Testimonies for the Church VII, 124.125 \(1902\)](#).

152. Zamiarem Bożym jest, aby zachęcać mężczyzn i kobiety do rozwijania swoich talentów w przygotowywaniu zdrowych pokarmów. Jeśli będą spoglądać na Boga, używając swej umiejętności i pomysłowości pod kierownictwem Ducha Świętego, nauczą się przetwarzać naturalne produkty na zdrowe pokarmy. W ten sposób będą mogli pouczyć biednych, jak postarać się o pokarmy, które zastąpią mięso. Ci zaś, którym pomagano, będą z kolei pomagać i pouczać innych. Takie dzieło jednak będzie wykonane ze świętą gorliwością i energią. Gdyby tego dokonano wcześniej, byłoby dzisiaj dużo więcej ludzi w prawdzie i dużo więcej tych, którzy mogą nauczać innych. Poznajmy, co jest naszym obowiązkiem, a potem czyńmy to. Nie powinniśmy być bezradni, uzależnieni od innych i czekający by oni wykonali pracę, którą Pan polecił nam. — [Testimonies for the Church VII, 133 \(1902\)](#).

## Rozdział 5 — Fizjologia trawienia

[69]

### *Nagroda za poszanowanie praw przyrody*

153. Jeśli będziemy właściwie obchodzić się z żołądkiem, otrzymamy w nagrodę jasność myśli i siłę umysłu. Nasze narządy trawienne nie będą przedwcześnie zużyte, by świadczyć przeciwko nam. Mamy wykazać, że doceniamy daną nam od Boga inteligencję przez rozumne jedzenie, studiowanie i pracę. Spływa na nas święty obowiązek utrzymywania ciała w takim stanie, abyśmy mieli lekki, czysty oddech. Mamy cenić pouczenie, jakie Bóg dał odnośnie zdrowia, świadcząc słowem i czynem o tych sprawach. — [Letter 274, 1908](#).

### *Fizyczne skutki przejadania się*

154. Jaki wpływ na żołądek ma przejadanie się? Staje się niewydolny, narządy trawienne są osłabione i w następstwie przychodzi dolegliwość wraz ze wszystkimi jej następstwami. Jeśli takie osoby były już chore wcześniej, przez to powiększają sobie jeszcze trudności i z każdym dniem swego życia zmniejszają swoją żywotność. Zużywają swoje siły na niepotrzebną troskę o pokarm, który spożywają. — [Testimonies for the Church II, 364 \(1870\)](#).

155. Często brak umiaru daje się odczuć w postaci bólu głowy, niestrawności i bólu brzucha. Obciążony nadmiernie żołądek nie może podołać i występuje uczucie ucisku. Umysł jest przyćmiony, a żołądek buntuje się. Lecz nie zawsze objawy te występują przy przejedzeniu. W niektórych przypadkach żołądek jest porażony. Nie odczuwa się żadnego bólu, a mimo to narządy trawienne tracą swoją żywotną siłę. Stopniowo podupadają fundamenty ludzkiego organizmu i życie staje się nieprzyjemne. — [Letter 73a, 1896](#).

156. Radzę ci, abyś zastosował wstrzemięźliwą dietę. Bądź pewny, że jako rozumny wartownik strzeżesz drzwi swego żołądka, by przez usta twe nie przeszło nic, co stałoby się wrogiem twego zdrowia i życia. Bóg czyni cię odpowiedzialnym za posłuszeństwo światłu, jakiego ci udzielił o zasadach zdrowia. Napływ krwi do

[70]

głowy musi być opanowany. Istnieją wielkie naczynia krwionośne w kończynach, służące rozprowadzaniu życiodajnego strumienia do wszystkich części ciała. Ogień, jaki zapalasz w swym żołądku, czyni z mózgu rozpalony piec. Jadaj mniej, ale za to prosty, lekkostrawny pokarm. Twoje zwierzęce skłonności muszą być poskromione, nie pobłażaj sobie. Zastój krwi w mózgu wzmacnia zwierzęce instynkty i osłabia siły duchowe...

Potrzeba ci mniej pokarmu doczesnego, a dużo więcej pokarmu duchowego, więcej chleba żywota. Im prostsza będzie twoja dieta, tym lepiej będzie dla ciebie. — [Letter 42, 1900](#).

### *Obciążenie organizmu*

157. Mój bracie, musisz się wiele nauczyć. Dogadzasz apetytowi spożywając więcej pokarmów, niż twój organizm jest w stanie przerobić na dobrą krew. Grzechem jest brak umiarkowania w ilości spożywanego pokarmu, nawet jeśli jego jakość jest bez zarzutu. Wielu myśli, że jeżeli nie jedzą mięsa i ciężko strawnych produktów spożywczych, to mogą jeść prosty pokarm aż do przesyty. To jest błąd. Wielu pozornych reformatorów zdrowia nie jest nikim innym jak obżartuchami. Nakładają na narządy trawienne tak wielki ciężar, że konieczność pozbycia się go wyczerpuje żywotne siły organizmu. Działa to też przygnębiająco na umysł, gdyż jego siły ukierunkowane są na pomoc żołądkowi. Przejadanie się choćby najzdrowszymi pokarmami przytępia wrażliwość umysłu i osłabia jego żywotność. Przejadanie się gorzej oddziałuje na organizm niż przepracowanie, brak umiaru w jedzeniu bardziej niszczy energię duszy niż praca ponad siły.

Nie powinno się nigdy obarczać narządów trawiennych pokarmem w zbyt dużej ilości i zbyt treściwych, który utrudniałby organizmowi przyswojenie go sobie. Wszystko, co przyjmuje się do żołądka ponad to, co organizm może strawić, obciąża wątrobę i osłabia cały organizm. Żołądek wykonuje nadmierny wysiłek w celu pozbycia się tego pokarmu, a potem występuje uczucie zmęczenia, które mylnie uważa się za głód i bez dania organom trawiennym czasu na odpoczynek w celu uzyskania nowych sił, wprowadza się do żołądka następną nadmierną ilość jedzenia, by znowu puścić w ruch zmęczoną maszynę. Organizm ma mniejsze korzyści z

nadmiernej ilości pokarmu, nawet właściwej jakości, niż z umiarkowanej ilości pożywienia pobieranej w regularnych odstępach.

*Umiarkowane ćwiczenia gimnastyczne pomagają w trawieniu*

[71]

Mój bracie, twój mózg jest przyćmiony. Człowiek, który spożywa taką ilość pokarmu, powinien być człowiekiem pracy. Ćwiczenia są ważne dla trawienia i dla zdrowego stanu ciała i umysłu. Potrzeba ci ćwiczeń fizycznych. Poruszasz się i chodzisz jakbyś był z drewna, jak gdybyś nie posiadał giętkości ciała. Potrzebujesz zdrowych ćwiczeń ruchowych. To wzmocni twój umysł. Ani nauki, ani gwałtownych wysiłków fizycznych nie należy podejmować zaraz po spożyciu sycącego posiłku, byłoby to naruszeniem praw organizmu. Siły mózgu wezwane są do czynnej pomocy żołądkowi, dlatego jeśli po jedzeniu nadmiernie obciąża się umysł albo ciało, to proces trawienia doznaje przeszkód.. Siły żywotne organizmu potrzebne do wykonywania pracy na jednym odcinku, są odwoływane do pracy na innym. — [Testimonies for the Church II, 412.413 \(1870\)](#).

158. Ćwiczenia gimnastyczne pomagają cierpiącym na niestrawność, nadając narządom trawiennym zdrowe ruchy. Ciężka praca umysłowa lub gwałtowne ćwiczenia zaraz po jedzeniu przeszkadzają w procesie trawienia, gdyż żywotne siły organizmu, potrzebne do wykonywania czynności trawienia, są odwołane do innych części ciała. Lecz krótki spacer po obiedzie, z podniesioną głową i odchyłonymi ramionami do tyłu, jest wielkim dobrodziejstwem. Zwracaj uwagę na piękno przyrody. Im mniej uwagi poświęcasz żołądkowi, tym lepiej. Jeśli się obawiasz, by ci pokarm nie zaszkodził, to na pewno ci zaszkodzi. Zapomnij o swoich kłopotach, myśl o rzeczach przyjemnych. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 101 \(1890\)](#).

### *Czyste powietrze pomaga*

159. Wpływ czystego, zdrowego powietrza powoduje, że krew zdrowo krąży po organizmie. Ono odświeża ciało, czyni je silnym i zdrowym, a równocześnie odczuwa się jego wpływ na umysł, czyniąc go spokojnym i pogodnym. Pobudza apetyt, pomaga w lepszym trawieniu pokarmu i sprowadza słodki, zdrowy sen. — [Testimonies for the Church I, 702 \(1868\)](#).

160. Płuca powinny mieć możliwie jak największą swobodę. Oddech powinien być głęboki, a pomniejsza się go przez ściskanie i krępowanie. Stąd niekorzystne następstwa u osób wykonujących siedzącą pracę w pochyleniu. W tej pozycji nie jest możliwe głębokie oddychanie. Płytkie oddychanie staje się szybko przyzwyczajeniem i płuca tracą swą moc rozszerzania się. Podobne też są skutki noszenia obcisłych, krępujących ubrań, co powoduje niedostateczny dopływ tlenu. Krew krąży. Zużyte — trujące substancje, które powinny być wyrzucone z płuc przez oddychanie, pozostają i krew się zanieczyszcza. Szkodzi to nie tylko płucom, ale także żołądkowi, wątrobie i mózgowi. Skóra blednie, trawienie opóźnia się, serce jest osłabione, mózg przyćmiony, myśli rozproszone, pośepność ogarnia ducha, popadamy w depresję, a w konsekwencji płacimy za to chorobą. — [Ministry of Healing 272.273 \(1905\)](#).

### *Szkodliwość płynnej diety*

161. Gdybyś często nie chorowała, stałabyś się niezwykle użyteczną kobietą. Długo chorowałaś i to wpłynęło na twoją wyobraźnię, tak iż myśli twoje skupiły się na tobie samej, a wyobraźnia wywarła wpływ na ciało. Twoje nawyki nie były dobre pod wieloma względami. Twój pokarm nie był właściwy ani jakościowo, ani ilościowo. Jadałaś za dużo i pokarm twój był ubogiej jakości, przez co nie mógł być obrócony w zdrową krew. Przyzwyczałaś swój żołądek do tego rodzaju pożywienia! Twoim zdaniem był to najlepszy sposób, gdyż odczuwałaś przy tym jak najmniej zaburzeń. Lecz to nie było właściwe doświadczenie. Twój żołądek nie uzyskał z tego pokarmu właściwej siły, jaką był powinien. Twój pokarm pobierany w stanie płynnym nie dostarczył organizmowi potrzebnej siły czy wzmocnienia. Lecz jeżeli od razu zmienisz swoje nawyki i będziesz spożywać więcej pokarmów stałych, a mniej płynów, to twój żołądek dozna zaburzeń. Mimo to nie powinnaś się poddawać, ale przyzwyczajając swój żołądek, by przyjął stały pokarm. — [Testimonies for the Church III, 74 \(1872\)](#).

162. Powiedziałam im, że ich sposób przygotowania pokarmów jest zły i że odżywianie się wyłącznie zupami i kawą z chlebem nie jest zdrowe. Wszyscy, którzy pozostawali przy takiej diecie, obciążali nadmiernie nerki, osłabiali żołądek, co powodowało nie-

strawność. Narządy trawienne były osłabione, a krew zubożona. Ich śniadanie składające się z kawy i chleba z dodatkiem soku śliwkowego nie jest zdrowe. Żołądek po odpoczynku jest zdolny do trawienia treściwszego posiłku, niż osłabiony pracą. Na obiad była zawsze zupa, czasem mięso. Żołądek jest mały, lecz przez niezaspokojenie apetytu spożywa dużą ilość płynnego pokarmu i przez to jest zbyt obciążany. — [Letter 9, 1887](#).

### *Pokarm ciepły, lecz nie gorący*

163. Radziłabym wszystkim, aby jedli coś ciepłego przynajmniej każdego poranka. — [Testimonies for the Church II, 603 \(1870\)](#).

164. Gorące napoje nie są wskazane, chyba jako lekarstwo. Żołądek zostaje uszkodzony od spożywania dużej ilości gorących pokarmów i napojów. To osłabia gardło i narządy trawienne. — [Letter 14, 1901](#).

### *Zimny pokarm obniża energię życiową*

165. Nie powinno się przyjmować pokarmów ani bardzo gorących, ani bardzo zimnych. Jeżeli pożywienie jest zimne, duża część energii musi zostać zużyta przez żołądek na ogrzanie pokarmu, zanim może nastąpić trawienie. To samo dotyczy konsumowania zimnych napojów. Natomiast nieograniczone korzystanie z napojów gorących ma osłabiający wpływ na nasz organizm. [73]

[Energia zużywana jest niepotrzebnie na ogrzewanie większej ilości zimnego pożywienia w żołądku — 124]

166. Wielu popełnia błąd pijąc zimną wodę przy posiłkach. Pokarmu nie należy rozwadniać. Pijąc wodę podczas posiłku zmniejszamy dopływ śliny, a im chłodniejsza woda, tym większa strata dla żołądka. Lodowata woda lub lemoniada z lodem popijana podczas posiłku wstrzymuje trawienie, dopóki organizm nie dostarczy dość ciepła żołądkowi, by uzdolnić go do podjęcia dalszej pracy. Przeżuwajcie wolno i pozwólcie, by ślina zmieszała się z pokarmem.

Im więcej płynu pobiera się do żołądka z pokarmami, tym trudniejsze jest trawienie, gdyż płyn musi być najpierw wchłonięty. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 51 \(1890\)](#); [Counsels on Health 119.120 \(1890\)](#).

### *Przeostroga dla ludzi zapracowanych*

167. Otrzymałam polecenie powiedzenia naszym pracownikom, nauczycielom i uczniom w szkołach, że powinni się mieć na baczności z powodu apetytu. Istnieje niebezpieczeństwo rozluźnienia pod tym względem i może się tak stać, że osobiste troski i odpowiedzialność tak nam zajmą czas, że nie będziemy mogli nawet należycie zjeść. Moje poselstwo do was brzmi: Zarezerwujcie sobie czas na jedzenie i przy jednym posiłku nie wprowadzajcie do żołądka zbyt dużej ilości różnorodnych pokarmów. Pośpieszne jedzenie kilku rodzajów pokarmu przy jednym posiłku jest poważnym błędem. — [Letter 274, 1908](#).

### *Jedzcie wolno i żujcie dokładnie*

168. Aby zapewnić należyte i zdrowe trawienie, należy spożywać pokarm powoli. Ci, którzy chcą uniknąć niestrawności, i ci, którzy rozumieją swój obowiązek utrzymania wszystkich swoich sił w takim stanie, aby umożliwiły im jak najlepszą służbę Bogu, dobrze zrobią, jeżeli będą o tym pamiętać. Jeżeli czas macie ograniczony, nie połykajcie pokarmu, lecz jedzcie mniej, a żujcie powoli. Pożytek z pokarmu nie zależy tak bardzo od ilości jedzenia, jak od jego należytego strawienia. Zadowolenie podniebienia nie zależy tak bardzo od ilości pochłoniętego pokarmu, jak raczej od długości czasu, w jakim on pozostaje w ustach. Ci, którzy są podnieceni, strwożeni, śpieszący się, lepiej zrobią jeśli nie będą jeść dotąd, aż się nie uspokoją i odpoczną, gdyż siły żywotne już i tak obciążone nadmiernie nie mogą dostarczyć soków trawiennych. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 51.52; Counsels on Health 120 \(1890\)](#).

[74] 169. Pokarm należy jeść powoli i żuć dokładnie. Jest to konieczne, by ślina mogła się należycie zmieszać z pokarmem i aby soki trawienne zostały pobudzone do działania. — [Ministry of Healing 305 \(1905\)](#).

### *Lekcja, którą trzeba powtarzać*

170. Jeśli chcemy pracować nad przywróceniem zdrowia, konieczne jest hamowanie apetytu oraz jedzenie powoli ograniczonej różnorodności potraw przy jednym posiłku. — [Letter 27, 1905](#).



171. Należy bardzo ostrożnie zmieniać dietę mięsną na wegetariańską, aby zastawiać stół umiejętnie sporządzonymi, dobrze przygotowanymi posiłkami. Jadanie dużej ilości zupy jest błędne. Pokarm suchy, wymagający żucia ma pierwszeństwo. Zdrowe produkty żywnościowe są błogosławieństwem w tym przypadku. Dobry razowy chleb i bułki, sporządzone w prosty sposób, lecz z wielką starannością, są zdrowe. Chleb nie powinien być nigdy nawet w najmniejszym stopniu kwaśny. Powinni być dobrze wypieczony.

Dla tych, którzy mogą je spożywać, jarzyny przyrządzone w zdrowy sposób są lepsze niż zupy. Owoce spożywane z chlebem dobrze wypieczonym, nieco czerstwym są zdrowsze niż ze świeżym chlebem. Taki pokarm w połączeniu z powolnym i dokładnym żuciem dostarczy wszystkiego, co organizm potrzebuje. — [Manuscript 3, 1897](#).

172. Do zrobienia bułek należy użyć miękkiej wody i mleka lub trochę śmietany. Zrobić sztywne ciasto i ugniatać je tak jak na sucharki. Są one zdrowe i smaczne. Wymagają dokładnego żucia, co jest dobrodziejstwem zarówno dla zębów jak i dla żołądka. Czynią krew dobrą i dają siły. — [The Review and Herald, maj 1900](#).

### *Unikajcie niepotrzebnych obaw*

173. Jest rzeczą niemożliwą określić wagowo ilość pokarmu, jaki powinno się spożywać. Nie należy też śledzić tego procesu, gdyż przez to umysł staje się egocentryczny. Jedzenie i picie za bardzo opanowuje wtedy myśli. Są tacy, którzy czują się kompetentni w ustalaniu ilości i jakości pokarmu najlepiej nadającego się do spożywania.

Niektórzy, szczególnie cierpiący na niestrawność, tak bardzo się biedzili nad swoim jadłospisem, że zaniedbali jadać dostateczną ilość pokarmu w celu zachowania organizmu w zdrowiu. Wyrządzili oni wielką szkodę domowi, w którym żyją, i obawiam się, że zrujnowali swoje doczesne życie. — [Letter 142, 1900](#).

174. Niektórzy się obawiają, żeby spożywane pokarmy, chociaż proste i zdrowe, nie zaszkodziły im. Do tych mówię: Nie myślcie, że to, co jecie, może wam zaszkodzić, zupełnie o tym nie myślcie. Jedzcie zgodnie z waszym najlepszym zrozumieniem, a jeśli prosiliście Pana o błogosławieństwo dla waszego pokarmu, to wierzcie, że

On wysłuchał waszą modlitwę i bądźcie spokojni. — [Ministry of Healing 321 \(1905\)](#).

175. Poważne zło stanowi jądanie w niewłaściwym czasie, jak na przykład po gwałtownym i nadmiernym ćwiczeniu, gdy się jest bardzo wyczerpanym i zgrzanym. Bezpośrednio po jedzeniu następuje silne wyczerpanie energii, a jeśli ciało lub umysł są bardzo obciążone już przed lub po jedzeniu, trawienie doznaje przeszkody. Jeśli jest się podnieconym, zaniepokojonym lub w pośpiechu, to lepiej jest poczekać z jedzeniem, aż przyjdzie spokój i odprężenie.

Żołądek znajduje się w ścisłym związku z mózgiem, a gdy żołądek choruje, to siła nerwów bywa odwołana z mózgu na pomoc osłabionym narządom trawiennym. Jeśli dzieje się to zbyt często, następuje przekrwienie mózgu. Jeśli mózg stale jest obciążony i brak fizycznych ćwiczeń, to nawet proste pokarmy należy jadać z ograniczeniem. W czasie posiłku porzuć troskę i niepokój, nie śpiesz się, lecz jedz powoli i z radością, mając serce pełne wdzięczności dla Boga za wszystkie Jego błogosławieństwa. — [Ministry of Healing 306 \(1905\)](#).

### *Zestawienie pokarmów*

176. Znajomość właściwego zestawiania pokarmów jest czymś bardzo wartościowym i należy ją przyjąć jako mądrość od Boga. — [Letter 213, 1902](#).

177. Nie starajcie się o wielką różnorodność pokarmów na obiad. Trzy lub cztery potrawy są wystarczające. Przy następnym posiłku możecie dokonać zmiany. Kucharka powinna wykorzystać swą pomysłowość, by zmieniać potrawy, jakie przygotowuje na stół. Nie należy zmuszać żołądka, by pobierał przy każdym posiłku ten sam rodzaj pokarmu. — [The Review and Herald, 29 lipiec 1884](#).

178. Nie powinno być wiele potraw na jeden posiłek, ale też nie powinny wszystkie posiłki składać się z tych samych produktów. Potrawy należy przygotowywać proste, lecz smaczne, aby wzbudzały apetyt. — [Testimonies for the Church II, 63 \(1868\)](#).

179. Byłoby o wiele lepiej jeść tylko dwa lub trzy rodzaje pokarmu przy jednym posiłku, niż przeładowywać żołądek licznymi różnymi potrawami. — [Letter 73a, 1896](#).

180. Wielu choruje przez dogadzanie swemu apetytowi... Do żołądka wprowadza się taką różnorodność pokarmów, że w następstwie powstaje fermentacja. Taki stan rzeczy wywołuje ostrą chorobę, a czasem nawet śmierć. — [Manuscript 86, 1897](#).

181. Różnorodność pokarmu przy jednym posiłku powoduje nieprzyjemne uczucie i uniemożliwia korzyść, jaką dałby organizmowi każdy artykuł spożyty osobno. Takie praktyki powodują stałe cierpienia, a często śmierć. — [Letter 54, 1896](#).

[76]

182. Jeśli pracujesz siedząc, rób codziennie ćwiczenia gimnastyczne i przy każdym posiłku spożywaj tylko dwa lub trzy rodzaje prostego pokarmu, tyle tylko, ile jest potrzebne do zaspokojenia głodu. — [Letter 73a, 1896](#).

183. Zaburzenia fermentacyjne powstają wskutek niewłaściwego zestawienia składników pokarmowych, wtedy krew jest zanieczyszczona, a umysł zmacony. Nawyk przejadania się lub spożywania zbyt różnorodnego pokarmu przy jednym posiłku powoduje często niestrawność. Przez to delikatnym narządom trawiennym zostaje wyrządzona szkoda. Próżno żołądek protestuje i apeluje do mózgu, by zastanowił się nad przyczyną i skutkiem! Spożycie nadmiernej ilości pokarmu lub niewłaściwe zestawienie go przynosi szkodliwe rezultaty. Daremne są przestrogi. Następstwem jest cierpienie. Choroba zajmuje miejsce zdrowia. — [Testimonies for the Church VII, 25 \(1902\)](#).

### *Wojna w żołądku*

184. Inną przyczyną złego zdrowia jak i niewydajności w pracy jest niestrawność. Jest niemożliwe, by ktoś mógł wykonywać solidnie pracę, jeśli zdolności trawienne są nadużywane. Wielu jada pośpiesznie rozmaite rodzaje pokarmu, które wszczynają walkę w żołądku i przez to jest zmacona praca mózgu. — [Gospel Workers 174 \(1892\)](#).

185. Nie jest dobrze spożywać wielką różnorodność pokarmów przy jednym posiłku. Jeśli podczas jednego posiłku zgromadzi się w żołądku chleb i owoce z innymi pokarmami, które są źle dobrane, to czyż można oczekiwać czegoś innego, jak tylko zaburzeń? — [Manuscript 3, 1897](#).

186. Wielu jada za szybko. Inni jadają przy jednym posiłku żywność źle zestawioną. Gdyby mężowie i niewiasty zechcieli pamiętać, jak wielce trapią oni duszę, gdy trapią żołądek, i jak bardzo Chrystus jest poniżony, gdy nadużywa się żołądka, to byłiby dzielnymi i okazaliby samozaparcie, dając żołądkowi możliwość odzyskania swej właściwej żywotności. Siedząc przy stole możemy wykonywać leczniczą pracę, jedząc i pijąc ku chwale Bożej. — [Manuscript 93, 1901](#).

### *Spokojne żołądki i spokojne usposobienia*

187. Musimy troszczyć się o narządy trawienne i nie narzucać im wielkiej różnorodności pokarmu.

[77] Kto opycha się wieloma rodzajami pokarmu przy jednym posiłku, wyrządza sobie szkodę. Ważniejszą rzeczą jest to, byśmy jedli to, co nam służy, niż byśmy kosztowali każdej potrawy, jaką przed nami postawią. Nie ma drzwi w naszym żołądku, przez które moglibyśmy zajrzeć i zobaczyć, co się tam dzieje, dlatego musimy używać naszego umysłu i rozumować od przyczyny do skutku. Jeżeli czujesz się wyczerpany i wszystko zdaje się iść źle, to być może dzieje się tak dlatego, że ponosisz skutki jedzenia różnych rodzajów żywności.

Organy trawienne odgrywają wielką rolę w naszym szczęściu życiowym. Bóg dał nam rozsądek, abyśmy poznali, co mamy używać jako pokarm. Czy my, jako pojętni mężowie i niewiasty, nie powinniśmy badać czy rzeczy, które jemy, są odpowiednie czy też powodują rozstrój? Ludzie, którzy cierpią na nadkwasotę są często kwaśnego usposobienia. Zdaje się im, że wszystko jest przeciwko nim, są skłonni do kapryszczenia i irytacji. Jeśli chcemy mieć pokój między sobą, musimy więcej, niż dotychczas, starać się o spokojny żołądek. — [Manuscript 41, 1908](#).

### *Owoce i jarzyny*

188. Nie powinno być wielkiej różnorodności składników odżywczych przy jednym posiłku, gdyż to zachęca do przejadania się i powoduje niestrawność.

Nie jest dobrze jeść owoce i jarzyny w trakcie tego samego posiłku. Jeśli trawienie jest słabe, używanie obydwu powoduje często cierpienie i niezdolność do kontynuowania pracy umysłowej. Lepiej

jest spożywać owoce w czasie jednego posiłku, a jarzyny podczas drugiego.

Posiłki powinny być urozmaicone. Te same potrawy przygotowane w ten sam sposób nie powinny pojawiać się na stole raz po raz, dzień po dniu. Posiłki spożywa się z większą przyjemnością i organizm jest lepiej odżywiony, jeśli pokarm jest zmieniany. — [Ministry of Healing 299.300 \(1905\)](#).

### *Desery i jarzyny*

189. Budynie, kremy, słodkie placki i jarzyny podawane równocześnie, w czasie tego samego posiłku, powodują zaburzenia w żołądku. — [Letter 142, 1900](#).

190. Powinniście mieć w domu najlepszą pomoc do przygotowania waszego pokarmu. Zdarzyło się, że kaznodzieja... zachorował, a pewien doświadczony lekarz powiedział do niego: „Zwróciłem uwagę na waszą dietę. Jadacie zbyt zróżnicowany pokarm. Owoce i jarzyny spożywane w czasie jednego posiłku powodują zakwaszenie żołądka, następuje zanieczyszczenie krwi i umysł nie jest jasny, ponieważ trawienie nie jest doskonałe.” Powinniście rozumieć, że każdy organ ciała należy traktować z poszanowaniem. W sprawach diety musicie umieć myśleć o przyczynach i skutkach. — [Letter 312, 1908](#).

### *Cukier i mleko*

[78]

191. Zazwyczaj używa się w pożywieniu za dużo cukru. Słodkie torty, budynie, ciastka, galaretki, dżemy są przyczyną niestrawności. Szczególnie szkodliwe są kremy i budynie, w których głównymi składnikami są: mleko, jaja i cukier. Powinno się unikać dowolnego używania mleka z cukrem. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

192. Niektórzy używają dużej ilości cukru do kaszy na mleku myśląc, że postępują według zasad zdrowia. Cukier w połączeniu z mlekiem łatwo powoduje fermentację w żołądku i dlatego jest szkodliwy. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 57; Counsels on Helth 154 \(1890\)](#).

*Bogate i skomplikowane mieszanki*

193. Im mniej słodczy i deserów stawiać będziemy na naszych stołach, tym lepiej będzie dla wszystkich, którzy jedzą. Wszelkie mieszanki i skomplikowane pokarmy są szkodliwe dla zdrowia. Nieme zwierzęta nigdy nie jadają takiej mieszanki, jaką często ludzie wkładają do swych żołądków... Obfitość pokarmu i jego złożoność rujnują zdrowie. — [Letter 72, 1896](#).

## Rozdział 6 — Niewłaściwe jedzenie przyczyną choroby

[79]

### *Dziedziczne zwyrodnienia*

194. Człowiek wyszedł z ręki Stwórcy doskonały pod względem funkcji i kształtu. Fakt, iż przez sześć tysięcy lat wytrzymuje on wciąż wzrastający ciężar chorób i zbrodni dokonywanych na ciele, jest przekonującym dowodem mocy wytrzymałości, jaką był początkowo obdarzony. A chociaż ludzie przedpotopowi oddawali się grzechowi zazwyczaj bez pohamowania, upłynęło ponad dwa tysiące lat, zanim przestępowanie praw natury uwidoczniło się w pełni. Gdyby Adam początkowo nie posiadał większej siły fizycznej, niż mają obecnie ludzie, to rodzaj ludzki dawno wyginąłby.

W ciągu następnych pokoleń po upadku linia życia, zdrowia i sił człowieka ustawicznie wykazywała tendencję spadkową. Choroby przekazywane były z rodziców na dzieci, z pokolenia na pokolenie. Nawet niemowlęta w kołysce cierpią z powodu grzechów swoich rodziców.

Mojżesz — pierwszy historyk — daje dość wyraźne sprawozdanie o życiu społecznym i jednostkowym w początkach historii świata, lecz nie znajdujemy tam żadnego sprawozdania, że jakieś dziecko urodziło się ślepe, głuche, okaleczone lub z niedorozwojem umysłowym. Nie ma żadnej wzmianki o naturalnej śmierci w okresie niemowlęctwa, dzieciństwa lub wczesnej młodości. Notatki o zgonach w Księdze Rodzaju brzmią podobnie: „I było wszystkich dni Setowych dziewięćset i dwadzieścia lat i umarł”. A o innych powiedziane jest w sprawozdaniu: „I umarł w starości dobrej, zeszyły w leciech i syty dni”. Tak rzadko zdarzało się, aby syn umarł wcześniej od ojca, że wypadek taki uważano za godny odnotowania. Haran umarł przed swym ojcem Terachem. Patriarchowie od Adama do Noego, z kilkoma wyjątkami, żyli prawie tysiąc lat. Od owego czasu przeciętna długość życia zaczęła maleć.

[80]

Za czasów pierwszego przyjścia Chrystusa rodzaj ludzki już tak dalece uległ zwyrodnieniu, że nie tylko starych, lecz i osoby w

średnim wieku i młodszych przynoszono z każdego miasta do Zbawiciela, by ich uleczył z chorób. Wielu przygniatał niewysłowiony ciężar nieszczęść.

Naruszanie praw przyrody, co w następstwie sprowadzało cierpienia i przedwczesną śmierć, panowało tak długo, że następstwa te zaczęto uważać za los przeznaczony dla ludzi; lecz Bóg nie stworzył rasy ludzkiej w takim słabym stanie. Ten stan rzeczy nie jest dziełem Opatrzności, lecz dziełem człowieka. Spowodowały go złe nawyki, naruszanie praw, które Bóg ustanowił dla kierowania ludzkim istnieniem. Stałe przestępowanie praw przyrody jest stałym przestępowaniem prawa Bożego. Gdyby ludzie byli zawsze posłuszni prawu dziesięciorga przykazań, stosując je w swym życiu, nie byłoby tego przekleństwa chorób, jakie dzisiaj zalewają świat.

„Albo czy nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego, który jest w was i którego macie od Boga, i że nie należycie też do siebie samych? Drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym.” Jeśli ludzie podejmują coś, co niepotrzebnie zużywa ich żywotność lub zaćmiewa umysł, to grzeszą przeciw Bogu, nie chwalą Go bowiem w ciele i duchu, które są Jego. Lecz pomimo znieważania Boga, On nadal miłuje rodzaj ludzki i pozwala, aby przyświecało mu światło, dzięki któremu będzie mógł wieść życie doskonałe; człowiek musi być posłuszny prawom przyrody, które rządzą jego istnieniem. Jakże zatem ważne jest, aby człowiek chodził w tym świecie, używając wszystkich swych sił, zarówno ciała, jak i umysłu, na chwałę Bożą.

Żyjemy w świecie, który sprzeciwia się sprawiedliwości lub czystości charakteru, a szczególnie wzrostowi w łasce. Gdziekolwiek spojrzemy, widzimy plugastwo i zepsucie, spaczenie i grzech. Jakżeż przeciwnie jest to wszystko dziełu, które musi być dokonane w nas, zanim otrzymamy dar nieśmiertelności! Wybrani Boży muszą stać bez zmały wśród zepsucia, od jakiego roi się wokoło nich w tych ostatnich dniach. Ich ciała muszą być uświęcone, a duch czysty.

Jeśli to dzieło ma być dokonane, to należy się zabrać do niego zaraz, poważnie i rozumnie. Duch Boży powinien mieć zupełną kontrolę, wpływać na każdą czynność...

Ludzie splugawili świątynię duszy i Bóg wzywa ich, by się ocucili i usiłowali ze wszystkich sił odzyskać daną im od Boga tężyźnę. Nic innego, jak tylko łaska Boża może przekonać i nawrócić serca,



tylko od Niego mogą niewolnicy nałogów otrzymać moc do zerwania krępujących ich pęt. Jest niemożliwe, by człowiek przedstawił swe ciało jako ofiarę żywą, świętą i przyjemną Bogu, jeśli będzie trwał w uległości wobec nawyków, które pozbawiają go fizycznej, umysłowej i moralnej siły. Apostoł mówi: „A nie upodobniajcie się do świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe.” — [Christian Temperance and Bible Hygiene 7-11; Counsels on Health 19-23 \(1890\)](#).

[81]

### *Skłonność do ignorowania praw życia*

195. Osobliwy brak zasad, jaki cechuje nasze pokolenie, a który objawia się w lekceważeniu przez nich praw życia i zdrowia, jest zadziwiający. Panuje ignorancja w tej sprawie, chociaż światło świeci wokoło nich. U większości główną troskę stanowi myśl: „Co będę jadł, pił oraz czym się mam przyodziać?” Pomimo tego, co się mówi i pisze o tym, jak mamy obchodzić się z naszym ciałem, pożądlivość jest tym wielkim prawem, które na ogół rządzi mężczyznami i kobietami.

Siły moralne są osłabione, ponieważ mężczyźni i kobiety nie chcą żyć w posłuszeństwie prawom zdrowia i uczynić to przedmiotem osobistej powinności. Rodzice przekazują swemu potomstwu własne przewrotne uwagi, a wstrętne choroby niszczą krew i osłabiają mózg. Większość mężczyzn i kobiet ignoruje prawa istnienia i ulega apetytowi i namiętności kosztem intelektu i moralności, i zdaje się, że nie chcą nic wiedzieć o skutkach naruszania przez nich praw natury. Ulegają spaczonemu apetytowi, używają powolnej trucizny, która niszczy krew i podkopuje siły układu nerwowego, a następnie sprowadzają na siebie chorobę i śmierć.

Ich przyjaciele nazywają wynik takiego postępowania zrzędzeniem Opatrzności. Przez to znieważają niebo. Oni buntowali się przeciw prawom natury i ponieśli karę za takie nadużywanie jej praw. Cierpienia i śmiertelność panują teraz powszechnie, a szczególnie wśród dzieci, ponieważ wielki jest kontrast między tym pokoleniem a tymi, które żyły podczas pierwszych dwu tysięcy lat. — [Testimonies for the Church III, 140.141 \(1872\)](#).

### *Spoleczne następstwa niekontrolowanego apetytu*

196. Przeciw każdemu naruszeniu praw życiowych przyroda podniesie swój protest. Znosi ona owe nadużycia tak dalece, jak tylko może, lecz w końcu nadużycia dotyczą zarówno umysłu, jak i sił fizycznych. Nie kończy się to na sprawcy; rezultaty folgowania sobie widoczne są u jego potomstwa i w ten sposób zło przekazywane bywa z pokolenia na pokolenie. Dzisiejsza młodzież jest pewnym obrazem przyszłego społeczeństwa, a patrząc na nią, jaką nadzieję możemy mieć na przyszłość? Większość ugania się za rozrywkami, a ma wstręt do pracy. Brak im odwagi moralnej do samozaparcia i do spełniania swoich obowiązków.

[82] Posiadają bardzo mało opanowania i przy najmniejszej sposobności wpadają w rozdrażnienie i gniew.

Bardzo wielu w różnym wieku i posiadających odpowiednią pozycję społeczną jest bez zasad i sumienia, a ze swymi próżnymi zgubnymi nawykami skłaniają się do występków i psują społeczeństwo, tak iż w końcu nasz świat przemienia się w drugą Sodomę. Gdyby apetyt i namiętności znajdowały się pod kontrolą rozumu i religii, społeczeństwo wyglądałoby zupełnie inaczej. Bóg nigdy nie planował, aby zaistniał nasz dzisiejszy opłakany stan rzeczy; zostało to spowodowane brutalnym naruszeniem praw przyrody. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 44.45](#); [Counsels on Health 112 \(1890\)](#).

### *Gwałcenie praw naturalnych i duchowych*

197. Do wielu chorych, którzy zostali uzdrowieni, Chrystus powiedział: „Nie grzesz więcej, aby ci się co gorszego nie stało”. W ten sposób nauczał On, że choroba jest następstwem naruszania Bożych praw, zarówno naturalnych jak i duchowych. Nie byłoby tej wielkiej nędzy w świecie, gdyby ludzie żyli zgodnie z planem Stwórcy.

Chrystus był wodzem i nauczycielem starożytnego Izraela i On uczył ich, że zdrowie jest nagrodą za posłuszeństwo prawom Bożym. On, wielki lekarz, który uzdrawiał chorych w Palestynie, mówił do swego ludu ze słupa obłoku, co mają czynić i co Bóg uczyni dla nich. „I rzekł: Będziesz pilnie słuchał głosu Pan Boga twego, a co dobrego w oczach Jego czynić będziesz i nakłonisz uszu ku przykazaniom Jego, strzegąc wszystkich Jego ustaw, żadnej niemocy,

którą dopuściłem na Egipt, nie dopuszczę na cię, bom Ja Pan, który cię leczę”. Chrystus udzielił Izraelowi dokładnych pouczeń odnośnie ich zwyczajów życiowych i zapewnił ich, że: „Pan odejmie od ciebie wszelką chorobę”. Gdy wypełniali te warunki, obietnica sprawdzała się na nich. „Nie było ani jednego chorego wśród pokoleń ich.”

Te lekcje są dla nas. Wszyscy, którzy chcą zachować zdrowie, muszą wypełniać Jego warunki, wszyscy powinni je poznać. Panu nie podoba się nieznajomość Jego praw, zarówno naturalnych jak i duchowych. Musimy współpracować z Bogiem nad przywróceniem zdrowia zarówno ciała jak i duszy. — [The Desire of Ages 824 \(1898\)](#).

### *Cierpienia z własnej winy*

198. Rodzaj ludzki sprowadził na siebie różnego rodzaju choroby przez własne złe nawyki. Nie starali się jadać jak należy i zdrowo żyć, a przestępowanie praw dotyczących własnego istnienia stworzyło opłakany stan rzeczy.

Ludzie rzadko kiedy przypisywali swe cierpienia właściwej przyczynie — własnemu złemu postępowaniu. Ulegali nieumiarkowanemu w jedzeniu i zrobili sobie bożka z apetytu. We wszystkich swych zwyczajach objawiali lekkomyślność odnośnie zdrowia i życia; a gdy w następstwie przyszła na nich choroba, wierzyli, że Bóg jest tego przyczyną, gdy tymczasem był to skutek ich własnego złego postępowania. — [Health or How to Live III, 49 \(1866\)](#).

199. Choroba nigdy nie przychodzi bez przyczyny. Toruje się jej drogę i zaprasza przez nieprzestrzeganie praw zdrowia. Wielu cierpi wskutek przestępstwa rodziców. Chociaż oni nie są odpowiedzialni za to, co czynili ich rodzice, to jednak ich obowiązkiem jest upewnić się, co jest a co nie jest naruszeniem praw zdrowia. Powinni unikać złych nawyków i przez właściwe życie stworzyć dla siebie lepsze warunki.

Większa część ludzi cierpi jednak wskutek swego własnego złego postępowania. Lekceważą oni zasady zdrowia sposobem odżywiania, picciem, ubieraniem się i pracą. Przestępowanie praw przyrody przynosi im pewne następstwa, a gdy przyjdzie na nich choroba, wielu nie przypisuje swych cierpień właściwej przyczynie, lecz szemrają przeciw Bogu z powodu swoich cierpień. Lecz Bóg nie jest

odpowiedzialny za cierpienia, jakie przychodzą przez lekceważenie naturalnych praw.

Nieumiarkowane jedzenie jest często powodem choroby, a to czego najbardziej potrzebuje nasz organizm, to uwolnienia od niepotrzebnego ciężaru, jaki na niego nałożono. — [Ministry of Healing 234.235 \(1905\)](#).

### *Choroba przychodzi wskutek ulegania apetytowi*

200. Wiele osób ściąga na siebie chorobę przez dogadzanie sobie. Nie żyli według naturalnego prawa czy zasad czystości. Inni lekceważyli zasady zdrowia swymi zwyczajami w jedzeniu i piciu, ubieraniu się lub pracy. — [Ministry of Healing 227 \(1905\)](#).

201. Umysł nie męczy się ani nie załamuje tak często wskutek intensywnej pracy i wytężonych studiów, jak wskutek jedzenia niewłaściwego pokarmu w nieodpowiedniej porze oraz lekceważenia praw zdrowia... Pilne studiowanie nie jest przyczyną załamania się sił umysłowych. Główną przyczyną jest niewłaściwa dieta, nieregularne posiłki i brak ćwiczeń gimnastycznych. Nieregularne godziny jedzenia i spania podkopują siły mózgu. — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894](#).

202. Wielu cierpi i wielu idzie do grobu z powodu dogadzania apetytowi. Jedzą to, co odpowiada ich zepsutemu smakowi, osłabiając przez to narządy trawienne i niszcząc ich zdolność przyswajania pokarmu, który ma podtrzymywać życie. To powoduje ostre stany chorobowe i często następuje śmierć. Delikatny organizm niszczy się przez samobójcze praktyki tych, którzy powinni rozumieć te sprawy...

[84] Zbór powinien stać mocno przy prawdzie i świetle, które dał Bóg. Każdy członek powinien rozumnie postępować i usunąć ze swego życia wszystkie szkodliwe pragnienia. — [Testimonies for the Church VI, 372.373 \(1900\)](#).

### *Torowanie drogi pijaństwu*

203. Często brak wstrzemięźliwości zaczyna się w domu. Przez spożywanie obfitych, niezdrowych posiłków osłabiają się narządy trawienne i powstaje pragnienie jeszcze bardziej pobudzających pokarmów. W ten sposób prowokuje się apetyt, by wciąż pożądał

czegoś silniejszego. Pragnienie podniecających pokarmów staje się częstsze i coraz trudniejsze do pokonania. Organizm w mniejszej lub większej mierze napętnia się trucizną, a im słabszy się staje, tym silniejsze jest pragnienie tych rzeczy. Jeden krok w złym kierunku toruje drogę drugiemu. Wielu, których nie można było posadzić o stawianie na stół wina lub jakiegokolwiek trunku, obładowuje swój stół takim pokarmem, który powoduje takie pragnienie mocnego napoju, że oprzeć się tej pokusie jest prawie niemożliwością. Złe zwyczaje w jedzeniu i piciu niszczą zdrowie i torują drogę pijaństwu. — [Ministry of Healing 334 \(1905\)](#).

### *Chore nerki na skutek złej diety*

204. Zeszłej soboty, gdy przemawiałam, widniały przede mną wasze blade twarze, zupełnie takie same jak były mi pokazane. Widziałam wasz stan zdrowia i dolegliwości, z powodu których tak długo cierpiełście. Pokazano mi, że nie prowadzicie zdrowego trybu życia. Wasze apetyty są niezdrowe, a wy dogadzaście apetytowi kosztem żołądka. Przyjmowaliście do swego żołądka artykuły, których nie można przemienić w zdrową krew. To wielce obciążało wątrobę, a to dlatego, że narządy trawienne są zrujnowane. Oboje macie chorą wątrobę. Byłoby dla was wielkim dobrodziejstwem, gdybyście przestrzegali zasad zdrowia. Tego jednak nie czyniliście.

Ponieważ nie lubicie prostej, skromnej diety, złożonej z razowej mąki pszennej, jarzyn i owoców, przygotowanej bez ostrych przypraw lub tłuszczów, przeto stale przestępujecie prawa, jakie Bóg ustanowił w naszym organizmie. Ponieważ to czynicie, poniesiecie karę, gdyż za każde przestępstwo wyznaczona jest kara. Wciąż dziwicie się waszemu słabemu zdrowiu. Bądźcie pewni, że Bóg nie uczyni cudu, by zbawić was od następstwa waszego złego postępowania...

### *Thuste pokarmy i gorączka*

Nie ma zabiegów leczniczych, które mogłyby uwolnić was od obecnych trudności, gdy nadal będziecie jeść i pić jak dotąd. Możecie sami uczynić dla siebie to, czego najbardziej doświadczony lekarz nie może uczynić. Unormujcie swoją dietę. Dla zaspokojenia swego apetytu często bardzo obciążacie swoje narządy trawienne,

przyjmując do żołądka pokarm, który nie jest najzdrowszy i w nieumiarkowanej ilości. To przemęcza żołądek i czyni go niezdolnym do przyjęcia nawet najzdrowszego pokarmu. Utrzymujecie swój żołądek w ciągłym osłabieniu z powodu złych nawyków w jedzeniu. Wasz pokarm jest za tłusty. On nie jest podany w postaci prostej i naturalnej i zupełnie nie nadaje się do żołądka, gdyż przygotowaliście go dla zadowolenia swego podniebienia. Organizm jest obciążony i próbuje sprzeciwić się waszym wysiłkom zmierzającym do okaleczenia go. Dreszcze i gorączka są następstwem tych wysiłków pozbycia się ciężaru, jaki na niego nałożyliście. Poniesiecie karę za naruszanie naturalnych praw. Bóg ustanowił prawa w naszym organizmie, których nie możecie naruszać nie ponosząc za to kary. Radziliście się smaku, bez względu na zdrowie. Poczyniliście niektóre zmiany, lecz jest to dopiero pierwszy krok w kierunku właściwej diety. Bóg wymaga od nas umiarkowania we wszystkich rzeczach. „Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą.”

#### *Uwłączanie Opatrzności*

Ze wszystkich rodzin, jakie znam, żadna nie potrzebuje bardziej dobrodziejstwa reformy diety od waszej. Stękanie z powodu cierpień i wyczerpania, na które waszym zdaniem nie zasłużyliście, i próbowanie znosić to możliwie jak najspokojniej, uważając, że cierpienie to wasz los i że Opatrzność tak zrządziła. Gdyby się wam oczy otworzyły i moglibyście zobaczyć swoje pierwsze kroki w życiu w kierunku obecnego złego stanu waszego zdrowia, ubolewalibyście nad swoją ślepotą, gdyż nie zauważyliście wcześniej właściwego stanu rzeczy. Wyrobiliście sobie nienaturalne apetyty i nie odczuwalibyście ani połowy smaku pokarmu, jaki odczuwalibyście, gdybyście nie nadużywali swego apetytu. Mieliście zdeprawowaną naturę i cierpieliście w rezultacie tego.

#### *Cena „dobrego obiadu”*

Natura jak tylko może, bez oporu znosi nadużycia, czyniąc wielki wysiłek w celu pozbycia się brzemienia i złego traktowania, jakiego doznaje. Wtedy występuje ból głowy, dreszcze, gorączka, nerwowość, paraliż i inne dolegliwości, których jest bez liku. Zły sposób

jedzenia i picia rujnuje zdrowie a z nim radość życia. O, jak często płaciliście za to, co nazywaliście dobrym obiadem, rozgorączkowaniem, utratą apetytu, bezsennością! Brak przyjemności w jedzeniu, bezsenna noc, godziny cierpień, wszystko to za jeden obiad dla zadowolenia apetytu!

Tysiące dogadzało swemu wypaczonemu apetytowi, zjedli dobry obiad, jak mówią, w wyniku czego wystąpiła gorączka lub jakaś inna silna dolegliwość, a nawet śmierć. Nad grobem ci samobójcy otrzymali pochwały od swych przyjaciół i duchownych, którzy po śmierci wysłali ich prosto do nieba. Cóż za myśl! Obżartuchy w niebie! Nie, nie, tacy nigdy nie wejdą perłowymi bramami do złotego miasta Bożego. Nigdy nie będą wywyższeni po prawicy Jezusa, drogiego Zbawiciela, cierpiącego człowieka z Golgoty, którego życie było jednym nieprzerwanym pasmem samozaparcia i ofiary. Dla wszystkich takich jest wyznaczone miejsce wśród niegodziwców, którzy nie mogą mieć żadnego udziału w lepszym życiu, w nieśmiertelnym dziedzictwie. — [Testimonies for the Church II, 67-70 \(1868\)](#).

[86]

### *Wpływ niewłaściwego jedzenia na usposobienie*

205. Wielu psuje swoje usposobienie przez niewłaściwe jedzenie. Powinniśmy tak samo starannie uczyć się lekcji o reformie zdrowia, jak doskonale przygotowujemy się podczas naszych studiów, gdyż nawyki, jakie wytworzymy w tym kierunku, pomogą nam w budowaniu charakteru do przyszłego życia. Można stracić swoje duchowe doświadczenie przez szkodliwe nadużywanie jedzenia. — [Letter 274, 1908](#).

### *Wezwanie do reformy*

206. Gdzie ulega się złym nawykom w diecie, tam nie powinno się zwlekać z reformą. Jeżeli na skutek przeciążania żołądka powstała niestrawność, należy poczynić wysiłki dla starannego zachowania sił żywotnych, usuwając wszelkie nadmierne obciążenie. Żołądek może już nigdy nie odzyskać zdrowia, po długim przeciążeniu, lecz należyty kierunek w diecie uchroni przed dalszym osłabieniem, a wielu w mniejszym lub większym stopniu wyzdrowieje. Nie jest łatwo ustanowić reguły dla wszystkich przypadków; lecz zważając na dobre zasady w jedzeniu, można dokonać wielkich

reform, kucharz zaś nie musi się ustawicznie męczyć wystawianiem na pokusy apetytu.

Wstrzeźliwość w diecie bywa nagrodzona duchową i moralną tężyzną, pomaga ona również w opanowaniu namiętności. — [Ministry of Healing 308 \(1905\)](#).

207. Powinno się wybierać te pokarmy, które dostarczają najlepszych składników do budowy ciała. W tym doborze wypaczony apetyt nie jest najlepszym przewodnikiem. Często domaga się pokarmu, który szkodzi zdrowiu i powoduje osłabienie, zamiast wzmocnienia sił. Nie jest bezpiecznie poddać się pod wpływ zwyczajów towarzyskich. Choroby i cierpienia, jakie wszędzie panują, w dużej mierze są następstwem popularnych błędów w sprawach diety. — [Ministry of Healing 295 \(1905\)](#).

[87] 208. Jedynie gdy przyjmiemy zasady zdrowego życia, możemy w pełni uświadomić sobie złe skutki niewłaściwej diety. Ci, którzy zrozumieli swoje błędy i starają się zmienić swoje nawyki, przekonają się, że przeprowadzenie reformy wymaga wysiłku i dużo wytrwałości, lecz gdy nareszcie odzyskają właściwy smak, to zdadzą sobie sprawę, że spożywanie pokarmu, który przedtem uważali za nieszkodliwy, było przyczyną niestrawności i innych chorób. — [Testimonies for the Church IX, 160 \(1909\)](#).

209. Bóg wymaga od swego ludu stałego postępu. Musimy zrozumieć, że uleganie apetytowi jest największą przeszkodą dla wzmocnienia umysłu i uświęcenia duszy. Mimo opowiadania się za zasadami zdrowia, wielu z nas jada niewłaściwie. Uległość apetytowi stanowi największą przyczynę fizycznej i umysłowej słabości i leży głównie u podstaw niemocy i przedwczesnej śmierci. Niech przeto każdy, kto pragnie osiąść czystość ducha, pamięta, że w Chrystusie jest moc do panowania nad apetytem. — [Testimonies for the Church IX, 156 \(1909\)](#).



## Rozdział 7 — Przejadanie się

[88]

[89]

### *Powszechny poważny grzech*

210. Przeciążanie żołądka jest pospolitym grzechem; gdy nadużywa się jedzenia, obciąża się cały organizm. Siły żywotne organizmu zmniejszają się zamiast zwiększać. Dzieje się tak zgodnie z planem szatana. Człowiek zużywa swe siły w niepotrzebnej pracy trawienia nadmiaru pokarmu.

Przyjmując zbyt dużo pokarmu, nie tylko niepotrzebnie marnujemy dary Boże przeznaczone dla potrzeb życiowych organizmu, lecz bardzo szkodzimy całemu ustrojowi. Plugawimy Kościół Boży, który osłabia się i kaleczy, a siły żywotne nie mogą wykonywać swej pracy mądrze i dobrze, jak to według starania Bożego powinno być. Z powodu dogadzania apetytowi człowiek przeciąża naturalne siły, zmuszając je do wykonywania pracy, jakiej nigdy nie powinno się od nich wymagać.

Gdyby wszyscy ludzie byli zaznajomieni z żywym organizmem ludzkim, nie czyniliby tego, chyba że naprawdę bardzo miłowaliby dogadzanie sobie i dopuszczaliby się samobójczych praktyk, by umrzeć przedwcześnie, lub też byłiby ciężarem dla samych siebie i dla swych przyjaciół, żyjąc długie lata. — [Letter 17, 1895](#).

### *Obarczanie ludzkiego organizmu*

211. Trzeba jeść umiarkowanie nawet zdrowy pokarm. Jeśli ktoś porzucił spożywanie szkodliwych artykułów, to z tego jeszcze nie wynika, że może jeść tyle, ile mu się podoba. Objadanie się, obojętnie jakim rodzajem pożywienia, obciąża żywy organizm i przeszkadza w pracy. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 51; Counsels on Health 119 \(1890\)](#).

212. Nieumiarkowanie w jedzeniu, choćby nawet dotyczyło najzdrowszego pokarmu, będzie szkodliwie oddziaływać na ciało oraz będzie przytępiać umysł i wrażliwość moralną. — [The Signs of the Times, 1 września 1887](#).

[90]

213. Prawie wszyscy członkowie rodzaju ludzkiego jedzą więcej, niż wymaga tego organizm. Nadmiar rozkłada się i staje się zgniłą masą... Jeśli wprowadza się do żołądka więcej pokarmu, choćby nawet najzdrowszego, niż wymaga tego organizm, to nadmiar staje się ciężarem. Organizm czyni rozpaczliwe wysiłki w celu pozbycia się tego, a ta dodatkowa praca wywołuje uczucie zmęczenia i znużenia. Ci, którzy ustawicznie jedzą, nazywają to ciągłym uczuciem głodu, lecz pochodzi ono z przepracowania narządów trawiennych. — [Letter 73a, 1896](#).

214. Gdy pragniemy zrobić wystawne przyjęcie dla gości, zwykle powstaje zbyteczna udręka i obciążenie. Aby przygotować wielką różnorodność potraw, gospodyni przepracowuje się, a z powodu dużej ilości przygotowanych pokarmów, goście przejadają się, wskutek czego przychodzi choroba i cierpienie, z jednej strony wskutek przepracowania, a z drugiej wskutek przejadania. Te wykwintne uczyty są ciężarem i szkodą. — [Testimonies for the Church VI, 343 \(1900\)](#).

215. Obżarstwo na przyjęciach i pokarm spożywany w nieodpowiednim czasie pozostawiają ślad na każdym włóknie organizmu, a to, co jemy i pijemy, ma również poważny wpływ na umysł. — [The Health Reformer, czerwiec 1878](#).

216. Stałe wykonywanie ciężkiej pracy jest szkodliwe dla rozwoju młodego człowieka, lecz jeśli setki ludzi doznały uszkodzenia organizmu wyłącznie wskutek przepracowania, to beczynność, przejadanie się i lenistwo zasiały nasienie choroby w organizmach tysięcy, zmierzających do szybkiej i pewnej ruiny. — [Testimonies for the Church IV, 96 \(1876\)](#).

### *Obżarstwo ciężkim przestępstwem*

217. Niektórzy nie ćwiczą się w kontrolowaniu apetytu, lecz dogadzają smakowi kosztem zdrowia. W następstwie tych praktyk umysł jest przyćmiony, myśli są leniwe i ludzie ci nie mogą dokonać tego, co potrafiliby, gdyby praktykowali samozaparcie i wstrzeźliwość. Tacy okradają Boga w zakresie fizycznej i umysłowej siły, która mogłaby być poświęcona Jego służbie, gdyby we wszystkim przestrzegano umiarkowania.

Paweł był reformatorem zdrowia. Mówił: „Ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”. Czuł, że spoczywa na nim odpowiedzialność zachowania w pełni wszystkich sił, aby je mógł użyć ku chwale Bożej. Jeśli Pawłowi zagrażało nieumiarkowanie, to nam tym bardziej, gdyż my nie odczuwamy i nie uświadamiamy sobie, tak jak on, konieczności wychwalania Boga w ciele naszym i duchu naszym, [91] które są Jego. Przejadanie się jest grzechem obecnego czasu.

Słowo Boże stawia grzech obżarstwa w jednym rzędzie z pijaństwem. Tak szkodliwy był ten grzech w oczach Bożych, że dał polecenie Mojżeszowi, aby dziecko, które nie hamuje swego apetytu, rodzice przywiedli przed starszych izraelskich, aby było ukamienowane. Przypadek obżarstwa uznawany był za beznadziejny. Człowiek obżerający się był i jest bezużyteczny dla drugich i przekleństwem dla samego siebie. W żadnym wypadku nie można polegać na nim. Jego wpływ działa zaraźliwie na innych i lepiej, gdyby na świecie nie było takiego osobnika, gdyż jego straszne wady są przekazywane dalej. Nikt, kto poczuwa się do odpowiedzialności przed Bogiem, nie pozwoli, by nieokiełznane zachowania panowały nad rozumem. Ci, którzy tak czynią, nie są chrześcijanami, kimkolwiek by nie byli i jak wysokie byłoby ich stanowisko. Nakaz Chrystusa brzmi: „Bądźcie też doskonałymi, jako i ojciec wasz, który jest w niebie, doskonały jest”, to znaczy, że mamy w swym otoczeniu być tak doskonałymi, jak Bóg jest w swoim. — [Testimonies for the Church IV, 454.455 \(1880\)](#).

### *Zwyczaj kolejności podawania dań zachęca do obżarstwa*

218. Wielu tych, którzy gardzą pokarmami mięsnymi i innymi tłustymi szkodliwymi potrawami, myśli, że ponieważ ich pokarm jest prosty i zdrowy, to mogą dogadzać apetytowi bez ograniczenia, więc jedzą nadmiernie, często aż do obżarstwa. Jest to błąd. Organów trawiennych nie powinno się obciążać ani jakością, ani ilością pokarmu, który organizmowi ciężko byłoby przyswoić.

Utarł się zwyczaj, że dania stawia się na stole jedno po drugim. Nie wiedząc, jakie będzie następne danie, ktoś może najeść się pod dostatkiem tym, co być może nie najlepiej mu odpowiada. Gdy podane jest ostatnie danie, on często przekracza granice i spożywa

kuszący deser, który jak się okazuje nie przyniósł mu nic dobrego. Jeśli wszystkie dania przeznaczone na posiłek stawia się na stole zaraz na początku, to każdy ma sposobność wybrać sobie to, co uważa za najlepsze.

Czasem skutki przejedzenia dają się odczuć zaraz. Innym razem nie odczuwa się żadnego bólu, lecz organa trawienne tracą swoją żywotną siłę i podstawa fizycznej siły zostaje podkopana.

Nadmiar pokarmu obciąża układ pokarmowy i stwarza chorobliwy, nerwowy stan. Ściąga on nadmierną ilość krwi do żołądka, powodując szybkie oziębienie kończyn. Nakłada ciężkie zadanie na układ trawienny, a gdy ten wykonuje swe zadanie, powstaje uczucie osłabienia i rozleniwienia.

[92] Niektórzy stale się objadają, nazywając pojawiające się łaknienie głodem, lecz jest ono spowodowane przepracowaniem organów trawiennych. Czasami następuje przytępienie umysłowe i niechęć do umysłowego lub fizycznego wysiłku.

To nieprzyjemne uczucie powstaje dlatego, że organizm wykonał swą pracę niepotrzebnym nakładem żywotnych sił i jest zupełnie wyczerpany. Żołądek mówi: „daj mi spokój”, lecz tłumaczymy to osłabienie żądaniem większej ilości pokarmu — tak więc zamiast dać żołądkowi spokój, nakłada mu się drugi ciężar. Wskutek tego narządy trawienne są wyczerpane — wtedy, gdy powinny być zdolne do wykonania dobrej pracy. — [Ministry of Healing 306.307 \(1905\)](#).

### *Przyczyna fizycznej i umysłowej niemocy*

219. My, przy swojej znajomości spraw zdrowotnych, jemy za dużo. Dogadzanie apetytowi jest największą przyczyną fizycznej i umysłowej niemocy i leży u podstaw różnych słabości, które są wszędzie widoczne. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 154 \(1890\)](#).

220. Wielu z tych, którzy przyjęli zasady zdrowego odżywiania, porzuciło wszystko co szkodliwe, lecz czy z tego wynika, że mogą jeść tyle, ile im się podoba? Siadają do stołu i zamiast pomyśleć, ile mają zjeść, poddają się apetytowi i jedzą nadmiernie, a żołądek musi się następnie uporać z nałożonym na niego ciężarem. Cały pokarm, który wkłada się do żołądka, a z którego organizm nie może korzystać, jest ciężarem dla natury w jej pracy. On prze-

szkadza żywemu organizmowi. Układ pokarmowy jest obciążony i nie może skutecznie wykonywać swej pracy. Narządy trawienne są niepotrzebnie obciążone, a energia jest skierowana do żołądka, by pomagać narządom trawiennym w ich pracy w celu pozbycia się tej ilości pokarmu, który nie jest potrzebny organizmowi.

Jaki wpływ na żołądek ma przejadanie się? Żołądek osłabia się, a organy trawienne wyczerpują się i w następstwie przychodzi choroba, wraz z całym bagażem rozmaitych złych następstw. Jeśli osoby te były już przedtem chore, to powiększają jeszcze bardziej swoje dolegliwości i z każdym następnym dniem swego życia pomniejszają swoją żywotność. Zużywają niepotrzebnie swoją energię na trawienie pokarmu, który wkładają do żołądka. Co za kłopot znajdować się w takim położeniu!

Wiemy coś o niestrawności z doświadczenia. Mieliśmy ją w naszej rodzinie i uważam, że jest to choroba, której należy się bardzo wystrzegać. Jeśli człowiek ma niestrawność, to doznaje wielkich cierpień umysłowych i fizycznych, a jego przyjaciele muszą też cierpieć, chyba że są mało wrażliwi.

Możecie powiedzieć: „Cóż cię to obchodzi, co ja jem, albo jak ja postępuję?” Czy nie cierpi nikt przy chorym na niestrawność? Zróbcie tylko coś, co by ich rozdrażniło. Jak gwałtownie wybuchają. Czują się źle, więc wydaje im się, że dzieci są niezdolne. Nie potrafią z nimi rozmawiać ani postępować z łagodnością w rodzinie. Wszyscy wokoło doznają przykrości z powodu ich choroby, wszyscy cierpią wskutek następstwa ich słabości. Rzucają oni ponury cień. A czy wasze nawyki w jedzeniu i picciu nie oddziałują na innych? Na pewno tak. Przeto powinniście bardzo uważać, byście zachowali swoje zdrowie w najlepszym stanie, abyście mogli doskonale służyć Bogu i wykonać swoje obowiązki w społeczeństwie i w rodzinie.

Lecz nawet reformatorzy zdrowia mogą się mylić pod względem ilości pokarmu — mogą nieumiarkowanie spożywać pokarm dobrej jakości. — [Testimonies for the Church II, 362-365 \(1870\)](#).

221. Pan pouczył mnie, że z reguły wkładamy do żołądka za dużo pokarmu. Wielu sprawia sobie przyjemność przejadaniem się, a potem często przychodzi choroba. Pan nie zesłał na nich tej kary. Oni sami sprowadzili ją na siebie, a Bóg chce, aby zrozumieli, że cierpienie jest skutkiem przestępstwa.

[93]

Wielu jada zbyt szybko. Inni zjadają podczas jednego posiłku pokarm, który stanowi złe połączenie. Jeśliby mężczyźni i niewiasty zechcieli pamiętać, jak bardzo trapią duszę, gdy przeciążają żołądek i jak bardzo Chrystus jest poniżony, gdy przemęcza się żołądek, to opanowaliby się, stosowali samozaparcie, dając żołądkowi sposobność odzyskania dobrej kondycji. Siedząc przy stole, możemy wykonywać misyjną pracę lekarską, jedząc i pijąc ku chwale Bożej. — [Manuscript 93, 1901](#).

### *Senność podczas nabożeństwa*

222. Jeżeli jadamy nieumiarkowanie, grzeszymy wobec własnego ciała. W sabat w domu Bożym obżartuchy będą siedzieć i spać podczas głoszenia płomiennych prawd Słowa Bożego. Nie są w stanie mieć oczu otwartych, ani rozumieć poważnych rozmów, jakie się toczą. Czy myślicie, że tacy chwalą Boga w swym ciele i duchu, które są Jego? Nie, oni Go zniesławiają. Cierpiący na niestrawność nabawił się sam choroby, ponieważ postępował niewłaściwie. Zamiast przestrzegać regularności posiłków, pozwolił, aby apetyt nim kierował i jadał między posiłkami. Być może, jeśli jego zawód wymaga siedzącego trybu życia, nie miał dostępu do ożywiającego powietrza niebios, które pomagałyby w trawieniu, może nie wykonywał wystarczająco dużo ćwiczeń potrzebnych dla zdrowia. — [Testimonies for the Church II, 374 \(1870\)](#).

[94] 223. Nie powinniśmy przygotowywać na sabat większej ilości i większej różnorodności pokarmu niż na inne dni. Wręcz przeciwnie, pokarm powinien być prostszy i powinno się jeść mniej, aby umysł mógł być jasny i dość silny do pojmowania duchowych rzeczy. Obarczony żołądek oznacza obarczony mózg. Można słyszeć najcenniejsze słowa i nie doceniać ich, gdyż umysł został zmacony niewłaściwą dietą. Przez przejadanie się w sabat wielu — bardziej niż myślą — staje się niezdolnymi do korzystania z dobrodziejstw wypływających z jego świętych sposobności. — [Ministry of Healing 307 \(1905\)](#).

### *Przyczyna zapomnienia*

224. Pan udzielił mi światła dla ciebie odnośnie umiaru we wszystkich rzeczach. Jesteś nieumiarkowany w jedzeniu. Często

wkładasz do żołądka dwa razy więcej pokarmu, niż twój organizm potrzebuje. Ten pokarm psuje się, twój oddech staje się nieprzyjemny, twoje dolegliwości powiększają się, żołądek jest przepracowany, energia życiowa jest odwoływana z mózgu do pracy przy rozdrabnianiu tego materiału, który włożyłeś do żołądka. W tych rzeczach okazałeś bardzo mało litości nad sobą.

Przy stole jesteś obżartuchem. To jest główną przyczyną twego zapominania i utraty pamięci. Mówisz o pewnych rzeczach, a potem wnet zaprzeczasz temu i mówisz, że powiedziałeś coś zupełnie innego. Wiedziałam o tym, lecz pominęłam tę sprawę, jako pewny skutek objadania się. Bo i jakież byłby pożytek mówić o tym? To i tak nie uleczyłoby złego. — [Letter 17, 1895](#).

### *Rada dla pracowników, którzy prowadzą siedzący tryb życia*

225. Przejadanie się jest wybitnie szkodliwe dla osób o wolnym temperamencie, tacy powinni jadać skąpo i zażywać dużo ruchu. Są mężczyźni i niewiasty, którzy posiadają wspaniałe zdolności wrodzone, lecz ani w połowie nie dokonują tego, co by mogli, gdyby panowali nad apetytem.

Tu błądzi wielu pisarzy i mówców. Po sytym posiłku zabierają się do siedzących zajęć: czytania, studiowania lub pisania, nie poświęcają wcale czasu na ćwiczenia gimnastyczne. W następstwie czego swobodny bieg myśli i mowy bywa zahamowany. Nie mogą pisać ani przemawiać z taką siłą i natężeniem, jakie są potrzebne, aby oddziaływać na serca odbiorców; ich wysiłki są bezduszne i bezowocne.

Ci, na których spoczywa większa odpowiedzialność, a przede wszystkim ci, którzy są stróżami spraw duchowych, powinni być ludźmi bystrego umysłu i szybkiej percepcji. Bardziej niż inni powinni być wstrzemięźliwi w jedzeniu. Obfite i wykwintne potrawy nie powinny znajdować się na ich stole.

Ludzie na odpowiedzialnych stanowiskach muszą codziennie podejmować decyzje, które pociągają za sobą ważne następstwa. Często muszą myśleć szybko, a to potrafią tylko ludzie praktykujący ścisłą wstrzemięźliwość. Umysł wzmacnia się przez używanie siły fizycznej i umysłowej. Jeżeli wysiłek nie jest za wielki, to przy każdym obciążeniu przybywa nowa energia. Lecz często praca tych,

[95]

którzy mają do rozpatrzenia ważne plany i ważne decyzje do podjęcia, znajduje się pod złym wpływem niewłaściwej diety. Rozstrojony żołądek powoduje zaburzenie i niepewny stan umysłu. Często występuje zdenerwowanie, opryskliwość i niesprawiedliwość w osądach. Niejeden plan, który mógł się stać błogosławieństwem dla świata, został zaniechany, podjęto wiele niesprawiedliwych, uciążliwych, a nawet okrutnych decyzji wskutek stanu chorobowego spowodowanego złymi nawykami w jedzeniu.

Oto zalecenie dla wszystkich, których praca wymaga siedzenia lub jest w głównej mierze umysłowa; ci, którzy mają dość odwagi i panują nad sobą, niech próbują; Jedzcie tylko dwa lub trzy rodzaje prostego pokarmu przy każdym posiłku i nie jedzcie więcej niżeli trzeba dla zaspokojenia głodu. Aktywnie ćwiczcie każdego dnia, a zobaczycie, czy nie przyniesie to pożytku.

Ludzie silni, którzy zajęci są intensywną pracą fizyczną, nie muszą zważać tak bardzo na ilość i jakość swego pokarmu, jak osoby o siedzącym trybie życia, ale i ci mieliby lepsze zdrowie, gdyby stosowali większą kontrolę jedzenia i picia.

Niektórzy chcą, aby ustanowić im ścisłe zasady w zakresie diety. Przejadają się, potem żałują tego, więc ciągle myślą o tym, co jedzą i co piją. Tak nie powinno być. Jedna osoba nie może ustanawiać dokładnych reguł dla drugiej osoby. Każdy powinien kierować się rozsądkiem, kontrolując siebie i postępując według właściwych zasad. — [Ministry of Healing 308-310 \(1905\)](#).

### *Niestrawność a posiedzenia*

226. Przy obficie zastawionych stołach ludzie jedzą często więcej, niż można łatwo strawić. Obładowany żołądek nie może należycie pracować. Następstwem tego jest uczucie tępoty umysłowej, gdyż mózg nie może szybko pracować. Niewłaściwe łączenie pokarmów powoduje zaburzenia w trawieniu, powstaje fermentacja, krew zanieczyszcza się, a w mózgu dochodzi do zaburzeń.

Nałóg przejadania się lub spożywania wielu gatunków pokarmu przy jednym posiłku powoduje często niestrawność. Powstaje przez to poważne uszkodzenie delikatnych organów trawiennych. Na próżno żołądek protestuje i apeluje do mózgu, by pomyślał nad przyczyną i skutkiem.



Nadmierna ilość zjedzonego pokarmu oraz niewłaściwe zestawienie tegoż przyniosą szkodę. Nieprzyjemne uczucia daremnie sygnalizują przestrożę. W następstwie przychodzi cierpienie. Choroba zajmuje miejsce zdrowia.

Ktoś może zapytać: „Cóż to ma wspólnego z posiedzeniem rady?” Bardzo dużo. Na obradach i posiedzeniach widzimy skutki złego jedzenia, gdyż stan żołądka ma swój wpływ na mózg. Rozstrojony żołądek powoduje zamęt i chwiejność umysłu, i to, że niektórzy uparcie popierają błędne opinie. Przypuszczalna mądrość takiego człowieka jest głupstwem u Boga.

Podaję to jako przyczynę takiej sytuacji na wielu naradach i zebraniach, gdzie sprawom wymagającym dokładnego przestudowania poświęcono tak niewiele uwagi, a decyzje o wielkim znaczeniu zapadały zbyt pośpiesznie. Często tam, gdzie potrzebna była jednomyślność jako wyraz akceptacji decyzji, stanowczy sprzeciw zupełnie zmienił nastrój panujący na zebraniu. Takie zachowania były mi często pokazywane.

Przedkładałam teraz te sprawy, gdyż polecono mi powiedzieć moim braciom kaznodziejom: Przez nieumiarkowanie w jedzeniu czynicie siebie niezdolnymi, by dostrzec wyraźnie różnice między zwykłym a świętym ogniem. I przez to nieumarkowanie objawiacie także pogardę dla przestróg danych wam przez Pana. Jego Słowo do was brzmi: „Kto jest między wami bojący się Pana, posłucha głosu sługi Jego; kto jest, co chodzi w ciemnościach, a nie w światłości? Ufaj w imieniu Pańskim, a polegaj na Bogu swoim...” Czy nie powinniśmy się przybliżyć do Boga, aby nas zbawił od nieumiarkowania w jedzeniu i picciu, od wszelkich złych i pożądliwych namiętności, od wszelkiej nieprawości? Czy nie powinniśmy się upokorzyć przed Bogiem, odrzucając wszystko, co psuje ciało i ducha, abyśmy w bojaźni Jego mogli uświęcić swój charakter? — [Testimonies for the Church VII, 257.258 \(1902\)](#).

### *Żywa reklama zasad zdrowia*

227. Nasi kaznodzieje nie dość przestrzegają właściwych nawyków w jedzeniu. Spożywają za dużą ilość pokarmu i zbyt wielką ich różnorodność podczas tego posiłku. Niektórzy są reformatorami tylko z imienia. Nie posiadają żadnych reguł do ustalania swojej diety,

lecz pozwalają sobie jeść owoce lub orzechy między posiłkami i przez to nakładają wielki ciężar na organy trawienne. Niektórzy jedzą trzy posiłki dziennie, chociaż dwa bardziej sprzyjałyby fizycznemu i duchowemu zdrowiu. Jeśli gwałci się prawa ustanowione przez Boga dla kierowania organizmem, to skutek musi przyjść.

[97] Z powodu bezmyślności w jedzeniu zmysły u niektórych są jakby na wpół sparaliżowane, a oni są leniwi i śpiący. Ci bładzi kaznodzieje, cierpiący wskutek samolubnego dogadzania apetytowi, nie są żadną reklamą zasad zdrowia. Jeśli ktoś czuje się przemęczony, to byłoby lepiej zrezygnować z jednego posiłku i dać w ten sposób naturze możliwość wzmocnienia się. Nasi pracownicy mogą więcej uczynić dla reformy zasad odżywiania swym przykładem, niż kazaniem o niej. Gdy przyjaciele stawiają przed nimi w dobrej wierze wykwintne dania, jest to dla nich silna pokusa do lekceważenia zasad. Lecz dziękując za wyborne potrawy, tłuste sosy, kawę i herbatę, mogliby pokazać, że są praktykującymi reformatorami zdrowego odżywiania.

Nadmierne dogadzanie sobie w jedzeniu, picciu czy spaniu jest grzechem. Harmonijne, zdrowe wykorzystywanie wszystkich zdolności ciała i umysłu przynosi szczęście, a im wznioślejsze i subtelniejsze są te zdolności, tym pełniejsze i niezmacone szczęście. — [Testimonies for the Church IV, 416.417 \(1880\)](#).

### *Kopiąc swój grób zębami*

228. Powodem, narzekania wielu naszych kaznodziejów na zły stan zdrowia jest to, że za mało mają wysiłku fizycznego i przejadają się. Nie rozumieją tego, że takie postępowanie może zrujnować nawet najsilniejszy organizm. Tacy, którzy tak jak ty posiadają flegmatyczny temperament, powinni jadać bardzo mało i nie uchylać się od fizycznej pracy. Wielu naszych kaznodziejów kopie sobie grób własnymi zębami.

Organizm zajmując się balastem obciążającym narządy trawienne cierpi, a umysł się osłabia. Za każde przewinienie popełnione przeciw prawom zdrowia przestępca musi zapłacić swoim własnym zdrowiem. — [Testimonies for the Church IV, 408.409 \(1880\)](#).

## Rozdział 8 — Kontrolowanie apetytu

[98]

[99]

### *Brak panowania nad sobą przyczyną pierwszego grzechu*

229. Adam i Ewa posiadali w raju szlachetną postać oraz doskonałą symetrię ciała, byli piękni, a także bez grzechu i zupełnie zdrowi. Co za przeciwieństwo terażniejszej ludzkości! Piękność mijała. Całkowite zdrowie jest nieznane. Wszędzie dokąd spojrzymy, widzimy chorobę, zniekształcenia i niedołężność. Zapytałam o przyczynę tego dziwnego zwyrodnienia i wskazano na raj. Piękna Ewa została zachęcona przez węża do spożycia owocu z jednego drzewa, z którego Bóg zakazał im jeść, a nawet dotykać go, aby nie pomarli.

Ewa miała wszystko, co potrzebne było jej do szczęścia. Wokół niej znajdowały się najrozmaitsze owoce. Jednak owoc zakazanego drzewa wydawał się jej bardziej pociągający od owoców wszystkich innych drzew w ogrodzie, z których mogła jeść do woli. Była niepowściągliwa w swym pragnieniu. Zjadła owoc, a pod jej wpływem uczynił to również jej mąż, przekleństwo spoczęło na obojgu. Również ziemia została przeklęta z powodu ich grzechu. Od czasu ich upadku istnieje brak wstrzemięźliwości prawie w każdej formie. Apetyt wziął górę nad rozumem. Rodzaj ludzki poszedł drogą nieposłuszeństwa i tak jak Ewa został zachęcony przez szatana do lekceważenia zakazów Bożych, uspokajając się tym, że następstwa nie będą takie straszne. Ludzie pogwałcili prawa zdrowotne i okazali nieumiarkowanie we wszystkim. Wzrastały choroby. Po przyczynie następował skutek. — [Spiritual Gifts IVa, 120 \(1864\)](#).

### *Czasy Noego i nasze*

230. Jezus siedząc na Górze Oliwnej dał uczniom wskazówki odnośnie znaków, jakie miały poprzedzić Jego przyjście.

„Albowiem jak było za dni Noego, takie będzie przyjście Syna Człowieczego. Bo jak w dniach owych przed potopem jedli i pili, żenili się i za mąż wydawali, aż do tego dnia, gdy Noe wszedł do arki, i nie spostrzegli się, że nastał potop i zmiotł wszystkich, tak będzie i z przyjściem Syna Człowieczego.” Te same grzechy, które

[100]

sprowadziły potop za dni Noego, istnieją i dzisiaj. Mężczyźni i niewiasty przemieniają jedzenie i picie w obżarstwo i opilstwo. Ten powszechny grzech — dogadzanie przewrotnemu apetytowi, rozpałał namiętności ludzkie w czasach Noego i prowadził do rozległego zepsucia. Przemoc i grzech sięgały niebios. To moralne plugastwo zostało zmyte z ziemi przez potop. Te same grzechy obżarstwa i opilstwa przytępiły moralną wrażliwość mieszkańców Sodomy, tak iż zbrodnia zdawała się być rozkoszą mężów i niewiast tego bezbożnego świata. Chrystus tak ostrzega świat: „Podobnie też było za dni Lota: Jedli, pili, kupowali, sprzedawali, szczepili, budowali. A w dniu, kiedy Lot wyszedł z Sodomy spadł z nieba ogień z siarką i wytracił wszystkich. Tak też będzie w dniu, kiedy Syn Człowieczy się objawi.”

Chrystus pozostawił nam tu bardzo ważną lekcję. Chciał ukazać niebezpieczeństwo stawiania naszego jedzenia i picia na pierwszym miejscu, następstwa niepohamowanego apetytu. Siły moralne są tak osłabione, że przestępstwo nie wydaje się grzechem. Lekceważy się zbrodnię, a namiętność kieruje umysłem, aż dobre zasady i pobudki zostają wykorzenione i bluźni się Bogu. Wszystko to jest skutkiem nadmiernego jedzenia i picia. Jest to faktyczny stan rzeczy, jaki według słów Chrystusa ma zaistnieć przed Jego powtórным przyjściem.

Chrystus stawia przed nami coś wyższego, o co mamy się ubiegać, niż tylko to, co będziemy jeść, pić i w co będziemy się ubierać. Doprowadza się do takiego nadużycia w jedzeniu, piciu i ubieraniu, że stają się one występkiem. Należą do czołowych grzechów ostatnich dni i stanowią znak rychłego przyjścia Pana. Czas, pieniądze i siły należące do Pana, a które pozostawił nam, trwoni się na zbyteczne ubiory i smakołyki dla przewrotnego apetytu, osłabiającego żywotność i prowadzącego cierpienie. Niemożliwością jest stawić przed Bogiem nasze ciało jako ofiarę żywą, jeśli ustawicznie napełniamy je zepsuciem i chorobą przez naszą grzeszną skłonność. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 11.12; Counsels on Health 23.24 \(1890\)](#).

231. Jedną z najsilniejszych pokus, z jakimi się człowiek spotyka, jest pokusa jedzenia. Na początku uczynił Bóg człowieka prawym. Był on stworzony z doskonale zrównoważonym umysłem, przy czym rozmiar i siła wszystkich narządów były zupełnie harmonijnie

rozwinęte. Lecz przez zwiedzenia podłego wroga zlekceważono zakaz Boży, a prawa natury wykonały w pełni swoją karę...

Od chwili pierwszej uległości apetytowi ludzie zaczęli coraz bardziej sobie dogadzać, aż złożono zdrowie w ofierze apetytowi. Mieszkańcy przedpotopowego świata byli nieumiarkowani w jedzeniu i picciu. Spożywali mięsne pokarmy, chociaż Bóg w owym czasie nie zezwolił człowiekowi spożywać mięsa. Dogadzanie zdeprawowanemu apetytowi nie miało granic i doszli do takiego stanu, że Bóg stracił cierpliwość. Kielich nieprawości przepelniał się i Bóg przez potop oczyścił ziemię z moralnego zepsucia.

[101]

### *Sodoma i Gomora*

Gdy ludzie rozmnażali się po potopie, zapomnieli ponownie o Bogu i nie chodzili Jego drogami. Nieumiarkowanie w różnych sferach życia wzrastało i ogarnęło prawie cały świat. Całe miasta zostały zmiecione z powierzchni ziemi z powodu ponizających przestępstw i nieprawości, które tworzyły plamy na pięknym boskim stworzeniu. Zaspokajanie nienaturalnych apetytów doprowadziło do grzechów, które spowodowały zniszczenie Sodomy i Gomory. Bóg przypisuje upadek Babilonu obżarstwu jego mieszkańców. Dogadzanie apetytowi i namiętnościom było podstawą ich wszystkich grzechów. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 42.43; Counsels on Health 108-110 \(1890\)](#).

### *Ezaw pokonany przez apetyt*

Ezaw zapragnął ulubionej potrawy i ofiarował swoje pierworództwo, aby zaspokoić apetyt. Po zaspokojeniu pożądanego apetytu spostrzegł swoją głupotę, lecz nie pokutował, chociaż żałował i płakał. On symbolizuje grupę ludzi, którzy mają możliwość uzyskania specjalnego, cennego błogosławieństwa — dziedzictwa nieśmiertelności — życia, które jest trwałe jak sam Bóg, Stwórca wszechświata, niezmiernego szczęścia i wiecznej chwały, lecz którzy tak długo dogadzali apetytowi, namiętnościom i skłonnościom, że ich zdolność rozróżniania i doceniania wartości wiecznych spraw została osłabiona.

Ezaw szczególnie mocno pożywał pewnego rodzaju pokarmu i tak długo pielęgnował to pragnienie, że nie odczuwał już potrzeby

odwrócenia się od upragnionej potrawy. Myślał o niej, nie wysilając się, by powstrzymać swój apetyt, aż potęga apetytu stłumiła wszelką rozwagę i wzięła nad nim górę, tak iż zdawało mu się, że nie przeżyje, jeśli nie dostanie tej szczególnej potrawy. Im bardziej o tym myślał, tym jego łaknienie wzrastało, aż wreszcie jego pierworództwo, które było święte, straciło swą wartość i świętość. — [Testimonies for the Church II, 38 \(1862\)](#).

### *Izrael pożąda mięsa*

[102] 233. Gdy Bóg izraelski wywiódł swój lud z Egiptu, pozbawił ich w dużej mierze pokarmów mięsnych, a dał im chleb z nieba i wodę z krzemiennej skaty. Oni jednak byli z tego niezadowoleni. Znienawidzili dany im pokarm i zatęsknili za Egiptem, gdzie siadywali przy kotłach z mięsem. Woleli znosić niewolę, a nawet śmierć, niż być pozbawionymi mięsa. Bóg uczynił zadość ich pragnieniom i dał im mięsa do syta, aż wskutek ich obżarstwa wybuchła plaga, od której wielu pomarło.

#### *Wszystko to są przykłady*

Można przytaczać jeden przykład za drugim, by pokazać skutki ulegania apetytowi. Naszym pierwszym rodzicom wydawało się, że przestąpienie przykazania Bożego tym jednym aktem... to błażostka — lecz przez to zerwali więź z Bogiem i otworzyli drzwi dla powodzi zła i nieszczęścia, jakie zalało świat.

#### *Dzisiejszy świat*

Zbrodnie i choroby mnożyły się z każdym następnym pokoleniem. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu i dogadzanie niskim namiętnościom przytępiły szlachetniejsze cechy u człowieka. Umysł zamiast być władcą, stał się niewolnikiem apetytu w alarmującym stopniu. Wzrastającemu pożądaniu wyszukanych pokarmów ulegano do tego stopnia, że weszło w modę napełnianie żołądka wszelkimi możliwymi przysmakami. Szczególnie na przyjęciach towarzyskich dogadza się apetytowi prawie bez ograniczenia. Podaje się sute obiady i późne kolacje, składające się z mocno przyprawionych potraw mięsnych, z pikantnych sosów, placków, ciastek, kremów, herbaty, kawy itd. Nic dziwnego, że przy takiej diecie ludzie wy-

glądają blado i cierpią niewymowne męki z powodu niestrawności. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 43.44](#); [Counsels on Health 111.112](#) (1890).

234. Pokazano mi dzisiejszy stan zepsutego świata. Widok był straszny. Dziwiłam się, że mieszkańcy ziemi nie zostali zniszczeni podobnie jak mieszkańcy Sodomy i Gomory. Widziałam dostateczny powód do tego przy dzisiejszym stanie zwyrodnienia i śmiertelności. Ślepe namiętności kontrolują rozum, a każdą wznioślejszą myśl kładzie się w ofierze żądzy.

Pierwszym wielkim złem było nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu. Ludzie stali się niewolnikami apetytu. Są też nieumiarkowani w pracy. Wykonują ogrom ciężkiej pracy, by zdobyć pokarm, który tylko szkodzi i tak już przeciążonemu organizmowi. Niewiasty spędzają większą część swojego czasu przy rozgrzanych piecach kuchennych, przygotowując pokarm mocno przyprawiony korzeniami dla zaspokojenia smaku.

W następstwie tego dzieci są zaniedbane i nie otrzymują zarówno moralnych jak i religijnych pouczeń. Przepracowana matka nie dba o miłe usposobienie, które jest słońcem w domu. Sprawy wieczności shodzą na drugi plan. Cały czas zużywa się na przygotowanie rzeczy, które zadowalają apetyt i rujną zdrowie, czynią gorzkim usposobienie i zaćmiewają zdolności rozumowania. — [Spiritual Gifts IVa, 131.132](#) (1864).

[103]

235. Na każdym kroku spotykamy się z brakiem wstrzemięźliwości. Widzimy to patrząc na samochody, statki i gdziekolwiek pójdziemy; powinniśmy zapytać samych siebie, co my czynimy w celu uwolnienia dusz z uchwytów kusiciela. Szatan ustawicznie czuwa, by dostać pod swoją kontrolę cały rodzaj ludzki. Najsilniej trzyma on człowieka przez apetyt, który stara się obudzić w każdy możliwy sposób. Wszelkie nienaturalne podniety są szkodliwe i one powodują pragnienie picia alkoholu. Jak możemy oświecić ludzi i zapobiec straszному złu, które wypływa z używania tych rzeczy? Czy uczyniliśmy wszystko co możliwe w tym kierunku? — [Christian Temperance and Bible Hygiene 16](#) (1890).

### *Kult w świątyni przewrotnego apetytu*

236. Bóg udzielił swemu ludowi wielkiego światła, jednak nie jesteśmy poza zasięgiem pokusy. Kto z nas nie szuka pomocy u bogów ekaronańskich? Spójrzcie na ten obraz, nie powstały z fantazji. A u iluż to adwentystów dnia siódmego można widzieć jego główne rysy? Inwalida pozornie bardzo sumienny, lecz sfanatyzowany i samowystarczalny, bezmyślnie gardzi przepisami zdrowia i życia, które łaska Boża nam jako ludowi kazała przyjąć. Jego pokarm musi być przygotowany w sposób zadowalający jego chorobliwe pragnienie. Zamiast siedzieć przy stole, gdzie podają zdrowy pokarm, on chodzi do restauracji, gdyż tam może dogadzać apetytowi bez ograniczenia. Pozorny zwolennik wstrzemięźliwości, lekceważy jednak jej podstawowe zasady. Pragnie ulgi, lecz nie chce jej otrzymać za cenę samozaparcia. Ten człowiek kłania się w świątyni przewrotnego apetytu. On jest bałwochwalcą. Gdyby zechciał swoje siły uświęcić i uszlachetnić, można by było użyć je ku chwale Bożej, teraz są osłabione i mało przydatne. Gniewliwe usposobienie, przyćmiony umysł i rozstrojone nerwy, oto skutek lekceważenia przez niego praw przyrody. Taki człowiek jest mało wydajny i niesolidny. — [Testimonies for the Church V, 196.197 \(1882\)](#).

### *Chrystusowe zwycięstwo dla nas*

[104] 237. W czasie kuszenia na pustyni spotkał się Chrystus z głównymi pokusami, jakie atakują człowieka. Spotkał się On sam na sam z chytrym, podstępny wrogiem i zwyciężył go. Pierwsza wielka pokusa dotyczyła apetytu, druga zarozumiałości, trzecia miłości do świata. Szatan pokonał miliony ludzi kusząc je, by ulegli apetytowi. Wskutek zaspokajania apetytu system nerwowy zostaje pobudzony, siły mózgu słabną, i staje się on niezdolny do spokojnego i rozumnego myślenia. Umysł nie jest zrównoważony. Jego wyższe, szlachetniejsze zdolności doznają spaczenia i służą zwierzęcej pożądlivosti, a święte i wieczne sprawy stają się mało ważne. Gdy to jest już osiągnięte, wtedy szatan może przyjść z następnymi dwiema głównymi pokusami i znajdzie łatwy dostęp do niego. — [Testimonies for the Church IV, 44 \(1876\)](#).

238. Ze wszystkich lekcji, jakich należy nauczyć się z pierwszej wielkiej pokusy jaką zwalczył Pan, żadna nie jest ważniejsza od



tej, która dotyczy panowania nad apetytem i namiętnościami. We wszystkich wiekach pokusy atakujące naturę fizyczną były najskuteczniejsze w psuciu i poniżaniu rodzaju ludzkiego. Przez nieumiarkowanie szatan stara się zniszczyć umysłowe i moralne siły, jakie Bóg dał ludziom jako bez cenne wiano. W ten sposób uniemożliwia ludziom należyłą ocenę spraw wiecznej wagi. Przez uleganie zmysłom szatan stara się wymazać z duszy ludzkiej wszelki ślad podobieństwa do Boga.

Niepohamowana uległość apetytowi i wynikające stąd choroby i poniżenie, jakie istniały w czasach pierwszego przyjścia Chrystusa, będą istnieć ponownie, z większym jednak natężeniem zła przed Jego powtórny przyjściem. Chrystus oświadcza, że stan świata będzie taki, jak w czasach przedpotopowych, jak w Sodomie i Gomorze. Wszelka wyobraźnia, myśli i uczucia będą ustawicznie złe. Przy końcu tego właśnie czasu, w którym żyjemy obecnie, potrzebna jest lekcja z postu Zbawiciela. Tylko przez niewymowne udręczenie, jakiego doznał Chrystus, możemy należycie ocenić zło niepohamowanych namiętności.

Jego przykład uczy nas, że jedyną nadzieją na życie wieczne jest podporządkowanie naszych apetytów i namiętności woli Bożej.

#### *Patrzcie na Zbawiciela*

Niemożliwe jest, byśmy własnymi siłami mogli stłumić żądania naszej upadłej natury. Tą drogą szatan będzie przypuszczał na nas pokusy. Chrystus wiedział, że szatan będzie przychodził do każdej ludzkiej istoty, by wykorzystać jej wrodzone skłonności i przez swoje fałszywe podszepty usidlić wszystkich, którzy nie ufają całkowicie Bogu. A przechodząc przez teren, przez który musi iść człowiek, nasz Pan utorował nam drogę do zwycięstwa. Nie jest Jego wolą, abyśmy ponieśli klęskę w walce z szatanem. Nie chce, abyśmy się dali zastraszyć i zniechęcić atakami węża. „Ufajcie”, mówi On, „Jam zwyciężył świat”.

Niech ten, kto walczy z potęgą apetytu, spogląda na Zbawiciela na pustyni podczas kuszenia, na Jego agonię na krzyżu, gdy wołał: „Pragnę”. On zniósł to wszystko, abyśmy i my mogli znieść. Jego zwycięstwo jest naszym zwycięstwem.

Jezus poległ na mądrości i mocy swego Ojca niebieskiego. On

[105] świadczył: „Pan Bóg wspomógł mnie, przeto nie będę zawstydzony... Wiem, że nie doznam wstydu... Oto Pan Bóg pomoże mi”. Wskazując na własny przykład, mówi do nas: „Ufaj w imieniu Pańskim, polegaj na Bogu swoim”.

„Idzie władca tego świata”, mówi Jezus, „ale do mnie nic nie ma”. Nie było w nim nic, co odpowiadałoby sofistycie szatana. On nie pozwolił na grzech, nawet myślą nie uległ pokusie. Tak też może być z nami. Człowieczeństwo Chrystusa było połączone z boskością. On był uzdolniony do boju przez mieszkającego w Nim Ducha Świętego. Przyszedł uczynić nas uczestnikami boskiej natury. Jak długo złączeni jesteśmy z nim wiarą, grzech nie ma władzy nad nami. Bóg sięga po naszą rękę wiary, by uchwyciła się mocno boskości Chrystusa, abyśmy mogli osiągnąć doskonałość charakteru. — [The Desire of Ages 122.123 \(1898\)](#).

239. Szatan przychodzi do człowieka, tak jak przyszedł do Chrystusa, ze swymi przemożnymi pokusami do ulegania apetytowi. On dobrze zna swą siłę do pokonania człowieka w tej sprawie. Pokonał Adama i Ewę w raju na punkcie apetytu i stracili swoje szczęśliwe domostwo. Jaki ogrom nędzy i przestępstw napełnił świat w następstwie upadku Adama. Całe miasta zostały zmiecione z oblicza ziemi na skutek upadających zbrodni i oburzającej nieprawości, które splamiły wszechświat. Uległość apetytowi była podstawą wszystkich grzechów. — [Testimonies for the Church III, 561 \(1875\)](#).

240. Chrystus rozpoczął dzieło odkupienia tam, gdzie zaczynała się ruina. Jego pierwsza próba dotyczyła tego samego punktu, w którym uchybił Adam. Szatan pokonał większą część rodzaju ludzkiego przez pokusy dotyczące apetytu, a powodzenie upewniło go, że panowanie nad upadłą planetą jest w jego ręku. Lecz w Chrystusie napotkał kogoś, kto potrafił mu się oprzeć, toteż zszedł z pola walki jako pokonany. Jezus mówi: „nie ma on nic do mnie”. Zwycięstwo Chrystusa jest zapewnieniem, że i my możemy stać się zwycięzcami w naszej walce z wrogiem. Nie jest jednak zamiarem Ojca niebiańskiego zbawić nas bez wysiłku z naszej strony, bez chęci współpracy z Chrystusem. Musimy uczynić to, co do nas należy, a Boska moc, łącząc się z naszym wysiłkiem, doprowadzi nas do zwycięstwa. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 16 \(1890\)](#).

### *Zwycięstwo Daniela*

241. Pokusy ulegania apetytowi mają taką siłę, że można je pokonać tylko przy pomocy, której udzielić może Bóg.

Lecz przy każdej pokusie mamy obietnicę, że znajdzie się droga wyjścia. Dlaczegoż więc tylu ponosi klęskę? Dzieje się tak, ponieważ nie polegają na Bogu, nie korzystają ze środków przygotowanych w celu zapewnienia im bezpieczeństwa. Dlatego usprawiedliwianie się z ulegania przewrotnemu apetytowi nie ma żadnego znaczenia u Boga.

[106]

Daniel cenił swe ludzkie zdolności, lecz nie pokładał w nich zaufania. Ufał jedynie w moc Bożą, która była przyobiecana wszystkim, którzy przyjdą do Boga w pokornym oddaniu, polegając na Jego mocy.

Powziął on w sercu postanowienie, że nie splami się pokarmami ze stołu królewskiego, ani winem, które król pijał, gdyż wiedział, że taka dieta nie wzmocni jego sił fizycznych, ani nie powiększy jego umysłowych zdolności. Nie chciał używać wina ani żadnego innego środka pobudzającego, nie chciał czynić nic, co by przyćmiło jego umysł, toteż Bóg dał mu „umiejętność i rozum we wszystkim piśmie i mądrości”, a nadto „wyrozumienie wszelkiego widzenia i snów”.

Rodzice Daniela od wczesnego dzieciństwa wychowywali go w ścisłej wstrzeźliwości. Pouczali go, że powinien stosować się do naturalnych praw przyrody we wszystkich zwyczajach, że jedzenie i picie ma bezpośredni wpływ na jego fizyczną, umysłową i moralną naturę i że jest przed Bogiem odpowiedzialny za swoje zdolności, gdyż są one darem od Boga i nie powinien żadnym swoim postępowaniem umniejszać ich lub okaleczać. Dzięki takiemu nauczaniu zakon Boży był wywyższony w jego umyśle i szanowany w jego sercu. W pierwszych latach swej niewoli Daniel przechodził przez próby, które miały zapoznać go z dworskim blaskiem, obłudą i pogaństwem. Była to naprawdę niezwykła szkoła, mająca nauczyć go trzeźwości, pilności i wierności! Mimo to przez cały czas wiódł bogobojne życie w tej otaczającej go atmosferze zła.

Doświadczenie Daniela i jego młodych towarzyszy ilustruje dobrodziejstwa, jakie mogą wpływać ze wstrzeźliwości, umiarkowanej diety, i pokazuje, co Bóg chce uczynić dla tych, którzy chcą współpracować z Nim nad oczyszczeniem i uwzniośleniem duszy.

Młodzieńcy byli chlubą Boga i promieniującą światłością na dworze babilońskim.

W historii tej słyszymy głos Boży skierowany do nas osobiście i wzywający nas, byśmy chwyтали wszystkie promienie światła w przedmiocie chrześcijańskiej wstrzemięźliwości i zajęli właściwy stosunek do zasad zdrowia. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 22.23 \(1890\)](#).

242. Co stałoby się, gdyby Daniel i jego towarzysze poszli na kompromis z tymi pogańskimi urzędnikami i ulegli naciskowi sytuacji, jedząc i pijąc według zwyczaju Babilończyków? Ten jeden wypadek odstąpienia od zasad osłabiłby ich pojęcie dobra i wstręt do zła. Uległość apetytowi spowodowałaby utratę tężyzny fizycznej, jasności umysłu i siły duchowej. Jeden niewłaściwy krok z pewnością pociągnąłby za sobą drugi, aż wreszcie ich łączność z niebem uległaby przerwaniu i zostaliby zwyciężeni przez pokusę. — [The Review and Herald, 25 styczeń 1881; Counsels on Health 66](#).

[107]

### *Nasza chrześcijańska powinność*

243. Gdy zrozumiemy wymagania Boże, zobaczymy, że Bóg żąda, abyśmy byli umiarkowani we wszystkim. Końcowym celem naszego życia jest, abyśmy wychwalali Boga w ciele naszym i w duchu, które są Jego. Jak jednak możemy to czynić, jeśli ulegamy apetytowi ze szkodą dla naszych sił fizycznych i moralnych? Bóg żąda, abyśmy stawiali ciała nasze jako ofiarę żywą. Co więcej, nałożony jest na nas obowiązek utrzymania tego ciała w najlepszym zdrowiu, abyśmy mogli stosować się do Jego wymagań. „Przeto bądź jecie, bądź pijecie, lub cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie ku chwale Bożej.” — [Testimonies for the Church II, 65 \(1868\)](#).

244. Apostoł Paweł pisze: „Czy nie wiecie, że zawodnicy na stadionie wszyscy biegają, a tylko jeden zdobywa nagrodę? Tak biegnijcie, abyście nagrodę zdobyli. A każdy zawodnik od wszystkiego się wstrzymuje, tamci wprawdzie, aby znikomy zdobyć wieniec, my zaś nieznikomy. Ja tedy tak biegnę, nie jakby na oślepe, tak walczę na pięści, nie jakbym w próżnię uderzał; ale umartwiam ciało moje i ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”. [1 Koryntian 9,24-27](#).

Jest w świecie wiele osób ulegających zgubnym nawykom. Apetyt jest prawem, które nimi rządzi, a wskutek ich złych nawyków wrażliwość moralna jest zmniejszona, a zdolność rozpoznawania rzeczy świętych w dużej mierze zniszczona. Lecz dla chrześcijanina ścisła wstrzeźliwość jest konieczna. Powinien on wysoko dźwigać swój sztandar. Umiarkowanie w jedzeniu i piciu oraz ubieraniu się jest rzeczą istotną. Rządzić powinna zasada, a nie apetyt lub kaprys. Ci, którzy jadają za dużo lub pokarm ich jest wątpliwej jakości, łatwo popadają w roztargnienie i ulegają innym szkodliwym pożądlivościom, które prowadzą na ludzi zatracenie i zginienie. Współpracownicy Boży powinni używać każdej odrobiny swego wpływu, by zachęcać do rozpowszechniania zasad prawdziwej wstrzeźliwości.

Wierność wobec Boga ma wielkie znaczenie. Pan stawia wymagania wszystkim zaangażowanym w Jego służbie. On pragnie, aby umysł i ciało były zachowane w jak najlepszym zdrowiu, a każda siła i talent znajdowały się pod Boską kontrolą i były tak mocne, jakimi tylko staranne i ściśle umiarkowane nawyki mogą je uczynić. Jesteśmy zobowiązani wobec Boga poświęcić Mu bez zastrzeżeń ciało i duszę, angażując wszystkie nasze zdolności, będące darem w służbie dla Niego.

Wszystkie nasze siły i zdolności mają być ustawicznie wzmacniane i rozwijane w ciągu tego okresu próby. Tylko tych, którzy doceniają te zasady i zdobyli doświadczenie w rozumnym pielęgnowaniu własnego ciała i w bojaźni Bożej, należy wybierać na odpowiedzialne stanowiska w tym dziele. Takich, którzy już długo są w prawdzie, a jednak nie potrafią odróżnić czystych zasad sprawiedliwości, łaski i miłości Bożej, powinno się zwolnić od odpowiedzialności. Każdy zbór potrzebuje czystego wyraźnego świadectwa, aby głos trąby brzmiał niezawodnie.

[108]

Jeżeli potrafimy rozbudzić wśród naszego ludu moralną wrażliwość w sprawach wstrzeźliwości, wówczas odniesiemy wielkie zwycięstwo. Należy uczyć wstrzeźliwości we wszystkich sprawach tego życia i stosować ją. Umiarkowanie w jedzeniu, piciu, spaniu i ubieraniu się jest jedną z wielkich zasad religijnego życia. Jeśli wniesie się prawdę do świątyni duszy, wtedy pokieruje ona pielęgnowaniem ciała. Nie należy traktować obojętnie niczego, co dotyczy zdrowia ludzkiej istoty. Nasze wieczne szczęście zależy

od tego, jak użytkujemy w ciągu naszego życia czas, siły i wpływ.  
— *Testimonies for the Church VI, 374.375 (1900).*

### *Niewolnicy apetytu*

245. Są tacy, którzy wyznają, iż wierzą prawdzie, nie używają tytoniu, tabaki, herbaty lub kawy, a jednak winni są pobłażaniu apetytowi w rozmaity sposób. Pragnąc mocno przyprawionych potraw mięsnych z pikantnymi sosami, mają już tak wypaczone apetyty, że nie mogą zadowolić się nawet daniami mięsnymi, o ile nie są przyrządzone w ten szkodliwy sposób. Żołądek i narządy trawienne są przeładowane, a jednak muszą bardzo intensywnie pracować, by pozbyć się nałożonego na nie ciężaru. Gdy żołądek wykonał swoje zadanie, jest wyczerpany, co wywołuje uczucie słabości. Tu wielu myli się myśląc, że to brak pokarmu jest tego przyczyną, i nie daje żołądkowi czasu na wypoczynek, spożywając ponownie dużą ilość pokarmu, co na pewien czas usuwa uczucie słabości. Im bardziej ulega się apetytowi, tym bardziej będzie się on domagał zaspokojenia. Ta słabość jest zazwyczaj następstwem jedzenia mięsa i to jedzenia zbyt częstego i zbyt obfitego...

Ponieważ należy to do zwyczaju, więc według życzenia chorobliwego apetytu podaje się żołądkowi wyborne placki, ciastka, budynie i wszelką szkodliwą rzecz. Stół musi być obładowany rozmaitymi potrawami, gdyż w przeciwnym wypadku apetyt nie może zostać zaspokojony. Z rana, ci niewolnicy apetytu mają często niezdrowy oddech i obłożony język. Nie cieszą się zdrowiem i dziwią się, dlaczego cierpią na różne niedomagania, ból głowy i rozmaite inne choroby. Wielu jada trzy razy dziennie i jeszcze raz tuż przed udaniem się na spoczynek. W krótkim czasie narządy trawienne zużywają się, gdyż nie mają czasu na wypoczynek. Tacy ludzie stają się nieszczęśliwymi „żołądkowcami” i dziwią się, co ich takimi uczyniło. Przyczyna spowodowała niechybny skutek. Nie powinno się spożywać następnego posiłku, zanim żołądek nie odpoczął po strawieniu poprzedniego. Jeżeli w ogóle ma być spożywany trzeci posiłek, to powinien być lekki i na kilka godzin przed snem.

[109]

Wielu osobom tak dalece brakuje wstrzemięźliwości, że nie zmieniają swego pobłażliwego stosunku do obżarstwa pod żadnym względem. Prędzej wyrzekliby się zdrowia i przedwcześnie umarli,

niż mieliby pohamować swój nieokiełznany apetyt. Jest też wielu, którzy nie wiedzą, jaki stosunek zachodzi między jedzeniem i piciem a zdrowiem. Gdyby zostali oświeceni, zdobyliby się na moralną odwagę, by odmówić sobie pewnych rzeczy i jeść bardziej oszczędnie i to tylko pokarmy, które są zdrowe; poprzez takie postępowanie zaoszczędziliby sobie wielu cierpień.

#### *Kształtowanie apetytu*

Osoby, które dogadzały swemu apetytowi jedząc do woli mięso, mocno przyprawione sosy i różnego rodzaju bogate torty i konfitury, nie mogą natychmiast zasmakować w prostej, zdrowej i pożywej diecie. Smak jest tak wypaczony, że nie mają apetytu na zdrową dietę owocową, razowy chleb i jarzyny. Nie powinni oczekiwać, że będzie im smakował początkowo pokarm tak odmienny od tego, którym sobie dogadzali w dotychczasowym jedzeniu. Jeżeli im na początku nie smakuje, to powinni pościć, aż będzie im smakował. Ten post okaże się dla nich większym pożytkiem niż lekarstwo, gdyż przemęczony żołądek będzie wreszcie miał odpoczynek, którego tak bardzo potrzebował; a prawdziwy głód można zaspokoić prostym pokarmem. Ten stan potrwa dopóki smak się nie poprawi po nadużyciach, jakich doznał żołądek, i nie odzyska swoich naturalnych skłonności. Wytrwałość w samozaparciu odnośnie jedzenia i picia spowoduje, że prosty zdrowy pokarm zacznie smakować i będzie się go spożywać z większym zadowoleniem, niż smakosz spożywa wykwintne dania. Żołądek nie podrażniony mięsem ani nie obciążony znajduje się w zdrowym stanie i z łatwością może wykonywać swoją pracę. Nie powinno się zwlekać ze zmianą diety. Powinno się czynić wysiłki w celu starannego zachowania resztek żywotnych sił, usuwając jakiegokolwiek nadmierne obciążenie. Żołądek może już nigdy nie odzyska pełni zdrowia, jednak właściwa dieta uchroni go przed dalszym osłabieniem i wielu w mniejszym lub większym stopniu wyzdrowieje, jeśli nie poszli zbyt daleko w samobójczym obżarstwie.

Ci, którzy pozwalają sobie na to, aby stać się niewolnikami żarłoczości, często idą jeszcze dalej i upadają się przez oddawanie się namiętnościom, które zostały wzbudzone przez nieumiarkowane jedzenie i picie. Puszczają cugle swoim niskim namiętnościom, a

zdrowie i rozum na tym cierpią. Zdolności umysłowe niszczą się w dużej mierze przez złe nawyki. — [Spiritual Gifts IVa, 129-131 \(1864\)](#).

[110]

*Fizyczne, umysłowe i moralne następstwa uległości*

246. Wielu uczniów posiada pożałowania godną nieznajomość faktu, że dieta wywiera ogromny wpływ na zdrowie. Niektórzy nigdy nie próbowali zdecydowanie opanować apetytu lub przestrzegać odpowiednich przepisów odnośnie diety. Jedzą za dużo w czasie posiłków, a niektórzy jedzą między posiłkami, kiedykolwiek nadejdzie pokusa. Jeśli ci, którzy uważają się za chrześcijan, pragną rozwiązać tę kłopotliwą dla nich kwestię, dlaczego ich umysły są tak tępe, a ich religijne aspiracje tak niskie, nie sięgają wyżej niż stół. Jest wystarczająca ilość powodów, by to zmienić.

Wielu odchodzi od Boga przez uleganie apetytowi. Ten, który dostrzeże spadającego wróbla, który liczy włosy na głowie, zauważy grzech tych dogadzających swemu apetytowi kosztem osłabiania sił fizycznych, zaćmienia umysłu i przytępienia moralnej wrażliwości. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 83 \(1890\)](#).

*Nadejdzie dzień wyrzutów*

247. Wielu zostało pozbawionych zdolności do fizycznej i umysłowej pracy przez żarłoczność i zaspokajanie pożądlivych namiętności. Zwierzęce skłonności potęgują się, podczas gdy natura moralna i duchowa słabnie. Gdy staniemy wokół wielkiego, niebieskiego tronu, jaki wynik przedstawić będzie wówczas życie wielu z nas? Wtedy ujrzą, co by mogli zdziałać, gdyby nie upodlili swych sił danych im przez Boga. Zrozumieją, jakich wyżyn rozwoju umysłowego mogli osiągnąć, gdyby oddali Bogu wszystkie fizyczne i umysłowe siły, jakimi On ich obdarzył. Cierpiąc z powodu wyrzutów sumienia, będą pragnąć, aby mogli jeszcze raz rozpocząć swoje życie. — [Testimonies for the Church V, 13 \(1882\)](#).

*Nienaturalny apetyt należy poskromić*

248. Opatrzność Boża odwiodła Jego lud od dziwacznych nawyków świata, od uległości apetytowi i namiętnościom, aby stanęli na gruncie samozaparcia i umiarkowania we wszystkim. Lud, który



jest prowadzony przez Boga, będzie ludem osobliwym. Nie będą podobni do świata. Jeśli pójdą za prowadzeniem Bożym, to wypełnią Jego zamiary i poddadzą swą wolę Jego woli. Chrystus zamieszka w ich sercach. Kościół Boży będzie święty. Ciało nasze, mówi apostoł Paweł, jest świątynią Ducha Świętego. Bóg nie chce, aby Jego dzieci stosowały samozaparcie ze szkodą dla zdrowia. On wymaga od nich posłuszeństwa prawu naturalnemu, aby zachowali zdrowie fizyczne. Bóg sam wytycza drogę naturze i ta droga jest dość szeroka dla każdego chrześcijanina. Hojną ręką zaopatrzył nas Bóg w bogate i rozmaite dary dla naszej egzystencji i radości. Lecz aby móc cieszyć się naturalnym apetytem, jaki da zdrowie i przedłuży życie, On ogranicza apetyt i mówi: „Strzeż się! Hamuj i poskramiaj nienaturalne łaknienie”. [111]

— [Christian Temperance and Bible Hygiene 150.151 \(1890\)](#).

249. Ci, którzy otrzymali pouczenie odnośnie pokarmów mięsnych, herbaty, kawy oraz tłustych i niezdrowych wypieków i są zdecydowani uczynić z Bogiem przymierze, nie będą już dalej dogadzać tymi pokarmami swemu apetytowi. Bóg żąda, aby organizm był oczyszczony i aby stosowano samozaparcie w tych rzeczach, które nie są dobre. Jest to dzieło, które musi być wykonane, zanim lud będzie mógł stanąć przed Nim jako doskonały. — [Testimonies for the Church IX, 153.154 \(1909\)](#).

250. Bóg się nie zmienił, ani nie ma zamiaru zmieniać naszego organizmu po to, abyśmy mogli naruszać choćby jeden przepis bez odczuwania skutków tego naruszania. Lecz wielu umyślnie zamyka oczy na światło... Ulegając złym skłonnościom i apetytowi naruszają prawa życia i zdrowia, a jeśli słuchają sumienia, to muszą podlegać zasadom zdrowia w swym jedzeniu i ubieraniu się, zamiast dać się kierować tendencjom mody i apetytowi. — [The Health Reformer, wrzesień 1871](#).

### *Użyteczność sług Bożych zależy od panowania nad apetytem*

251. Przedstawcie ludowi konieczność sprzeciwiania się pokusie apetytu. Tu właśnie wielu upada. Wyjaśnijcie, jak bardzo ciało i

duch są uzależnione od siebie i wskażcie na potrzebę utrzymania ich w najlepszym stanie.

Wszyscy, którzy dogadzają apetytowi, marnują siły fizyczne i osłabiają siły moralne, prędzej lub później otrzymają zapłatę, jaka idzie w ślad za przestępowaniem prawa fizycznego.

Chrystus oddał swe życie, by odkupić grzesznika. Zbawiciel świata wiedział, że dogadzanie apetytowi powoduje fizyczne osłabienie i przytępia zdolność pojmowania tak, iż trudno jest rozpoznać święte i wieczne rzeczy. On wiedział, że dogadzanie sobie rujnuje siły moralne i że człowiek bardzo potrzebuje nawrócenia serca, umysłu i duszy, przejścia od dogadzania sobie do samozaparcia i ofiarności. Niechby dopomógł tobie jako swemu słudze apelować do kaznodziejów i obudzić śpiące zbory. Niech twoja praca jako lekarza i kaznodziei będzie harmonijna. Po to właśnie zakładamy nasze sanatoria, aby głosić prawdę o prawdziwej wstrzeźliwości...

[112] Jako lud Boży potrzebujemy odnowy, a szczególnie kaznodzieje i nauczyciele Słowa. Zlecono mi powiedzieć naszym kaznodziejom i przewodniczącym unii: Wasza użyteczność jako pracowników Bożych w dziele ratowania ginących dusz zależy od tego, czy uda się wam pokonać apetyt. Pokonajcie pragnienie zaspokajania apetytu, a jeśli to uczynicie, wówczas z łatwością będziecie panować nad wszystkimi namiętnościami. Wtedy wzmocnią się wasze siły umysłowe i moralne. „Ale oni zwyciężyli... przez krew Baranka i przez słowa świadectwa swego”. — [Letter 158, 1909](#).

### *Odezwa do współpracowników*

252. Pan wybrał cię, byś wykonał Jego dzieło i jeśli będziesz pracował sumiennie, roztropnie i poddasz swoje nawyki jedzenia pod ścisłą kontrolę wiedzy i rozumu, będziesz miał dużo więcej przyjemnych i radosnych chwil, niż gdybyś postępował nierozsądnie. Nałóż sobie hamulce na swój apetyt, a następnie oddaj się w ręce Boże. Przedłuż swoje życie przez ścisły nadzór nad samym sobą. — [Letter 49, 1892](#).

### *Powściągliwość wzmaga tężyznę*

253. Ludzie zaangażowani w głoszenie światu ostatniego poselstwa przestrogi, mającego zdecydować o losach dusz, powinni

ustawicznie stosować w swoim życiu prawdy, które głoszą innym. Powinni być przykładem dla ludzi w jedzeniu i piciu oraz w przyzwoitym zachowaniu i rozmowie. Obżarstwo, pobłażanie niskim namiętnościom oraz ciężkie grzechy kryją się pod płaszczkiem świętości u wielu pozornych przedstawicieli Chrystusa. Są ludzie o wybitnych wrodzonych zdolnościach, którzy nie wykonają ani połowy tego, co mogliby uczynić, gdyby byli we wszystkim powściągliwi. Pobłażanie namiętnościom przyćmiewa umysł, pomniejsza siły fizyczne i osłabia siłę moralną. Ich myśli nie są jasne, słowa nie są wymawiane z mocą, nie są ożywione Duchem Bożym tak, aby mogły trafić do serc słuchaczy.

Ponieważ nasi pierwsi rodzice stracili raj poprzez uleganie apetytowi, przeto nasza jedyna nadzieja odzyskania rajy leży w stanowczym poskromieniu apetytu i namiętności. Wstrzemięźliwa dieta i kontrolowanie wszystkich namiętności ochroni umysł i udzieli moralnej tężyzny, umożliwiając ludziom poddanie swych skłonności pod kontrolę sił wyższych i rozróżnianie między dobrem a złem, świętym a pospolitym. Wszyscy, którzy należycie rozumieją ofiarę Chrystusa, który opuścił swój niebiański dom, by przyjść na ten świat i własnym życiem pokazać, jak przeciwstawić się pokusie, chętnie zaprą się siebie i zechcą mieć udział w naśladowaniu Jego cierpień.

Bojaźń Pańska jest początkiem mądrości. Ci, którzy zwyciężą tak, jak Chrystus zwyciężył, będą potrzebowali stale strzec się przed pokusami szatana. Apetyt i namiętności powinno się poskromić i trzymać pod kontrolą oświeconego sumienia, aby umysł nie doznał uszczerbku, zdolność pojmowania była jasna, aby działalności szatańskiej i jego sideł nie uważano za działalność Opatrzności Bożej. Wielu pragnie ostatecznej nagrody i zwycięstwa, jakie będą udziałem zbawionych, lecz nie chcą znosić trudu, niewygód i samozaparcia, jakim poddany był Zbawiciel. Tylko przez posłuszeństwo i ustawiczny wysiłek zwyciężymy, tak jak zwyciężył Chrystus.

Przemozna siła apetytu powoduje ruinę tysięcy ludzi, podczas gdy mogliby zwyciężyć na tym punkcie, osiąść moralną siłę do przewycięzania każdej innej pokusy szatana. Lecz ci, którzy są niewolnikami apetytu, nie dojdą do doskonałości chrześcijańskiego charakteru. Ustawiczne przestępstwo ludzkie w ciągu sześciu tysięcy lat sprowadziło choroby, cierpienia i śmierć. A im bliżej końca czasu,

pokusy szatańskie skłaniające do ulegania apetytowi będą coraz silniejsze i trudniejsze do pokonania. — [Testimonies for the Church III, 490-492 \(1875\)](#).

### *Stosunek nawyków do uświęcenia*

254. Jest rzeczą niemożliwą, by ktokolwiek cieszył się błogostwem uświęcenia, jeśli jest samolubny i żarłoczny. Tacy jęczą pod ciężarem słabości, wskutek złych przyzwyczajeń w jedzeniu i picciu, które gwałcą prawa życia i zdrowia. Cudowna jest moc ludzkiego organizmu do stawiania oporu nadużyciom względem niego, lecz uporczywe złe nawyki w nadmiernym jedzeniu i picciu osłabiają każdą czynność ciała. Niech ci słabowici pomyślą, czym mogliby być, gdyby żyli umiarkowanie i dbali o zdrowie, zamiast je rujnować. W zaspokajaniu przewrotnego apetytu i namiętności nawet pozorni chrześcijanie kaleczą dzieło natury i osłabiają fizyczną, umysłową i moralną siłę. Niektórzy postępujący w ten sposób twierdzą, że są poświęceni Bogu, lecz takie twierdzenie jest bezpodstawne...

„Syn czci ojca, a sługa swojego pana. Jeżeli jestem ojcem, to gdzie jest moja cześć? A jeżeli jestem panem, to gdzie jest bojaźń przede mną? — mówi Pan Zastępów do was, kapłani, którzy gardzicie moim imieniem. Wy jednak mówicie: W czym wzgardziliśmy twoim imieniem? Oto w tym, że ofiarujecie na moim ołtarzu pokarm nieczysty. I jeszcze się pytacie: Czym go zanieczyściliśmy? Oto tym, że mówicie: Stołem Pana można wzgardzić. Gdy przynosicie na ofiarę, to co ślepe, czy nie ma w tym nic złego? Spróbuj złożyć to swojemu namiestnikowi, a zobaczysz, czy przyjmie to łaskawie albo czy okaże ci przychylność? — mówi Pan Zastępów” (NP).

[114] Zważajmy na te przestrogi i napomnienia. Aczkolwiek dane były starożytnemu Izraelowi, niemniej jednak można je odnieść do ludu Bożego w naszym czasie. Powinniśmy też zważać na słowa apostoła, który apeluje do swych braci, by przez miłosierdzie Boże stawiali swoje ciało jako „ofiarę żywą, świętą, przyjemną Bogu”. To jest prawdziwe uświęcenie. Nie jest to zwykła teoria, uczucie lub forma słów, lecz żywa, czynna zasada, uwidaczniająca się w codziennym życiu. Wymaga ona, aby nasze nawyki w jedzeniu, picciu i ubieraniu się były tego rodzaju, aby zapewniały zachowanie fizycznego, umysłowego i moralnego zdrowia, abyśmy stawiali Panu

nasze ciała nie jako ofiarę zepsutą przez złe nałogi, lecz „ofiarę żywą, świętą, przyjemną Bogu”.

Niech nikt, kto uchodzi za pobożnego, nie odnosi się obojętnie do sprawy zdrowia cielesnego, uspokajając siebie, że nieumiarkowanie nie jest grzechem i że nie wpłynie ujemnie na jego duchowość. Istnieje ścisła więź między naturą fizyczną a moralną. — [The Review and Herald, 25 styczeń 1881.](#)

### *Wymagana jest stanowczość charakteru*

255. Aby odmówić apetytowi, potrzebna jest stanowczość charakteru. Z powodu braku tej stanowczości upada mnóstwo ludzi. Wielu mężczyzn i wiele kobiet będąc słabymi, uległymi, dającymi się łatwo kierować, nie jest w stanie stać się tymi, kim Bóg chce ich mieć. Ci, którzy są pozbawieni stanowczości charakteru, nie mają powodzenia w osiąganiu zwycięstwa w swej codziennej pracy. Świat pełen jest ogłupiałych, nieumiarkowanych, słabych umysłowo mężczyzn i kobiet i jakże ciężko jest im stać się autentycznymi chrześcijanami.

Co mówi wielki Lekarz-Nauczyciel? — „Kto chce za mną iść, niech zaprze się samego siebie, a niech bierze krzyż swój na każdy dzień i naśladuje mnie”. Kusić ludzi, aby kusili bliźnich, jest dziełem szatańskim. On usiłuje namówić do tego, aby ludzie stali się współpracownikami w jego niszczyielskiej pracy. Usiłuje doprowadzić ich do całkowitego oddania się dogadzaniu apetytowi i podniecającym rozrywkom i szaleństwom, za którymi ludzka natura przepada, a czego Słowo Boże stanowczo zabrania, aby mogli być zaszeregowani do jego współpracowników — pracujący wraz z nim nad zniszczeniem w człowieku obrazu Boga.

Wielu daje się usidlić przez silne pokusy księcia ciemności. Stając się niewolnikami kaprysów apetytu, zostają ogłupieni i poniżeni...

„Aż nie wiecie, iż ciało wasze jest kościołem Ducha Świętego, który w was jest, którego macie od Boga? A nie jesteście sami swoi, albowiem jesteście drogo kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym i w duchu waszym, które są Boże”.

Ci, którzy uświadamiają sobie, że są w takim stosunku do Boga, nie będą spożywać takiego pokarmu, który spełnia zachcianki ape-

[115] tytu, a szkodzi organom trawiennym. Nie będą psuć własności Bożej przez dogadzanie niewłaściwym zwyczajom jedzenia i picia lub ubierania się. Będą starannie dbać o ludzki organizm rozumiejąc, że muszą to czynić, aby móc współpracować z Bogiem. On pragnie naszego zdrowia, szczęścia i użyteczności. Lecz aby takimi być, muszą postawić swoją wolę po stronie woli Bożej. — [Letter 166, 1903](#).

256. Wszędzie wokół napotykały na zwodnicze pokusy, pożądliwości ciała, oczu i pychę żywota. Tylko wtedy, gdy będziemy stać mocno przy Bożych zasadach i będziemy kontrolowali namiętności i apetyt, to w imieniu Jezusa-Zwycięzcy będziemy mogli bezpiecznie przejść przez życie. — [The Health Reformer, maj 1878](#).

### *Daremne próby stopniowej zmiany*

257. Niektórzy, gdy się ich usiłuje oświecić w jakiejś sprawie [używania mocnych napojów i tytoniu] zwykli mówić: Ja to porzucę stopniowo. Lecz szatan śmieje się ze wszystkich takich postanowień. On sobie mówi: Mam ich na pewno w swej mocy. Nie obawiam się o nich na tym gruncie. Lecz on wie, że nie ma żadnej mocy nad człowiekiem, który, jeśli go grzesznicy wabią, ma moralną odwagę powiedzieć z miejsca i stanowczo — nie! Taki człowiek zerwał kontakt z szatanem i tak długo, jak długo trzyma się Jezusa Chrystusa, jest bezpieczny. On stoi tam, gdzie aniołowie niebiescy mogą łączyć się z nim, udzielając mu moralnej siły do zwycięstwa. — [Manuscript 86, 1897](#).

### *Apel Piotra*

258. Apostoł Piotr rozumiał związek między umysłem i ciałem, dlatego ostrzegał swoich braci. „Najmilsi! Proszę was, abyście się jako przychodniowie i goście wstrzymywali od cielesnych pożądliwości, które walczą przeciw duszy”. Wielu uważa ten tekst wyłącznie jako przestrożę przed rozwiązłością seksualną, lecz ma on szersze znaczenie. Zabrania on wszelkiego szkodliwego zaspokajania apetytu lub namiętności. Wszelki przewrotny apetyt staje się wojującą pożądliwością. Apetyt został nam dany w dobrym celu, a nie po to by się stał sługą śmierci, będąc przewrotnym i przeradzając się w „pożądliwości, które walczą przeciwko duszy”.

Siłę pokusy ulegania apetytowi można zmierzyć jedynie niewypowiedzianą udręką, jakiej doznał nasz Zbawiciel w czasie długotrwałego postu na pustyni. On wiedział, że uleganie przewrotnemu apetytowi przytępi do tego stopnia ludzką wrażliwość, że nie będą mogli rozpoznać rzeczy świętych. Adam upadł wskutek uległości apetytowi, Chrystus zwyciężył przez jego poskromienie. Jedyną naszą nadzieją odzyskania rajów jest silne panowanie nad sobą. Jeżeli uleganie apetytowi miało taką moc nad rodzajem ludzkim, że Syn Boży, aby złamać tę moc musiał dla człowieka wytrzymać prawie sześćtygodniowy post, to jakąż pracą stoi przed chrześcijaninem! [116] Chociaż tak wielka jest walka, możemy z niej wyjść zwycięsko.

Za pomocą tej boskiej mocy, którą odparł najsilniejsze pokusy, jakie szatan mógł wymyślić, możemy odnieść całkowite zwycięstwo w swej walce ze złem i w końcu otrzymać koronę zwycięstwa w królestwie Bożym. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 53.54 \(1890\)](#).

### *Siłę woli i łaską Bożą*

259. Poprzez apetyt szatan kontroluje umysł i całą istotę. Tysiące tych, którzy mogli żyć, odeszło do grobu jako fizyczne, umysłowe i moralne wraki, ponieważ wszystkie swe siły ofiarowali dogadaniu apetytowi. Dla ludzi w naszym pokoleniu istnieje dużo większa potrzeba przywołania siły woli wzmocnionej łaską Bożą, niż kilka pokoleń wcześniej, by móc sprostać pokusom szatańskim i oprzeć się nawet najmniejszemu uleganiu przewrotnemu apetytowi. Obecne pokolenie posiada mniej siły panowania nad sobą, niż mieli ci, którzy wcześniej żyli. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 37 \(1890\)](#).

260. Niewielu posiada moralną siłę, by przeciwstawić się pokusie, a szczególnie apetytowi. Dla niektórych jest już wielką pokusą, jakiej nie mogą się sprzeciwić, jeśli widzą, iż ktoś spożywa trzeci posiłek. Wyobrażają sobie wtedy, że są głodni, chociaż to odczucie nie pochodzi stąd, że żołądek domaga się pokarmu, lecz jest to żądanie umysłu, który nie został wzmocniony przez silne postanowienie i człowiek nie jest zdolny do panowania nad sobą. Mury panowania nad sobą nie mogą w żadnym miejscu być uszkodzone lub zniszczone. Paweł, apostoł narodów, mówi: „Ale umartwiam ciało moje i

ujarzmiam, bym przypadkiem, będąc zwiastunem dla innych, sam nie był odrzucony”.

Ci, którzy nie zwyciężają w małych rzeczach, nie będą posiadali moralnej siły sprzeciwić się większym pokusom. — [Testimonies for the Church IV, 574 \(1881\)](#).

261. Zastanów się nad swoją dietą. Przestudiuj wszystko od początku do końca, od przyczyny do skutku. Niech rozum panuje nad twoim apetytem. Nigdy nie przemęczaj żołądka przez przejadanie się, ale też nie pozbawiaj się zdrowego i smacznego pokarmu, jakiego organizm potrzebuje. — [Ministry of Healing 323 \(1905\)](#).

262. Obcując z niewierzącymi nie pozwól, abyś się miał zachwiać w słusznych zasadach. Jeśli jesteś ich gościem, to jedz umiarkowanie i tylko takie pokarmy, które nie przytępiają umysłu. Trzymaj się z dala od nieumiarkowania, tak pod względem jakości, jak też ilości. Nie możesz sobie pozwolić na osłabienie sił umysłowych lub fizycznych, abyś nie zatracił zdolności rozpoznawania rzeczy duchowych. Niech twój umysł zawsze będzie w takim stanie, aby Bóg mógł otwierać przed tobą kosztowne prawdy swego Słowa. — [Testimonies for the Church VI, 336 \(1900\)](#).

[117]

### *Kwestia moralnej odwagi*

263. Odnosi się wrażenie, jakby niektórzy z was chcieli, aby im ktoś powiedział, ile mają jeść. Lecz nie powinno tak być. Mamy kierować się względami moralnymi i religijnymi. Mamy być umiarkowani we wszystkich rzeczach, gdyż czeka nas nieskazitelna korona, niebiański skarb. A teraz chcę powiedzieć swym braciom i siostram, że każdy z nas powinien mieć moralną odwagę do zajęcia stanowiska w tej sprawie i kierować sobą, a nie zrzucić odpowiedzialności na kogoś innego. Jadacie za dużo, a potem jesteście smutni i przez to ciągle myślicie o jedzeniu i picu. Jedzcie po prostu to, co najlepsze, i krocicie dalej właściwą drogą, czując się w porządku w obliczu niebios i nie mając żadnych wyrzutów sumienia. My nie wierzymy, aby udało się całkowicie usunąć pokusy bądź od dzieci, bądź od osób dorosłych. Wszyscy mamy przed sobą walkę i musimy zająć właściwe stanowisko, by oprzeć się pokusom szatana; musimy wiedzieć, że posiadamy w sobie siłę, aby tego dokonać. — [Testimonies for the Church II, 374 \(1870\)](#).



264. Otrzymałam poselstwo do przekazania wam: Jedźcie w określonych odstępach czasu. Przez złe nawyki w jedzeniu przygotowujecie się na przyszłe cierpienia. Nie zawsze jest rzeczą bezpieczną przyjąć zaproszenie na posiłek, choćby nawet było wystosowane od starszych braci i przyjaciół, którzy pragną nas ugościć zbyt urozmaiconym posiłkiem. Wiecie, że możecie spożywać dwa lub trzy rodzaje żywności podczas jednego posiłku bez szkody dla waszego przewodu pokarmowego. Zaproszeni na posiłek, unikajcie dużej różnorodności pokarmów, jakie ci, którzy was zaprosili, stawiają przed wami. Musicie to czynić, jeśli chcecie się wiernie trzymać tylko zasad. Jeżeli postawiono przed nami pokarm, który po spożyciu przyda naszym narządom trawiennym wielogodzinnej ciężkiej pracy, to nie powinniśmy za przykre następstwa ganić tych, którzy go przed nami postawili. Bóg pragnie, abyśmy sami zdecydowali, że będziemy spożywali tylko taki pokarm, który nie sprowadzi na nas cierpień. — [Letter 324, 1905](#).

### *Zwycięstwo przez Chrystusa*

265. Chrystus toczył walkę z apetytem i wyszedł z niej zwycięsko; i my również możemy zwyciężyć dzięki mocy, która pochodzi od Niego. Kto wejdzie bramami do miasta? — Na pewno nie ci, którzy mówią, iż nie mogą złamać potęgi apetytu.

Pomimo osłabienia, wynikającego z długiego, czterdziestodniowego postu, Chrystus oparł się temu, który chciałby na zawsze nas zatrzymać w niewoli, i udowodnił, że nasza sprawa nie jest beznadziejna. Nie możemy odnieść zwycięstwa sami, dlatego jakże wdzięczni powinniśmy być, że mamy Zbawiciela, który w każdej chwili jest gotów nam pomóc. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 19 \(1890\)](#).

[118]

266. Życie czyste i szlachetne, życie zwycięstwa nad apetytem i pożądlivościami jest możliwe dla każdego, kto chce połączyć swoją słabą i chwiejną wolę ludzką z wszechmocną, niezachwianą wolą Bożą. — [Ministry of Healing 176 \(1905\)](#).

## Rozdział 9 — Regularność posiłków

### Liczba posiłków

#### *Żołądek potrzebuje odpoczynku*

267. Należy dbać o żołądek. Nie powinien być ustawicznie zajęty. Daj temu nadużywanemu organowi nieco spokoju i odpoczynku. Gdy żołądek strawił jeden posiłek, nie obciążaj go nową pracą, zanim nie zostanie wytworzona odpowiednia ilość soków żołądkowych, potrzebnych do dalszego trawienia pokarmu. Między jednym a drugim posiłkiem powinno upłynąć przynajmniej pięć godzin; pamiętaj i doświadcź sam, że lepiej jest jadać dwa posiłki niż trzy. — [Letter 73a, 1896](#).

#### *Spożywaj obfite śniadanie*

268. Istnieje taki zwyczaj wśród ludzi, aby jadać lekkie śniadanie. To nie jest najlepszy sposób postępowania z żołądkiem. Przy śniadaniu żołądek jest w lepszej kondycji i może strawić większą ilość pokarmu, niż przy drugim lub trzecim posiłku. Staraj się, aby twoje śniadanie stanowiło najbardziej obfity posiłek dnia. — [Letter 3, 1884](#).

#### *Późne kolacje*

269. Dla osób o siedzącym trybie życia późne kolacje są szczególnie szkodliwe. Powstałe u tych osób zaburzenia są często początkiem choroby, która kończy się śmiercią.

W wielu wypadkach uczucie słabości powodujące łaknienie powstaje wskutek nadmiernego przeciążenia narządów trawiennych w ciągu dnia. Uporawszy się z jednym pokarmem, narządy trawienne potrzebują odpoczynku. Przynajmniej 5 lub 6 godzin powinno dzielić posiłek od posiłku, a większość osób poddających ten schemat próbie przekonuje się, że o wiele lepiej jest jeść dwa niż trzy posiłki dziennie. — [Ministry of Healing 304 \(1905\)](#).

270. Wielu praktykuje zgubny nawyk jadania tuż przed snaniem.

Zjedli już trzy posiłki, jednak odczuwają coś w rodzaju osłabienia, jak gdyby uczucie głodu, więc spożywają jeszcze przekąskę, czyli czwarty posiłek. Przez uleganie tym szkodliwym praktykom staje się to ich nawykiem i zdaje im się, że nie będą mogli spać, jeśli nie zjedzą przekąski przed udaniem się na spoczynek. W wielu wypadkach przyczyną uczucia słabości jest to, że układ pokarmowy był w ciągu dnia przeciążony trawieniem niezdrowego pokarmu, jaki narzucano żołądkowi zbyt często i w nadmiernych ilościach. Obciążone w ten sposób narządy trawienne wyczerpują się i potrzebują czasu na zupełny odpoczynek, aby mogły odzyskać utracone siły. Nie powinno się nigdy jeść drugiego posiłku, zanim żołądek nie odpoczął dostatecznie od pracy przy trawieniu poprzedniego. Jeżeli w ogóle ma się jeść trzeci posiłek, to powinien on być lekki i na kilka godzin przed udaniem się na spoczynek.

U wielu jednak biedny, zmęczony żołądek może nadaremnie uskarżać się na przepracowanie. Daje mu się za dużo pokarmu, zmuszając do nadmiernej pracy narządy trawienne, wskutek czego wykonują ją podczas snu. Sen takich ludzi jest zazwyczaj zakłócony przez nieprzyjemne koszmary, a rano budzą się zmęczeni, odczuwają mdłości i brak apetytu. W całym organizmie odczuwa się brak energii. Przewód pokarmowy szybko wyczerpuje się, gdyż nie miał czasu, aby odpocząć. Tacy ludzie stają się mizernymi „żołądkowcami” i dziwią się, skąd wzięły się u nich te przypadłości. Przyczyna spowodowała niechybnie skutki. Jeżeli takie praktyki stają się codziennością w życiu, wtedy zdrowie zostanie poważnie zagrożone. Krew ulega zanieczyszczeniu, występuje bladość skóry oraz częste wykwity skórne. Często możecie słyszeć narzekania takich ludzi na bóle i dolegliwości w okolicy żołądka, a podczas wysiłku żołądek jest tak zmęczony, że są zmuszeni zaprzestać pracy i odpocząć. Z trudem mogą zrozumieć przyczynę takiego stanu rzeczy, gdyż pominąwszy to, są pozornie zdrowi.

#### *Przyczyna uczucia zmęczenia i jego leczenie*

Ci, którzy przechodzą z trzech posiłków dziennie na dwa, będą początkowo odczuwać mniej lub bardziej dokuczliwe osłabienie, szczególnie w tych godzinach, kiedy mieli zwyczaj jadać trzeci po-

silek. Jeżeli jednak wytrwają przez pewien czas, to uczucie słabości zniknie.

[121]

Kiedy kładziemy się spać, żołądek nie powinien już pracować, aby mógł korzystać z odpoczynku na równi z innymi częściami ciała. Trawienie nie powinno odbywać się podczas snu. Przeładowany żołądek jest wyczerpany po zakończeniu pracy, co powoduje uczucie osłabienia. Wielu ulega złudzeniu i myśli, że to brak pokarmu powoduje takie uczucie i zamiast dać żołądkowi czas na wytchnienie, przyjmują więcej pokarmu, który na chwilę usuwa owo uczucie zmęczenia. Im bardziej ulega się apetytowi, tym bardziej będzie on domagał się zaspokojenia. Osłabienie jest zazwyczaj następstwem jedzenia mięsa oraz jadania posiłków zbyt często i w zbyt dużych ilościach. Żołądek męczy się pracując bez przerwy przy trawieniu nie bardzo zdrowego pokarmu. Nie mając czasu na wytchnienie, narządy trawienne osłabiają się i stąd owo uczucie mdłości oraz pragnienie częstego jedzenia. Lekarstwem na taki stan rzeczy jest jądanie rzadziej i mniej obficie oraz zadowalanie się prostym, skromnym pokarmem, spożywając go najwyżej dwa lub trzy razy dziennie. Żołądek musi mieć swoje stałe okresy pracy i odpoczynku, dlatego jedzenie między posiłkami jest najbardziej szkodliwym naruszeniem praw zdrowia. Przez przestrzeganie regularności i spożywanie właściwego pokarmu pozwala się żołądkowi stopniowo wrócić do zdrowia. — [Health or How to Live I, 55-57 \(1865\)](#).

271. Żołądek można tak przyzwycząić, że będzie domagał się pokarmu nawet osiem razy dziennie i będzie odczuwał mdłości, jeśli mu się go nie dostarczy. Lecz to nie jest argumentem przemawiającym za koniecznością tak częstego jądania. — [The Review and Herald, 8 maj 1883](#).

### *Plan dwóch posiłków dziennie*

272. W wielu wypadkach dwa posiłki dziennie są lepsze niż trzy. Jeżeli je się kolację wcześniej, to zakłóca ona trawienie poprzedniego posiłku. Gdyby jadać później, to nie będzie strawiona przed pójściem spać. W ten sposób żołądek nie ma zapewnionego odpoczynku. Sen jest zakłócony, mózg i nerwy przemęczone, apetyt przed śniadaniem słaby, cały organizm nie czuje się rześko i nie jest

gotowy do podjęcia codziennych obowiązków. — [Education 205 \(1903\)](#).

273. Zwyczaj jadań tylko dwóch posiłków dziennie okazuje się na ogół dobroczynnym dla zdrowia, jednakże niektóre osoby w pewnych okolicznościach mogą domagać się trzeciego posiłku. Jeżeli jednak ma się go spożywać, to powinien on być niewielki i lekko strawny. Sucharki lub biszkopty z sokiem lub kawą zbożową stanowią pokarm najbardziej odpowiedni na wieczorny posiłek. — [Ministry of Healing 321 \(1905\)](#).

274. Większość ludzi cieszy się lepszym zdrowiem jadając dwa razy dziennie zamiast trzy, inni ze względu na swoje potrzeby życiowe mogą coś zjeść na kolację, lecz ten posiłek powinien być bardzo lekki. Niech nikt nie uważa się za wyrocznie dla wszystkich i nie twierdzi, że każdy musi czynić dokładnie tak, jak on czyni.

Nigdy nie okradajcie żołądka z tego, czego zdrowie wymaga i nie nadużywajcie go przez wkładanie doń ładunku, którego nie powinien dźwigać. Ćwiczcie panowanie nad sobą. Ograniczajcie apetyt, trzymajcie go zawsze pod kontrolą rozumu. Nie uważajcie za rzecz konieczną zastawiać stół pokarmem niezdrowym, jeśli macie gości. Zdrowie waszej rodziny i względ na dzieci powinno się tak samo brać pod uwagę, jak zwyczaje i smak waszych gości. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 58; Counsels on Health 156 \(1890\)](#).

[122]

275. Dla niektórych jest wielką, trudną do odparcia pokusą widok innych jedzących trzeci posiłek, więc zdaje im się, że są głodni, gdy tymczasem to uczucie nie pochodzi z faktu, iż żołądek potrzebuje pokarmu, lecz jest ono pragnieniem umysłu, który nie został wzmocniony silnym postanowieniem i nie nauczył się samozaparcia. — [Testimonies for the Church IV, 574 \(1881\)](#).

### *Lekarstwo na skłonność do gniewu*

276. Postępowanie brata H. nie było takie jak być powinno. Jego upodobania i zwyczaje są bardzo silne i nie kontroluje on swych uczuć rozumem. Bracie H., twojemu zdrowiu bardzo szkodzi przejadanie się i niejadanie w porę. Powoduje to uderzenie krwi do głowy. Umysł popada w zamroczenie i nie panujesz należycie nad sobą. Wykonujesz gwałtowne ruchy, łatwo irytujesz się i widzisz rzeczy

w złym świetle. Dużo ruchu na świeżym powietrzu oraz wstrze-  
mięźliwa dieta są konieczne dla twego zdrowia. Nie powinieneś  
jadać więcej jak dwa razy dziennie. Jeżeli zdaje ci się, że musisz  
jeść w nocy, to wypij trochę zimnej wody, a rano będziesz się czuł  
dużo lepiej, ponieważ nie jadłeś. — [Testimonies for the Church IV, 501.502 \(1880\)](#).

*Nikogo nie należy zmuszać do odrzucenia trzeciego posiłku*

277. Nie należy wywierać najmniejszego nacisku w sprawie  
diety. Wystarczy wykazać, że spożywanie dwóch posiłków jest lep-  
sze dla zdrowia niż jedzenie trzech, lecz nie należy stosować żadnego  
autorytatywnego przymusu. Nikogo zatrudnionego w sanatorium nie  
należy zmuszać do przyjęcia systemu dwu posiłków. Przekonywanie  
jest lepsze niż zmuszanie...

W miarę skracania się dni w cyklu rocznym niech obiad będzie  
nieco później, a wtedy trzeci posiłek nie będzie konieczny. — [Letter 145, 1901](#).

278. Nie zmuszajcie do jedzenia wyłącznie dwu posiłków. Nie-  
którym wychodzi bardziej na zdrowie, jeżeli jedzą trzy lekkie po-  
siłki, a gdy je się ogranicza do dwu, to zmianę tę odczuwają bardzo  
dotkliwie. — [Letter 200, 1902](#).

*Niech nie będzie probierzem*

[123] 279. Jadam tylko dwa posiłki dziennie. Ale jestem zdania, aby  
z liczby posiłków nie czyniono żadnych problemów. Jeżeli są tacy,  
którzy czują się dobrze jadając trzy posiłki, to ich przywilejem jest  
spożywać trzy. Ja wolę dwa. Przez trzydzieści pięć lat stosowałam  
system dwuposiłkowy. — [Letter 30, 1903](#).

*Naganne skutki narzucania systemu dwuposiłkowego w szkołach  
misyjnych*

280. Wielu jest zdania, że sprawę diety doprowadzono do skraj-  
ności. Jeżeli studenci pracują fizycznie i umysłowo tak ciężko, jak  
w tej szkole [Avondale], to zarzut przeciw trzeciemu posiłkowi jest  
w dużym stopniu niesłuszny. Nikt nie powinien czuć się zniewa-  
żony. Ci, którym sumienie mówi, żeby jedli tylko dwa posiłki, nie  
potrzebują wcale tego zmieniać...

Fakt, że niektórzy nauczyciele i studenci mają przywilej jadać w swych pokojach, nie wywiera dobrego wpływu. Musi być jednakowe postępowanie przy podawaniu posiłków. Jeżeli ci, którzy jedają dwa posiłki, myślą, że w czasie drugiego muszą zjeść tyle, aby zastąpił on trzeci, to zaszkodzą swym narządom trawiennym. Dajcie uczniom trzeci posiłek sporządzony bez jarzyn, lecz składający się z prostego i zdrowego pokarmu, jak np. owoce i chleb. — [Letter 141, 1899](#).

## Jadanie między posiłkami

### *Ważność regularności*

281. Po zjedzeniu posiłku powinno się pozwolić żołądkowi odpocząć przez pięć godzin. Ani odrobiny pokarmu nie powinno się wkładać do żołądka aż do następnego posiłku. W tej przerwie żołądek wykona swą pracę i będzie w stanie przyjąć następny pokarm.

W żadnym wypadku posiłki nie powinny być nieregularne. Jeśli spożywa się obiad godzinę lub dwie godziny przed właściwym czasem, to żołądek nie jest przygotowany do nowej pracy, gdyż jeszcze do tego czasu nie pozbył się pokarmu zjedzonego w czasie poprzedniego posiłku i nie posiada siły do nowej pracy. W ten sposób organizm jest przeciążony.

Nie należy też odkładać posiłków na później, by dostosować się do okoliczności lub by wykonać jakąś pracę. Żołądek domaga się pokarmu w czasie, w którym jest przyzwyczajony do przyjmowania go. Jeśli nastąpi zwłoka, to żywotność organizmu zmniejsza się i wreszcie spada do niskiego poziomu, tak że uczucie głodu prawie całkowicie zanika. Jeśli wtedy przyjmuje się pokarm, to żołądek nie jest przygotowany do zajęcia się nim należycie. Pokarm nie może być przemieniony w dobrą krew.

Gdyby wszyscy jadać w regularnych odstępach czasu, nie spożywając niczego między posiłkami, organizm byłby wtedy przygotowany do spożycia posiłku i odczuwaliby przyjemność w jedzeniu, która wynagrodziłaby im ich wysiłek. — [Manuscript 1, 1876](#).

[124]

282. Każdy posiłek powinien mieć swój określony czas. W czasie posiłkunięch każdy je to, czego wymaga organizm, a potem niech nie przyjmuje nic, aż do następnego posiłku. Jest wielu takich, którzy jadają wtedy, gdy organizm nie potrzebuje pokarmu, w

nieregularnych odstępach czasowych oraz między posiłkami, gdyż nie mają dość silnej woli, by oprzeć się chęci jedzenia. W czasie podróży stale coś żują, co tylko znajduje się w zasięgu ręki. Jest to bardzo szkodliwe. Gdyby podróżujący jadał regularnie prosty i zdrowy pokarm, to nie odczuwaliby takiego zmęczenia, ani też nie dokuczałoby im tak bardzo choroby. — [Ministry of Healing 303.304 \(1905\)](#).

283. Powinno się staranie przestrzegać regularności w jedzeniu. Nie powinno się nic jadać między posiłkami, żadnych wyrobów cukierniczych, orzechów, owoców, ani żadnego innego pokarmu. Nieregularność w jedzeniu niszczy rytm pracy narządów trawienych ze szkodą dla zdrowia i dobrego samopoczucia. A gdy dzieci zbierają się wokół stołu, to nie smakuje im zdrowy pokarm; ich apetyt domaga się tego, co jest dla nich szkodliwe. — [Ministry of Healing 384 \(1905\)](#).

284. W tej rodzinie nie było należytego porządku, jeżeli chodzi o dietę; istniała nieregularność. Na każdy posiłek powinien być ściśle oznaczony czas, a pokarm powinien być sporządzany w sposób prosty i bez tłuszczu; należało też zadać sobie trud, by był on pożywny, zdrowy i smaczny. W tej rodzinie jak zresztą w wielu innych, okazywano szczególną wystawność przed gośćmi i sporządzano wiele dań, często nadto bogatych, tak iż siedzący przy stole byli kuszeni do jedzenia ponad miarę. Później po odejściu gości następowała wielka zmiana, brakowało pokarmów, które powinny znajdować się na stole. Posiłki były oszczędne i mało pożywne. Nie bardzo na to zważano, gdyż mówiono: „jesteśmy tylko sami”. Posiłki spożywano często i nie przestrzegano regularnych okresów jedzenia. Wskutek takiego porządku każdy członek rodziny był poszkodowany. Czynienie tak wielkich przygotowań dla gości, a krzywdzenie własnych rodzin ubogą dietą, która nie potrafi odżywić organizmu, jest grzechem naszych sióstr. — [Testimonies for the Church II, 485 \(1870\)](#).

285. Jestem zdziwiona dowiadując się, że pomimo tak wielkiego światła, jakie było dane na tym miejscu, wielu z was jada między posiłkami! Nie powinniście nigdy pozwolić, aby choć odrobina pokarmu przeszła przez wasze usta między waszymi regularnymi posiłkami. Jedzcie wystarczająco dużo, lecz jedzcie to przy jednym posiłku, a potem czekajcie aż do następnego. — [Testimonies for the Church II, 373 \(1869\)](#).



286. Wielu odwraca się od światła i wiedzy. Wyrzeka się zdrowych zasad dla smaku. Jedzą, gdy ich organizm nie potrzebuje pokarmu, w nieregularnych odstępach czasowych, gdyż nie posiadają moralnej siły by oprzeć się złym skłonnościom. Wskutek tego nadużywany żołądek buntuje się nadchodzi cierpienie. Regularność w jedzeniu jest bardzo ważna dla zachowania zdrowego ciała i pogody umysłu. Nigdy nie powinna nawet odrobina pokarmu przejść przez usta między posiłkami. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 50; Counsels on Health 118 \(1890\)](#).

287. A co powoduje niestrawność u ludzi, jak nie takie zachowanie? Zamiast przestrzegać regularności, pozwalają, aby apetyt rządził nimi i jadają między posiłkami. — [Testimonies for the Church II, 374 \(1869\)](#).

288. Na ogół nie poucza się dzieci, jak ważne jest to, kiedy, jak i co powinny jeść. Pozwala się im swobodnie zaspokajać apetyt — jadać w każdym czasie, sięgać po owoce, jeśli mają ładny wygląd, a przy tym prawie bezustannie zjadać ciastka, placki, chleb z masłem, słodycze — czyni ich to obżartuchami i cierpiącymi na niestrawność. Narządy trawienne, podobnie jak młyn, który bezustannie jest w ruchu, słabną, żywotne siły przywoływane są z mózgu na pomoc żołądkowi, który jest przepracowany, i w ten sposób siły umysłowe słabną. Nienaturalne podniecenie i wyczerpanie sił żywotnych czyni ich nerwowymi, niepohamowanymi, samowolnymi i gniewliwymi. — [The Health Reformer, maj 1877](#).

289. Wielu rodziców, aby uchylić się od obowiązków cierpliwego przyzwyczajania swoich dzieci do samozaparcia, zamiast uczyć je jak mają właściwie korzystać z wszelkich błogosławieństw Bożych, pozwalają im jeść i pić kiedykolwiek im się podoba. Apetyt i samolubna uległość, o ile się ich nie poskramia, zwiększają się w miarę dorastania i krzepną w miarę nabierania sił. — [Testimonies for the Church III, 564 \(1875\)](#).

290. Jest prawie że powszechnym zwyczajem u ludzi jadać trzy razy dziennie, a także jadania w nieregularnych odstępach czasu między posiłkami, a ostatni posiłek jest zazwyczaj najobfitszy i spożywa się go często przed samym spaniem. Jest to wbrew rozsądkowi; obfity posiłek nie powinien być nigdy przyjmowany o tak późnej porze dnia. Jeśliby te osoby zmieniły swój zwyczaj i jadały tylko dwa razy dziennie i nie jadły między posiłkami, ani nawet jabłka

czy orzecha lub jakiegokolwiek innego rodzaju owoców, to mieliby wskutek tego dobry apetyt i zdrowie ich wielce by się poprawiło. — [The Review and Herald, 29 lipiec 1884.](#)

291. W czasie podróży niektórzy cały czas jedzą. Jest to bardzo szkodliwy zwyczaj. Zwierzęta nie posiadające rozumu i nie wiedzące co to jest obciążenie umysłu, mogą to czynić bez szkody, lecz one nie są żadnym przykładem dla istot rozumnych posiadających umysł, którego należy używać ze względu na Boga i ludzi. — [The Review and Herald, 29 lipiec 1884.](#)

[126] 292. Obfite uczyty i przyjmowanie do żołądka pokarmu w niewłaściwej porze, wywierają wpływ na każde włókno naszego organizmu. — [The Health Reformer, czerwiec 1878.](#)

293. Wielu jada w różnych porach dnia, bez względu na zasady zdrowia. Następstwem jest przyćmiony umysł. Jakże Bóg ma tych ludzi oświecać, jeżeli oni są tak lekkomyślni w swoich nawykach i tak mało zważający na światło, które Bóg dal odnośnie tych rzeczy? Bracia, czy nie jest czas, abyście odwrócili się od tych słabości? — [Gospel Workers 174 \(1892\).](#)

294. Trzy posiłki dziennie i nic między posiłkami, nawet jednego jabłka, i żadnej uległości, by przekroczyć tę granicę. Ci, którzy ją przekraczają, gwałcą prawa natury i poniosą karę. — [The Review and Herald, 8 maj 1883.](#)

### *Zwycięstwo przez opanowanie apetytu*

295. W przypadku Chrystusa, podobnie jak u świętej pary w raju, do apetytu sprowadzała się pierwsza wielka pokusa. Tam więc, gdzie zaczął się upadek, musi rozpocząć się dzieło naszego odkupienia. Tak, jak Adam upadł przez uległość apetytowi, tak przez odmówienie apetytowi Chrystus musiał zwyciężyć. „A gdy pościł czterdzieści dni i czterdzieści nocy, wówczas łaknął. I przystąpił do Niego kusiciel, i rzekł: Jeżeli jesteś Synem Bożym, powiedz, aby te kamienie stały się Chlebem. A On odpowiadając, rzekł: Napisano: Nie samym chlebem człowiek żyć będzie, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.”

Od czasów Adama aż do Chrystusa dogadzanie sobie powiększało siłę apetytu i namiętności, aż wreszcie osiągnęły one prawie nieograniczoną władzę. W ten sposób ludzie upodlili się i nabawili chorób, stając się jednocześnie niezdolnymi do przezwyciężenia ich przy pomocy własnych sił. Chrystus zwyciężył dla człowieka, wytrzymał najcięższą próbę. Dla nas ćwiczył się w panowaniu nad sobą, które silniejsze było niż głód i śmierć. A w to pierwsze zwycięstwo włączone były także inne sprawy, które wchodzą we wszystkie nasze konflikty z mocami ciemności.

Gdy Jezus znalazł się na pustyni, otoczyła Go chwała Ojca. Pochlōnięty obcowaniem z Bogiem wzniósł się ponad ludzkie słabości. Lecz chwała odeszła, a On pozostał, by walczyć z pokusą. Napierała ona na Niego nieustannie. Jego ludzka natura wzdrygała się przed walką, jaka była przed Nim. Przez czterdzieści dni pościł i modlił się. Był słaby i wycieńczony z głodu, zmęczony i wynędzniały wskutek duchowej walki. Teraz nastała dla szatana stosowna chwila. Zdawało mu się, iż potrafi pokonać Chrystusa. — [The Desire of Ages 117.118 \(1898\)](#).

296. Doświadczenie Chrystusa rozpoczęło się od apetytu i przez blisko sześć tygodni opierał się On pokusie ze względu na człowieka. Ten długi post na pustyni miał stać się po wszystkie czasy lekcją

dla upadłego rodzaju ludzkiego. Chrystus nie został pokonany przez silne pokusy wroga i to jest zachętą dla każdej duszy borykającej się z nimi. Wszyscy, którzy pragną prowadzić pobożne życie, mogą zwyciężyć tak, jak zwyciężył Chrystus, a zwycięstwo osiągną przez krew Baranka i Słowo świadectwa swego. Ten długi post Zbawiciela dodał Mu siły do wytrwania. Dał dowód człowiekowi, że rozpoczęcie dzieła zwycięstwa tam, gdzie zaczął się upadek — na punkcie apetytu. — [Letter 158, 1909](#).

297. Kiedy pokusy najsilniej atakowały Chrystusa, nic nie jadł. Oddał się Bogu i przez usilną modlitwę oraz zupełne poddanie się woli swego Ojca wyszedł z walki zwycięsko. Ci, którzy wyznają prawdę na obecny czas, bardziej niż inni chrześcijanie, powinni naśladować wielki Wzór w modlitwie. — [Testimonies for the Church II, 202.203 \(1869\)](#).

298. Odkupiciel świata wiedział, że dogadzanie apetytowi spowoduje fizyczne osłabienie i tak przytępi zmysły, że nie będą rozoznawać rzeczy świętych, mających wieczną wartość. Chrystus wiedział, że świat oddany jest obżarstwu i że ta uległość wypaczy siły moralne. Jeżeli uległość apetytowi była tak silnie zakorzeniona w rodzie ludzkim, że aby złamać jej moc Syn Boży musiał dla człowieka pościć blisko sześć tygodni, to jaka praca czeka chrześcijanina, aby mógł zwyciężyć w taki sposób, jak zwyciężył Chrystus! Siłę pokusy dogadzania apetytowi można zmierzyć jedynie niewymownym udręczeniem Chrystusa w czasie tego długiego postu na pustyni. — [Testimonies for the Church III, 486 \(1875\)](#).

### *Post jako przygotowanie do studiowania Pisma Świętego*

299. W Piśmie Świętym znajdują się pewne kwestie trudne do zrozumienia, które według słów Piotra ludzie nieuczeni i niestępczni przekręcają ku własnemu zatraceniu. Może w tym życiu nie będziemy w stanie wyjaśnić znaczenia każdego zdania w Piśmie Świętym, lecz nie ma żadnych istotnych punktów dotyczących praktycznego wyznawania prawdy, które byłyby okryte tajemnicą.

Gdy — wedle postanowienia Bożej Opatrzności — nadejdzie dla świata czas próby dotyczącej aktualnej prawdy, umysły będą przygotowane przez Ducha Świętego do zbadania Pism przez post i

modlitwę, aż ogniwo za ogniwnem będzie wydobyte i połączone w doskonały łańcuch.

Każdy fakt dotyczący zbawienia dusz będzie tak jasno wyłożony, że nikt nie będzie potrzebował błądzić lub chodzić w ciemności. — [Testimonies for the Church II, 692 \(1870\)](#).

300. Niewyjaśnione dotąd zagadnienia obecnej prawdy zostały wyjaśnione przez gorliwe wysiłki tych, którzy oddani byli dziełu. Post i żarliwa modlitwa poruszyły Pana do odkrycia skarbów prawdy przed nimi. — [Testimonies for the Church II, 650.651 \(1870\)](#). [129]

301. Ci, którzy szczerze pragną prawdy, nie będą się wahać przedstawić swojego stanowiska do zbadania i oceny i nie będą czuli się dotknięci, jeżeli ich zdania i poglądy nie zostaną zaakceptowane. Taki właśnie duch panował wśród nas przed czterdziestu laty. Bywało, że schodziliśmy się razem z ciężarem na duszy, modląc się o jedność wiary i nauki, gdyż wiedzieliśmy, że Chrystus nie jest rozdzielony. Za każdym razem rozpatrywaliśmy jeden przedmiot. Te badawcze zebrania cechowała powaga. Pismo Święte otwierano z wielkim uszanowaniem. Często pościliśmy, aby być bardziej uzdolnionymi do zrozumienia prawdy. — [[The Review and Herald, 26 lipiec 1892](#)] L. & T. 47.

### *Gdy potrzebna jest szczególna pomoc Boża*

302. W niektórych problemach zaleca się post i modlitwę. Są one w ręku Bożym środkiem oczyszczającym serce i uzdalniającym do otrzymania ukształtowanego umysłu. Otrzymujemy odpowiedź na nasze modlitwy, ponieważ upokarzamy swe dusze przed Bogiem. — [Letter 73, 1896](#).

303. Jest zamierzeniem Bożym, by ci, którzy ponoszą odpowiedzialność, zbierali się często na wspólne narady oraz na żarliwą modlitwę prosząc o taką mądrość, jakiej tylko On może udzielić. Przedkładajcie wspólnie swoje kłopoty Bogu. Mówcie mniej; dużo kosztownego czasu traci się na rozmowy, które nie dają żadnego światła. Niech bracia jednoczą się w poście i modlitwie prosząc o mądrość, jakiej Bóg obiecał dostarczyć w obfitości. — [Gospel Workers 236 \(1892\)](#).

304. Kiedykolwiek zajdzie potrzeba, aby — dla postępu prawdy i dla chwały Bożej — sprzeciwić się czemuś, z jakąż pokorą i z

jaką starannością obrońcy prawdy powinni przystępować do walki. Z badaniem swego serca, z wyznaniem grzechu, żarliwą modlitwą, a nieraz i z postem powinni błagać Boga, aby zechciał udzielić im szczególnej pomocy i dał swej zbawiennej, kosztownej prawdzie wspaniałe kształty, by błąd ukazał swe prawdziwe oblicze, a jego obrońcy zostali całkowicie pokonani. — [Testimonies for the Church I, 624 \(1867\)](#).

### *Prawdziwy znak*

305. Prawdziwy post, jaki powinno się zalecać wszystkim, polega na wstrzymywaniu się od wszelkiego rodzaju podniecających pokarmów oraz właściwym używaniu zdrowego, prostego pokarmu, który Bóg dostarcza w obfitości.

[130] Ludzie powinni myśleć mniej o tym, co mają jeść i pić z doczesnych pokarmów, a wiele więcej myśleć o pokarmie niebiańskim, który nadawać będzie ton i żywotność całemu ich religijnemu doświadczeniu. — [Letter 73, 1896](#); [Medical Ministry 283](#).

306. Zarówno teraz, jak i w przyszłości lud Boży powinien być bardziej gorliwy, czujny, nie powinien ufać własnej mądrości, lecz mądrości swego Przywódcy. Powinno się wyznaczyć dni postu i modlitwy. Nie zawsze jest wymagane całkowite powstrzymanie się od pokarmu, lecz należy jeść mało i w najprostszej formie. — [The Review and Herald, 11 luty 1904](#).

307. Wszystkie posty w świecie nie zastąpią prostej ufności w Słowo Boga. On powiedział: „Proście, a będzie wam dane”. Nie wymaga się od was czterdziestodniowego postu. Pan odbył ów post na pustyni za was. Taki post nie miałby żadnego znaczenia, gdyż znaczenie posiada jedynie krew Chrystusa. — [Letter 206, 1908](#).

308. Duch prawdziwego postu i modlitwy poddaje umysł, serce i wolę Bogu. — [Manuscript 28, 1900](#).

### *Jako lekarstwo na chorobę*

309. Brak umiaru w jedzeniu staje się często powodem choroby, podczas gdy siły żywotne organizmu niczego tak bardzo nie potrzebują, jak ulgi od niepotrzebnego ciężaru, jaki na nie włożono. Najlepszym lekarstwem w przypadku wielu chorób jest rezygnacja z jednego lub dwu posiłków, aby dać w ten sposób możliwość odpo-

czynku przepracowanemu układowi pokarmowemu. Kilkudniowa dieta owocowa sprawiała wielką ulgę pracownikom umysłowym. Wielokrotnie, krótki okres całkowitego wstrzymywania się od pokarmu, po którym następowało proste, umiarkowane jedzenie — doprowadził do wyzdrowienia poprzez uzdrawiający wysiłek organizmu. Wstrzemięźliwa dieta stosowana przez okres jednego lub dwu miesięcy przekonałaby wielu cierpiących, że droga samozaparcia jest drogą zdrowia. — [Ministry of Healing 235 \(1905\)](#).

310. Są tacy, dla których powstrzymanie się od pożywienia przez jeden lub dwa dni każdego tygodnia stanowiłoby większe dobrodziejstwo aniżeli jakiegokolwiek zabiegi lub porady lekarskie. Jednodniowy post w tygodniu stałby się dla nich nieobliczalnym wprost dobrodziejstwem. — [Testimonies for the Church VII, 134 \(1902\)](#).

311. Osoby pobłażające sobie i spożywające posiłki zbyt często i nazbyt obficie przeciążają narządy trawienne i powodują powstawanie stanu gorączkowego w organizmie. Krew staje się zanieczyszczona i pojawiają się różnego rodzaju schorzenia...

Cierpiący mogą w takich wypadkach uczynić dla siebie to, czego inni nie są w stanie dla nich zrobić. Mogą mianowicie zacząć zwalniać organizm od ciężaru, jaki przemocą mu narzucili. Powinni odrzucić przyczynę. Poście przez krótki czas i dajcie żołądkowi możliwość odpoczynku.

Zmniejszycie stan gorączkowy organizmu przez ostrożne i rozumne stosowanie wody. Wysiłki te dopomogą siłom żywotnym w ich zmaganiach zmierzających do uwolnienia organizmu od nieczystości. — [Spiritual Gifts IVa, 133.134 \(1864\)](#).

312. Osoby, które dogadzały apetytowi, jedząc dużo mięsa, mocno przyprawione sosy, różnego rodzaju wymyślne placki i konfitury, nie od razu mogą znaleźć upodobanie w prostej diecie. Ich smak jest tak zepsuty, że nie mają oni apetytu na zdrową dietę owocową, prosty chleb i jarzyny. Nie mogą oni oczekiwać, że będzie im smakował zaraz prosty pokarm, tak przecież odmienny od tego, który spożywali dotychczas. Jeśli ów prosty pokarm nie będzie im smakował początkowo, powinni pościć, aż znajdą w nim upodobanie. Ten post okaże się dla nich większym błogosławieństwem niż lekarstwo, gdyż wyniszczony żołądek dozna wreszcie odpoczynku, jakiego od tak dawna potrzebował, a rzeczywisty głód można będzie zaspokoić prostym pokarmem. To potrwa pewien czas, zanim smak

[131]

wróci do normy i odzyska swój naturalny stan. Jeśli się wytrwa w prostej diecie, wtedy nawet prosty, zdrowy pokarm będzie smakował i będzie się go jadło z większym zadowoleniem, niż smakosz zjada swe wyszukane potrawy. — [Spiritual Gifts IVa, 130.131 \(1864\)](#); [Counsels on Health 148](#).

### *Strzeżcie się osłabienia wstrzemięźliwości*

313. W przypadkach silnej gorączki wstrzymanie się od pokarmu obniży temperaturę i uczyni stosowanie wody bardziej skutecznym. Lecz lekarz — praktyk powinien rozpoznać stan faktyczny i nie pozwolić, aby ograniczenie pokarmu trwało dłuższy czas, by organizm w ten sposób nie osłabł. Kiedy gorączka utrzymuje się, pokarm może działać drażniąco i wzburzać krew; lecz skoro tylko temperatura obniży się, należy podać choremu pokarm w sposób ostrożny i rozsądny. Jeżeli zbyt długo wstrzymuje się pożywienie, wtedy żołądek domagając się pokarmu — wywoła gorączkę, którą można zlikwidować przez dostarczenie pokarmu odpowiedniej jakości. Pozwala to dać organizmowi stosowne zajęcie. Jeżeli podczas gorączki chory wykazuje wielki apetyt, to zaspokojenie go umiarkowaną ilością pokarmu będzie mniej szkodliwe, niż gdyby go pacjentowi odmówiono. Jeżeli nie potrafi on skierować swej uwagi na coś innego, to organizm nie będzie przeciążony tak małą ilością prostego pokarmu. — [Testimonies for the Church II, 384.385 \(1870\)](#).

### *Rada dla kaznodziei w podeszłym wieku*

[132] 314. Dowiedziałam się, że przez pewien czas jadałeś tylko raz dziennie, lecz wiem, iż w twoim wypadku jest to rzecz zła. Pokazano mi, że potrzebujesz pożywnej diety i że grozi ci niebezpieczeństwo z powodu nadmiernej wstrzemięźliwości. Nie możesz stosować tak surowej dyscypliny. Uważam, że popełniłeś błąd poszcząc dwa dni. Bóg nie wymagał tego od ciebie. Proszę cię, bądź ostrożny i jadaj dwa razy dziennie pod dostatkiem dobry i zdrowy pokarm. Jeżeli nie zaniechasz stosowania skrajnie wstrzemięźliwej diety, to z pewnością opadniesz z sił i umysł twój straci równowagę.



## Rozdział 11 — Skrajności w diecie

[133]

### *Wartość stałego kierunku*

315. Wiele poglądów wyznawanych przez adwentystów dnia siódmego różni się znacznie od tych, jakie uznaje świat. Ci, którzy propagują tę niepopularną prawdę powinni nade wszystko być stałymi we własnym życiu. Nie powinni próbować wykazywać, jak dalece różnią się od innych, lecz jak dalece mogą zbliżyć się do tych, na których chcą wywierać wpływ, aby ułatwić im zajęcie stanowiska, które sami tak bardzo sobie cenią. Takim postępowaniem będą zalecać prawdy, które wyznają.

Ci, którzy propagują reformę w diecie, powinni w jak najlepszym świetle pokazywać korzyści płynące ze zdrowego żywienia poprzez przykład żywności, jaką przygotowują na własne stoły. Powinni rzetelnie przekazywać jej zasady, aby mogły być poddane ocenie przez szczerze umysły.

Istnieje duża grupa ludzi, którzy odrzucać będą wszelki ruch reformacyjny, choćby był najrozsądniejszy, jeżeli tylko nakłada on ograniczenia na apetyt. Tacy radzą się smaku zamiast rozumu i praw zdrowotnych. Będą oni stać w opozycji i uważać za radykałów wszystkich, którzy rezygnują z zakorzenionych zwyczajów i propagują reformę, choćby nawet ich postępowanie było jak najbardziej konsekwentne. Wszelako niech nikt nie pozwoli, by sprzeciw lub szyderstwo miało zawrócić go z drogi reformy lub aby miał ją zlekceważyć. Ten, który posiada ducha, jaki działał w Danielu, nie będzie ograniczony lub zarozumiały, lecz będzie mocno i zdecydowanie obstawał przy tym, co słuszne. W obcowaniu z braćmi czy z obcymi nie będzie odchodził się od zasad, a jednocześnie nie zaniecha objawiania szlachetnej, chrześcijańskiej cierpliwości. Jeżeli ci, którzy propagują reformę zdrowotną, doprowadzą ją do skrajności, to nie należy ganić ludzi, jeżeli się zniechęcą. Zbyt często nasze wyznanie religijne popada przez to w złą reputację i w wielu wypadkach ludzie będący świadkami niekonsekwencji nie mogą już nigdy później dojść do przekonania, że jest cokolwiek dobrego w

[134]

tej reformie. Ludzie pragnący przeprowadzić reformę w tak skrajny sposób, narobią więcej szkody w ciągu kilku miesięcy, niż potrafią naprawić przez całe życie. Trudnią się oni dziełem, którego rozwój jest bardzo miły szatanowi.

Pokazano mi dwie grupy: najpierw tych, którzy nie żyją zgodnie ze światłem danym im przez Boga, a następnie tych, którzy są nazbyt nieugięci w podtrzymywaniu swych jednostronnych poglądów o reformie i narzucają je drugim. Jeśli zajmą jakieś stanowisko, stają przy nim nieustępliwie i przesadzają we wszystkim.

Grupa pierwsza przyjęła reformę, ponieważ przyjął ją ktoś inny. Ludzie ci nie otrzymali jasnego zrozumienia jej zasad dla nich przeznaczonych. Wielu tych, którzy wyznają prawdę, przyjęło ją, gdyż ktoś inny uczynił to również, lecz nie potrafią oni samodzielnie uzasadnić powodów swej wiary. I to jest przyczyną ich niestałości. Zamiast rozważyć swe motywy w świetle wieczności, zamiast zdobyć praktyczną znajomość zasad leżących u podstaw wszystkich ich czynów, zamiast kopać głęboko aż do dna i budować na słusznym fundamencie, chodzą oni w świetle czyjejs pochodni i na pewno nie osiągną celu.

Druga grupa przyjęła reformę w sposób fałszywy. Stosują oni zbyt ubogą dietę. Odżywiają się pokarmem nędznej jakości, przygotowanym bez uwzględnienia potrzeb organizmu. Tymczasem jest rzeczą ważną, by pokarm przygotowywany był starannie i tym samym zadowalał apetyt — o ile oczywiście ten ostatni nie jest spaczony.

Chociaż odrzucamy z zasady używanie rzeczy drażniących żołądek i niszczących zdrowie, to jednak nie powinniśmy nigdy podsuwać myśli, że jest sprawą mało ważną — co jemy. Nie zalecam ubogiej diety. Wielu z tych, którzy potrzebują dobrodziejstw zdrowego życia i z pobudek sumienia stosują to, co uważają za dobre, myli się sądząc, jakoby pokarm chudy, przygotowywany niedbale i składający się przeważnie z zup i ciężkich, niedopieczonych podpłomyków był tym, co stanowi zreformowaną dietę. Niektórzy używają mleka i dużej ilości cukru do mlecznych zup myśląc, że w ten sposób stosują reformę zdrowia. Lecz mleko w połączeniu z cukrem sprzyja fermentacji w żołądku i przez to staje się szkodliwe. Dovolne stosowanie cukru w jakiegokolwiek postaci obciąża organizm i nierzadko bywa powodem choroby. Niektórzy uważają, że muszą

jeść tylko taką, a nie inną ilość i tylko takiej, a nie innej jakości pokarm, ograniczając w ten sposób swe menu do dwóch lub trzech gatunków żywności. Spożywają zbyt małą ilość pokarmu i to nie najlepszej jakości, stąd nie otrzymują odpowiedniego pożywienia...

[135]

Ograniczone pojęcie i przesada w rzeczach małych wyrządziły już niemało szkody w sprawach odżywiania. Może zdarzyć się, iż skromność w przygotowywaniu pokarmów posunie się tak daleko, że zamiast diety zdrowej, stanie się ona dietą ubogą. A jakie będą tego następstwa? — Niedostatek krwi. Widziałam kilka najtrudniejszych do wyleczenia przypadków choroby, która była następstwem ubogiej diety. Osoby nią dotknięte zastosowały ubogą dietę nie wskutek ubóstwa, lecz wyłącznie dlatego, że uparcie trzymały się swych mylnych pojęć o tym, co stanowi zdrową żywność. Dzień po dniu, posiłek za posiłkiem, bez żadnego urozmaicenia, aż wystąpiła niestrawność i ogólne osłabienie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 55; Counsels on Health 153-155 \(1890\)](#).

### *Błędne zrozumienie reformy*

316. Nie wszyscy, którzy twierdzą, iż wierzą w reformę dietetyczną, są prawdziwymi reformatorami. U wielu osób reforma polega jedynie na odrzuceniu niektórych niezdrowych pokarmów. Nie pojmują oni zasad zdrowia, a ich stoły wciąż obciążone szkodliwymi smakołykami, dalekie są od wzorów chrześcijańskiej wstrzeźliwości i umiarkowania.

Inna grupa, pragnąc dać należyty przykład, posuwa się do kolejnej skrajności. Niektórzy nie mogą otrzymać właściwych pokarmów i zamiast używać takich rzeczy, które najlepiej zastąpiłyby brakujące, wprowadzają zubożną dietę. Ich pożywienie nie dostarcza składników potrzebnych do wytworzenia zdrowej krwi. Ich zdrowie cierpi, ich użyteczność jest zmniejszona, a ich przykład świadczy raczej przeciw, niż za reformą zdrowia.

Niektórzy myślą, że jeśli zdrowie wymaga prostej diety, to nie potrzebują oni wiele troszczyć się o dobór i przyrządzenie pokarmu. Są tacy, którzy ograniczają się do bardzo mizernej diety, mało urozmaiconej, nie zaspokajającej potrzeb organizmu — wskutek tego cierpią.

*Narzucanie osobistych poglądów*

Ci, którzy posiadają tylko częściowe zrozumienie zasad reformy zdrowia, są często najbardziej surowymi nie tylko w osobistym praktykowaniu swych poglądów, lecz w narzucaniu ich swym rodzinom i sąsiadom. Skutki źle przez nich pojętej reformy widoczne w ich własnym marnym zdrowiu, oraz ich wysiłki zmierzające do narzucenia swych poglądów drugim — powodują u wielu fałszywe pojęcie o reformie dietetycznej i prowadzą do odrzucenia jej w ogóle.

[136] Tacy, którzy rozumieją prawa zdrowotne i kierują się tymi zasadami, będą unikać skrajności zarówno w uleganiu, jak też w ograniczaniu. Dobierają oni dietę nie dla samego zaspokajania apetytu, lecz dla zbudowania organizmu. Starają się zachować wszystkie siły w najlepszym stanie w celu najwydajniejszej służby Bogu i ludziom. Apetyt pozostaje pod kontrolą umysłu i sumienia, a w nagrodę uzyskują zdrowe ciało i rozum. Ponieważ nie narzucają gwałtownie innym swoich poglądów, przeto ich przykład świadczy na korzyść słusznych zasad. Takie osoby wywierają dobry i szeroki wpływ.

W reformie diety tkwi głęboka mądrość. Przedmiot ten powinien być studiowany szeroko i głęboko i nikt nie powinien krytykować innych, jeżeli ich praktyki nie zgadzają się we wszystkich punktach z jego własnymi. Niemożliwym jest ustanowienie jednolitej reguły, która normowałaby przyzwyczajenia każdego człowieka, toteż nikt nie powinien uważać się za wyrocznie dla wszystkich. Nie każdy może jeść te same rzeczy. Pokarmy, które dla jednego są smaczne i zdrowe, mogą nie smakować, a nawet szkodzić drugiemu. Niektórzy nie znoszą mleka, podczas gdy innym dobrze ono służy. Niektóre osoby nie mogą strawić fasoli i grochu, dla innych są one zdrowe. Dla niektórych potrawy z razowej mąki lub żyta są dobre, zaś inni nie mogą ich przyjmować. — [Ministry of Healing 318-320 \(1905\)](#).

*Unikajcie zubożalej diety*

317. A jak ma się sprawa ze zubożalą dietą? Mówiłam już o tym, jak ważne jest, aby ilość i jakość pokarmu pozostawała w zgodzie z zasadami zdrowia. Lecz nie zalecam ubogiej diety. Pokazano mi, że wielu zajmuje mylne stanowisko odnośnie reformy zdrowia i stosuje zbyt ubogą dietę. Odżywiają się pokarmem lichym, niskiej jakości, przyrządzonym niedbale lub bez uwzględnienia żywotnych

potrzeb organizmu. Jest rzeczą ważną, by pokarm przygotowany był starannie, by odpowiadał apetytowi, jeżeli oczywiście ten nie jest spaczony. Ponieważ z zasady odrzucamy używanie mięsa, masła, babek z leguminą, ostrych przypraw, smalcu i tego, co drażni żołądek oraz niszczy zdrowie, mimo to należy uważać, na to, co jemy.

Są osoby posuwające się do skrajności. Muszą jeść zawsze pokarm w takiej ilości i takiej samej jakości, dlatego też ograniczają się do dwóch lub trzech artykułów. Pozwalają sobie i swoim rodzinom jedynie na niektóre potrawy. Jedząc mało i w dodatku pokarm nie najlepszej jakości nie przyjmują tego, co należycie odżywiłoby ich organizm. Z ubożego pokarmu nie może powstać dobra krew. Uboga dieta spowoduje zubożenie krwi. — [Testimonies for the Church II, 366.367 \(1870\)](#).

318. To prawda, iż jest rzeczą złą jadać tylko dla zaspokojenia przewrotnego smaku, jednak z tego nie wynika jeszcze, że powinniśmy być obojętni w sprawach naszego pożywienia. Jest to sprawa największej wagi. Nikt nie powinien stosować zubożonej diety. Jest wielu osłabionych chorobą, ci potrzebują dobrze przygotowanego pokarmu. Reformatorzy zdrowia powinni bardziej niż wszyscy inni wystrzegać się skrajności. Ciało musi otrzymać wystarczające odżywienie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 49.50; Counsels on Health 118 \(1890\)](#).

[137]

319. Drogi Bracie, w przeszłości stosowałeś dla własnego dobra zbyt rygorystyczną reformę zdrowia. Pewnego razu, gdy byłeś bardzo chory, Pan dał mi poselstwo, by ratować twoje życie. Ograniczyłeś w nadmiernym stopniu swoją dietę, zawężając ją do niektórych tylko artykułów spożywczych. Gdy modliłam się za ciebie, dane mi były słowa, które miały naprowadzić cię na właściwą drogę. Zesłane zostało poselstwo, zalecające ci bogatszą dietę. Spożywanie mięsa nie jest wskazane. Dane były wskazówki odnośnie tego, jaki pokarm należy stosować. Posłuchałeś ich, twój stan poprawił się i jesteś jeszcze między nami.

Często myślę o danych ci wskazówkach. Otrzymałam tak wiele cudownych poselstw do przekazania chorym i cierpiącym. Jestem za to wdzięczna i wychwalam Pana. — [Manuscript 59, 1912](#).

*Urozmaicajcie swoje menu*

320. Radzimy wam zmienić swe życiowe przyzwyczajenia; lecz gdy będziecie to czynić — ostrzegamy was — abyście robili to rozumnie. Znam rodziny, które zmieniły dietę mięsną na inną, ale ubogą. Przygotowują tak ubogie posiłki, że żołądek czuje wprost obrzydzenie; ci ludzie powiedzieli mi, że reforma zdrowia nie jest zgodna z wymaganiami ich organizmów, gdyż ich siły fizyczne coraz bardziej maleją. Tu leży jeden z powodów, dla których pewni ludzie nie mają powodzenia w upraszczaniu swego pokarmu. Stosują dietę zubożoną. Przygotowują pokarm niedbale, a przy tym jest on jednostajny. Wprawdzie nie powinno być wielkiej różnorodności przy jednym posiłku, lecz nie wszystkie one powinny składać się z tych samych artykułów, bez żadnego urozmaicenia. Posiłek należy przygotowywać prosty, lecz i urozmaicony, aby budził apetyt. Powinniście wystrzegać się tłuszczu w waszym pożywieniu. Zanieczyszcza on wszelki przygotowywany przez was pokarm. Jadajcie głównie owoce i jarzyny. — [Testimonies for the Church II, 63 \(1868\)](#).

321. Wielu źle interpretuje reformę zdrowia i ma mylne pojęcie o tym, jaki ma być właściwy sposób życia. Niektórzy są święcie przekonani o tym, że właściwą dietę stanowią zupy. Jadanie po większej części zup, nie zapewni narządom trawiennym zdrowia, gdyż w zupach jest zbyt dużo płynu. — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894](#).

[138]

*Uwzględnianie indywidualnych potrzeb*

322. Myliłeś się sądząc, że twoja żona z powodu pychy domagała się udogodnień. Ograniczałeś ją bardzo i obchodziłeś się z nią szorstko. Potrzebuje ona bardziej obfitej diety i więcej pokarmu na swym stole, a w domu potrzebuje rzeczy możliwie wygodnych i przydatnych, które by jej w jak największym stopniu ułatwiły pracę. Lecz ty patrzyłeś na to z niewłaściwego punktu widzenia. Myślałeś, że aby żyć i zachować siłę, wystarczy zjeść byle co. Obstawałeś przy tym, że twojej słabej żonie należy się uboga dieta. Przez to nie może być wytworzona dobra krew i nie może ona przybrać na wadze jedząc pokarmy, którymi ty możesz się zadowolić. Niektóre osoby nie mogą egzystować na tym samym pokarmie, który odpowiada

potrzebom innych, choćby nawet był przygotowywany w taki sam sposób.

Grozi ci niebezpieczeństwo popadnięcia w skrajność. Twój organizm jest w stanie przetwarzać nawet bardzo ubogą dietę w dobrą krew, gdyż narządy produkujące ją są w dobrym stanie. Lecz twoja żona wymaga diety lepiej dobranej. Cóż z tego, że dasz jej ten sam pokarm, który twój organizm przemienia w dobrą krew, jeśli jej organizm nie może tego przyswoić. Brak jej dobrego, obfitego pożywienia. Powinna mieć pod dostatkiem owoców i nie powinna być ograniczana do spożywania jednych i tych samych produktów dzień po dniu. Ona ma słabą konstrukcję ciała. Jest chorowita, a potrzeby jej organizmu są inne niż potrzeby osoby zdrowej. — [Testimonies for the Church II, 254 \(1869\)](#).

### *Nie ma być powodem ucisku*

323. Widziałam, iż niewłaściwie pojmujecie powody cierpienia waszych ciał, pozbawiając się odżywczego pokarmu. Te rzeczy dają niektórym w zborze powód do myślenia, że Bóg na pewno jest z wami, bowiem w przeciwnym wypadku nie okazywalibyście takiego samozaparcia i nie ponosili takiej ofiary. Lecz widziałam, że żadna z tych rzeczy nie uczyni was świętszymi. Wszystko to czynią poganie, a mimo to nie otrzymują zapłaty. Złamany i skruszony przed Bogiem duch jest w Jego oczach bardzo kosztowny. Widziałam, że wasz punkt widzenia jest błędny, że patrzycie na zbór obserwując go i dostrzegając szereg drobnych spraw, zamiast zwracać uwagę swoją na sprawy własnej duszy. Bóg nie włożył na was odpowiedzialności za swój lud. Sądzicie, iż zbór pozostaje w tyle, ponieważ nie widzi rzeczy w takim świetle, w jakim wy je widzicie i ponieważ członkowie nie idą tą samą sztywną drogą, jaką waszym zdaniem macie obowiązek podążać. Widziałam, że odnośnie swoich obowiązków i powinności innych ludzi — jesteście zwiedzeni. Niektórzy posunęli się do skrajności w sprawach diety. Przyjęli nadto surowe zalecenia i żyli tak skromnie, że ucierpiało na tym ich zdrowie, wzmogła się choroba w organizmie, a świątynia Boża została osłabiona....

[139]

Widziałam, że Bóg nie wymaga, aby ktokolwiek stosował tak surową dietę, by miała osłabić i uszkodzić świątynię Bożą. W Słowie Bożym są wyznaczone obowiązki i wymagania korzące Kościół i

obarczające ich dusze; nie ma więc potrzeby — dla wzbudzenia pokory — czynienia krzyży i mnożenia obowiązków zagrażających ciału. Wszystko to leży poza Słowem Bożym.

Czas utrapienia jest tuż przed nami; wtedy to sroga konieczność będzie wymagała od ludu Bożego samozaparcia i jedzenia tylko tyle, aby utrzymać swe życie. Lecz Bóg przygotowuje nas na ten czas. W tej strasznej godzinie nasza potrzeba będzie dla Boga okazją do udzielenia nam wzmacniającej siły i podtrzymania swego ludu...

Ci, którzy pracują fizycznie, muszą odżywiać się tak, aby mogli wykonywać swą pracę, ci, którzy pracują słowem i intelektem, muszą również wzmacniać swe siły. Szatan bowiem i jego źli aniołowie walczą przeciw nim, by zrujnować ich siły. Powinni oni — jeśli tylko mogą — szukać odpoczynku dla ciała i umysłu od wyczerpującej pracy i powinni jeść pokarm pożywny i wzmacniający, albowiem od nich będzie się wymagało wyężenia wszystkich siły, jakie posiadają. Widziałam, że nie przysparza to w najmniejszym stopniu chwały Bogu, jeśli ktokolwiek z Jego ludu stwarza sam dla siebie niepotrzebnie czas ucisku. Ten wkrótce nadejdzie, a Bóg przygotowuje swój lud do tej strasznej walki. — [Testimonies for the Church I, 205.206 \(1859\)](#).

### *Gdy reforma zdrowia staje się antyreformą*

324. Mam coś do powiedzenia odnośnie skrajnych poglądów na reformę zdrowia. Jeżeli przeprowadza się ją w sposób drastyczny, wówczas zamiast być reformą, staje się antyreformą zdrowia i ma działanie destrukcyjne. Nie będziesz miał powodzenia w sanatoriach, gdzie leczy się chorych, jeśli będziesz polecać pacjentom tę samą dietę, jaką stosujesz ty i twoja żona. Zapewniam cię, że twoje poglądy na temat diety dla chorych nie są godne polecenia. Zmiany są zbyt duże. Wprawdzie odrzuciłabym także pokarm mięsny jako szkodliwy, jednak na to miejsce trzeba by użyć czegoś mniej szkodliwego, np. jajek. Nie usuwajcie mleka ze stołu, ani nie zabraniajcie używać go do przygotowywania pokarmów. Mleko powinno pochodzić od zdrowych krów i powinno być sterylizowane.

Tym, którzy wykazują skrajne poglądy na reformę zdrowia, grozi niebezpieczeństwo przyrządzania niesmacznych potraw, które ciągle cię powtarza. Pokarm bywa tak monotony, że żołądek wcale go nie



przyjmuje. Pokarm podawany chorym winien być urozmaicony. Nie powinno się podawać stale jednej i tej samej potrawy.... [140]

Powiedziałam ci to, co miałam do powiedzenia, ponieważ otrzymałam światło, iż krzywdzisz swoje ciało przez ubogą dietę. Muszę ci powiedzieć, że nie będzie to dla ciebie najlepsze, jeżeli będziesz pouczał studentów — jak dotychczas — odnośnie spraw diety, gdyż twoje poglądy dotyczące odrzucania niektórych rzeczy nie będą stanowić żadnej pomocy dla tych, którzy naprawdę jej potrzebują.

Bracie i siostrze, mam do was całkowite zaufanie i bardzo pragnę, byście byli zdrowi fizycznie, a przez to i duchowo. To brak odpowiedniego pożywienia spowodował u was tak wielkie cierpienia. Nie spożywaliście pokarmu, który byłby wystarczający dla podtrzymania waszych nikłych sił fizycznych. Nie powinniście odmawiać sobie dobrego, zdrowego pokarmu.

Pewnego razu doktor próbował pouczać naszą rodzinę, jak — zgodnie z reformą zdrowia — należy gotować; według niego bez soli lub jakiegokolwiek innej przyprawy. Zgodziłam się wypróbować to, lecz tak opadłam z sił, że musiałam dokonać zmiany i zastosować inną metodę — z wielkim powodzeniem. Mówię wam o tym dlatego, gdyż wiem o grożącym wam konkretnym niebezpieczeństwie. Pokarm powinno się przygotowywać w taki sposób, aby był pożywny. Nie powinien on być pozbawiony tego, czego organizm potrzebuje.

Pan wzywa was — Bracie i Siostrze do reformy, abyście przeznaczyci pewien czas na odpoczynek. Nie jest dla was dobrym obarczanie się tak, jak dotychczas. Jeżeli nie będziecie na to zważać, stracie życie, które jest tak cenne w oczach Pańskich. „Nie należyście też do siebie samych; drogoście bowiem kupieni. Wysławiajcie tedy Boga w ciele waszym”...

Nie posuwajcie się do skrajności w sprawie reformy zdrowia. Niektórzy spośród naszego ludu są bardzo niedbali w tej sprawie. Ponieważ jednak inni pozostali daleko w tyle, wy nie musicie wcale popadać w skrajność, by stać się dla nich przykładem. Nie potrzebujecie się pozbawiać tego rodzaju pokarmu, który wytwarza dobrą krew. Wasze poświęcenie się słusznym zasadom prowadzi was do stosowania diety stanowiącej swoiste doświadczenie, które nie jest korzystne dla zdrowia. Jest ono niebezpieczne. Jeżeli zauważacie utratę sił fizycznych, wówczas koniecznym jest dokonanie natychmiastowych zmian. Włączcie do swej diety to, co z niej usunęliście.

[141] Stanowi to wasz obowiązek. Postarajcie się o jajka od zdrowych kur. Jedzcie jajka gotowane lub surowe. Wrzućcie je — niegotowane — do najlepszego niefermentowanego wina, jakie tylko możecie znaleźć. W ten sposób dostarczycie waszemu organizmowi to co najkorzystniejsze. Ani na chwilę nie sądźcie, iż będzie rzeczą niesłuszną postąpić właśnie w ten sposób...

Cenimy twoje doświadczenie jako lekarza, mimo to twierdzę, że powinieneś włączyć mleko i jaja do swojej diety. Tych produktów nie należy obecnie odrzucać; nie należy też uczyć teraz o konieczności porzucenia ich.

Grozi ci niebezpieczeństwo zajęcia zbyt radykalnego stanowiska w sprawie reformy zdrowia i zastosowania diety, która nie potrafi cię utrzymać w dobrym zdrowiu....

Spodziewam się, że dacie posłuch słowom, które wam napisałam. Pokazano mi, że nie będziecie w stanie wywierać najlepszego wpływu w reformie zdrowia, o ile w niektórych rzeczach nie zajmiecie bardziej liberalnego stanowiska względem siebie i innych. Nadejdzie czas, gdy nie będzie można używać mleka tak obficie jak dotąd, wszelako nie pora teraz by je odrzucać. Również jajka zawierają składniki o właściwościach leczniczych, zwłaszcza w przeciwdziałaniu niektórym truciznom. I chociaż dane były przestrogi wzbraniające używania tych artykułów w diecie rodzin, gdzie dzieci skłonne były do oddawania się nałogowi samogwałtu, to jednak nie powinniśmy tego rodzaju zaleceń traktować jako zabraniających w ogóle używania jaj od kur dobrze pielęgnowanych i odpowiednio odżywianych...

Bóg wzywa tych, za których Chrystus zmarł, aby należycie dbali o siebie i dawali dobry przykład drugim. Mój bracie, nie możesz czynić z diety miary wartości dla ludu Bożego, gdyż straci on zaufanie do nauk, które i tak stawiają wyraźne wymagania. Pan wymaga od swego ludu zdrowego spojrzenia na wszystkie punkty reformy zdrowia, dlatego nie powinniśmy nigdy posuwać się do skrajności...

Powodem złego stanu zdrowia doktora jest nadmierne wyczerpanie rezerw w zakresie zdrowia i brak uzupełnienia zapasów pokarmem zdrowym i smacznym. Mój bracie, poświęć całe swoje życie temu, który został za ciebie ukrzyżowany, lecz nie narzucaj sobie ubogiej diety, gdyż przez to stawiasz reformę zdrowia w fałszywym świetle.

Występując przeciw obżarstwu i niewstrzeźliwości, mamy pamiętać o znaczeniu i zastosowaniu prawd ewangelicznych, które same poddają się osądowi. Aby móc wykonać swe dzieło w sposób uczciwy i prosty, musimy uwzględniać warunki, w jakich żyje rodzaj ludzki. Bóg poczynił odpowiednie zabezpieczenia, umożliwiające wyżywienie tych, którzy żyją w rozmaitych krajach świata. Osoby pragnące być współpracownikami Bożymi muszą starannie rozważyć, w jaki sposób nauczają reformy zdrowia w wielkiej winnicy Pańskiej. Powinni oni postępować ostrożnie, starannie rozważając, jaki pokarm można, a jakiego nie należy spożywać. Muszą połączyć się z boskim pomocnikiem w przedstawianiu poselstwa laski masom ludzkim, które Bóg chce zbawić.

[142]

Mamy wejść w kontakt z tymi ludźmi. Gdyby im przedstawiano reformę zdrowia w najskrajniejszej formie, wyrządzono by wiele szkody. Wzywamy do zaniechania jedzenia mięsa oraz picia herbaty i kawy. I to jest dobre. Lecz niektórzy mówią, że należy porzucić także i mleko. Jest to kwestia, którą należy rozpatrzyć bardzo starannie. Są biedne rodziny, których dieta składa się z mleka i chleba, a jeśli je na to stać, to również z niewielkiej ilości owoców. Wszelkie pokarmy mięsne należy odrzucić, lecz potrawy z jarzyn należy zaprawiać niewielką ilością mleka lub śmietany, względnie czegoś równie wartościowego. Kiedy zaleca się reformę zdrowia ludziom biednym, mówią oni: — Co mamy jeść? Nas nie stać na kupowanie orzechów. Ponieważ każe Ewangelię ubogim, otrzymałam polecenie: powiedzcie im, aby jadali pokarm najbardziej odżywczy. Nie mogę powiedzieć: nie wolno wam jeść jajek, mleka lub śmietany; macie używać masła do przygotowywania pokarmu. Ewangelia musi być kazana ubogim. Jeszcze nie nadszedł czas do stosowania ścisłej diety.

Nadejdzie czas, kiedy będziemy mogli odrzucić niektóre artykuły spożywcze, jakich teraz używamy, jak np. mleko, śmietanę i jaja, lecz poselstwo brzmi: nie musicie sprowadzać na siebie przedwcześnie czasu ucisku i w ten sposób zamęczać się na śmierć. Zaczekajcie, aż Pan utoruje drogą przed wami.

Reformy, które są bardzo radykalne, odpowiadają pewnej grupie ludzi mogących postarać się o wszystko, co jest potrzebne, aby zastąpić produkty odrzucone; lecz ta grupa stanowi bardzo nieliczną mniejszość w stosunku do tych, dla których wysiłki te wydają się

być zupełnie niepotrzebne. Są ludzie próbujący wstrzymać się od tego, co uchodzi za szkodliwe. Ale nie dostarczają oni organizmowi odpowiedniego pożywienia i w następstwie tego stają się osłabieni i niezdolni do pracy. W ten sposób naraża się reformę zdrowia na złą opinię. Dzieło, które tak solidnie staraliśmy się zbudować, zostaje zamącone wskutek udziwnień, jakich Bóg nie wymagał. Przez to paraliżuje się działalność zboru.

Bóg jednak będzie interweniował, by przeszkodzić następstwom takich skrajnych poglądów. Ewangelia ma zjednoczyć grzeszny rodzaj ludzki. Ma ona zbliżyć bogatych i biednych u stóp Jezusa...

Jednak nadejdzie taki czas, iż nie będzie już rzeczą bezpieczną używanie mleka, śmietany, masła i jajek, Bóg to objawi. Nie należy popierać skrajności w reformie zdrowia. Sprawa używania mleka i masła w swoim czasie sama się rozwiąże. Tymczasem nie mamy żadnego obowiązku w tym kierunku. — [Letter 37, 1901](#).

[143] 325. Wczorajszej nocy rozmawiałam we śnie z doktorem. Powiedziała mi: — Musisz w dalszym ciągu być ostrożnym w sprawie diety. Nie powinieneś posuwać się do skrajności tak w stosunku do samego siebie, jak też odnośnie pokarmu przeznaczonych dla pracowników i pacjentów w sanatorium. Ci ostatni płacą dobrze za swój pobyt, przeto powinni mieć możliwość wyboru pokarmów. Niektórzy przychodzą do sanatorium w stanie wymagającym stanowczego poskromienia apetytu i najprostszego pożywienia, lecz w miarę jak ich zdrowie ulega poprawie, powinno się podawać im pożywny pokarm wedle ich uznania. — [Letter 37, 1904](#).

### *Pożywienie powinno być smaczne*

326. Reformatorzy zdrowia powinni przede wszystkim uważać na to, aby unikać skrajności. Ciało musi mieć pod dostatkiem pożywienia. Nie możemy żyć samym powietrzem, ani też nie potrafimy zachować zdrowia, jeśli nie będziemy mieć pożywnego pokarmu. Należy go przygotować w odpowiedni sposób tak, aby był smaczny. — [Testimonies for the Church II, 538 \(1867\)](#).

327. Dieta, której brak właściwych składników odżywczych, sprowadza hańbę na reformę zdrowia. Jesteśmy śmiertelni, toteż musimy przyjmować pokarm, który dostarczy ciału należytego pożywienia.

Niektórzy z naszego ludu, choć sumiennie wystrzegają się niewłaściwych pokarmów, jednak zaniedbują troskę się o składniki potrzebne do utrzymania ciała w zdrowym stanie. Tym, którzy trzymają się skrajnych poglądów w zakresie reformy zdrowia, grozi niebezpieczeństwo przyrządzania potraw niesmacznych i tak mdłych, że wcale nie będą zadowalające. Pokarm powinno się sporządzić w taki sposób, aby był i smaczny i pożywny. Nie powinno się go pozbawiać tego, czego organizm potrzebuje. Ja używam nieco soli i zawsze używałam, gdyż sól nie tylko nie jest szkodliwa, ale nawet konieczna dla krwi. Jarzyny powinno się gotować smacznie, zaprawione odrobiną mleka lub śmietany, względnie czymś podobnym.

Aczkolwiek dane były przestrogi odnośnie możliwości wywołania choroby przez masło i szkodliwości dowolnego używania jajek przez małe dzieci, jednak nie powinniśmy uważać tego za naruszenie zasady, jeśli będziemy używać jaja od kur należycie pielęgnowanych i dobrze odżywionych. Jaja zawierają właściwości odtruwające i w ten sposób działają leczniczo.

Niektórzy wstrzymując się od mleka, jajek i masła, zaniedbali dostarczenia organizmowi właściwego pożywienia i w następstwie tego stali się słabi i niezdolni do pracy. W ten sposób reforma zdrowia bywa właśnie zniesławiana. Dzieło, które staraliśmy się budować solidnie, doznaje zamętu, wskutek dziwacznych rzeczy, jakich Bóg nic wymagał. Żywotność zboru jest umniejszona. Bóg jednak wkroczy, by przeszkodzić skutkom tych nadto skrajnych poglądów. Ewangelia ma zjednoczyć grzeszny rodzaj ludzki. Ma ona przywieść zarówno bogatych jak i biednych do stóp Jezusa.

[144]

Nadejdzie czas, kiedy trzeba będzie odrzucić niektóre środki żywnościowe jakich teraz używamy, jak np. mleko, śmietaną i jaja, lecz niema potrzeby ściągać na siebie kłopotów przedwczesnymi i skrajnymi ograniczeniami. Zaczekajcie aż okoliczności będą domagać się tego, a Pan przygotowuje do tego droge.

Ci, którzy chcą mieć powodzenie w głoszeniu zasad reformy zdrowia, muszą wziąć Słowo Boże za przewodnika i doradcę. Tylko wtedy, gdy nauczyciele zasad reformy zdrowia ucznią to, mogą stanąć na dobrym gruncie. Nie wydawajmy nigdy świadectwa przeciwko reformie zdrowia, poprzez zaniedbywanie używania zdrowych i smacznych pokarmów w miejsce szkodliwych, które porzuciliśmy. W żaden sposób nic pobudzajcie apetytu przyprawami.

Jedzcie tylko prosty, zdrowy pokarm i dziękujcie Bogu stale za zasady reformy zdrowia. Bądźcie we wszystkim wiernymi i szczerymi, a osiągniecie wspaniałe zwycięstwo. — [Testimonies for the Church IX, 161-163 \(1909\)](#).

### *Szkodliwy wpływ ekstremistów*

328. Ostrzegając was przed objadaniem się, choćby nawet pokarmem dobrej jakości, ostrzegamy zarazem tych, którzy są ekstremistami, aby nic stawiali sobie fałszywych wzorców, a potem usiłowali narzucać je innym. — [Testimonies for the Church II, 374.375 \(1870\)](#).

329. Widziałam, że zarówno B. i C. zniesławiali sprawę Bożą. Wycisnęli na niej piętno, które nigdy nic będzie zupełnie starte. Pokazano mi rodzinę naszego drogiego brata D. Gdyby ten brat otrzymał należytą pomoc we właściwym czasie, wszyscy członkowie jego rodziny byłiby dzisiaj żywi. Dziwne jest, iż wobec tego rodzaju złego postępowania nie zastosowano prawa krajowego. Ta rodzina ginęła z braku prostego, zwykłego pokarmu. Ginęli z głodu w kraju obfitości. Nowicjusz zrobił na nich doświadczenie. Ten młodzieniec nie umarł z powodu choroby, lecz z głodu. Pokarm wzmocniłby organizm i utrzymał całą maszynę w ruchu...

[145] Najwyższy czas uczynić coś, aby zabronić nowicjuszom wywierać wpływ i głosić reformę zdrowia. Mogą zaoszczędzić sobie wysiłku i słów, gdyż wyrządzają więcej szkody niż najbardziej inteligentni i mądrzy ludzie zdołają swym wpływem przeciwdziałać temu. Nawet najlepiej wykwalifikowani obrońcy reformy zdrowia nie potrafią usunąć całkowicie z umysłów słuchaczy przesądów, jakie powstały wskutek złego postępowania tych ekstremistów i postawić wielką sprawę reformy z powrotem na właściwym miejscu. W znacznej mierze zamknięte są drzwi tak, iż obecna prawda o sobocie i rychłym przyjściu naszego Zbawiciela nie może dotrzeć do niedowiarków. Ludzie odrzucają najkosztowniejsze prawdy jako nie zasługujące na uwagę. Na tych ludzi wskazuje się jako na przedstawicieli reformatorów zdrowia i wszystkich tych, którzy zachowują sobotę. Wielka odpowiedzialność spoczywa na tych, którzy w ten sposób stali się kamieniem zgorzenia dla niewierzących. — [Testimonies for the Church II, 384-387 \(1870\)](#).

*Narzucanie osobistych przekonań i prób*

330. Nadszedł czas, że wielu, zarówno na wysokich, jak i na niższych stanowiskach, przyjmie reformę zdrowia w całej jej doniosłości. My natomiast nie powinniśmy dopuścić niczego, co mogłoby spacyć poselstwo, które mamy głosić, poselstwo trzeciego anioła połączone z poselstwami pierwszego i drugiego anioła. Nie możemy pozwolić, by sprawy mało ważne krępowały nas i uniemożliwiały uzyskanie dostępu do szerszych mas ludzi.

Zarówno zbór jak i świat potrzebują całego naszego wpływu i wszystkich talentów, jakie dał nam Bóg. Wszystko, co mamy, powinniśmy oddać w Jego służbie. Głosząc poselstwo trzymajcie z daleka wszystkie własne poglądy. Mamy poselstwo dla całego świata i Pan chce, aby Jego słudzy święcie strzegli prawdy, którą On im dał. Każdemu człowiekowi powierzył Bóg dzieło. Nie głoscie więc fałszywego poselstwa. Nie naciągajcie wielkiego pouczenia o reformie zdrowia do jakichś sprzecznych zagadnień. Niezgodności wykazane przez jedną osobę ciężą potem na całości wiernych, dlatego gdy ktoś dopuszcza się skrajności, dzieło Boże doznaje wielkiej szkody.

Należy obawiać się doprowadzania rzeczy do skrajności. To zmusza mnie zawsze do zabierania głosu w celu zapobieżenia nieporozumieniu, by świat nie miał powodu sądzić, iż adwentyści to jakaś gromada ekstremistów. Gdy staramy się z jednej strony wyciągać ludzi z ognia, wówczas tych samych słów, jakie mają być mówione dla naprawienia zła, używa się często z drugiej strony dla usprawiedliwienia i pobłażania. Niech Pan zachowa nas od ludzkich eksperymentów i skrajności.

Niech nikt nie propaguje skrajnych poglądów odnośnie tego, co mamy jeść i co mamy pić. Pan dał światło. Niech lud nasz przyjmie światło i chodzi w nim. Potrzebny jest wielki wzrost znajomości Boga i Jezusa Chrystusa. Ta znajomość jest życiem wiecznym. Wzrost pobożności i dobrego, pokornego ducha religijnego przywiódłby nasz lud do takiego stanowiska, że mógłby się uczyć od Wielkiego Nauczyciela.

Może nadejść czas, że niebezpiecznie będzie używać mleka. Lecz jeśli krowy są zdrowe, a mleko dobrze przegotowane, to nie ma potrzeby wywoływać przedwcześnie czasu ucisku. Niech nikt nie sądzi, iż musi drobiazgowo wyliczać, co nasz lud ma stawiać na stół.

Ci, którzy zajmują skrajne stanowisko, zobaczą w końcu, że skutki nie są takie, jakie według ich mniemania być powinny. Pan będzie nas prowadził prawicą swoją, jeśli Mu na to pozwolimy. Miłość i czystość są owocami zrodzonymi na dobrym drzewie. Każdy kto miłuje, z Boga jest narodzony i zna Boga.

Zostałam pouczona, by powiedzieć uczestnikom konferencji, w której okazali tak wielką gorliwość w sprawie reformy zdrowia, narzucając swe poglądy i idee drugim, że Bóg nic dał im tego poselstwa. Powiedziałam im, że jeśli nie złagodzą i nie poskromią swych wrodzonych i pielęgnowanych skłonności, w których jest tak dużo uporu, wówczas zobaczą, że potrzebują nawrócenia. „Jeśli nawzajem się milujemy, Bóg mieszka w nas i miłość jego doszła w nas do doskonałości... Bóg jest miłością, a kto mieszka w miłości, mieszka w Bogu, a Bóg w nim”....

Mądrość ludzką należy łączyć z mądrością i laską Bożą. Skryjmy się w Chrystusie. Starajmy się usilniej pracować w celu osiągnięcia tego wysokiego poziomu, jaki Bóg dla nas zamierzył — moralnej przemiany przez Ewangelię Bóg wzywa nas, byśmy posuwali się naprzód we właściwym kierunku, stąpając ścieżkami prostymi, aby to, co jest chrome, nie zeszło z drogi. Wtedy Chrystus będzie zadowolony. — [Letter 39, 1901](#).

### *Skrajność jest gorsza od ludzkich błędów*

331. Bracie i siostrze doprowadziliście sprawę pobłażania w jeździe do skrajności, dlatego też cała instytucja została zdemoralizowana. Teraz wróg chciałby popchnąć was w tym kierunku i jeśliby mu się udało — wprowadzić ubogą dietę. Starajcie się zachować rozumnie. Szukajcie mądrości z nieba i postępujcie rozsądnie. Jeśli zajmiecie skrajnie radykalne stanowisko, wówczas będziecie musieli wycofać się z niego, a wtedy — choć bylibyście nie wiadomo jak sumienni — stracie wiarę w swój zdrowy rozsądek, a nasi bracia i ludzie niewierzący stracą zaufanie do was. Nie ważcie się kroczyć szybciej, niż postępować będzie dobre światło pochodzące od Boga. Nie przyjmujcie poglądów żadnego człowieka, lecz kroczcie rozumnie w bojaźni Bożej.

Jeśli już macie błędzić, to nie poprzez nadmierne oddalanie się od ludzi, gdyż wtedy przecinacie nić swego wpływu na nich i



nie możecie już dla nich niczego dobrego uczynić. Lepiej bądźcie po stronie ludzi aniżeli z dala od nich, gdyż wtedy jest nadzieja, że możecie pociągnąć ich za sobą, jednakże nic ma potrzeby, aby błądzić po jakiegokolwiek stronie. [147]

Nie potrzebujecie iść w wodę lub w ogień; idźcie środkiem, omijając wszelkie skrajności. Nic wywołujcie wrażenia, iż jesteście jednostronnymi, nie zrównoważonymi przywódcami. Nie stosujcie nędznej, ubogiej diety. Nie dajcie się nikomu do niej namówić. Przyrządzajcie swój pokarm w sposób zdrowy i smaczny; niech będzie przygotowany dokładnie, aby dobrze reprezentował reformę zdrowia.

Wielki odwrót od reformy zdrowia spowodowany jest tym, że propagowały ją umysły niemądre, doprowadzające do takich skrajności, że zniechęciło to ludzi, zamiast ich nawrócić. Byłam tam, gdzie wprowadzano w życie te radykalne poglądy. Jarzyny przygotowywano na samej wodzie i wszystko inne w podobny sposób. Tego rodzaju gotowanie stanowi przykład antyreformy zdrowia, a niektóre umysły są usposobione w taki sposób, iż akceptują wszystko, cokolwiek tylko posiada cechy surowej diety lub jakiegokolwiek reformy.

Moi bracia, chciałabym, abyście byli wstrzemięźliwi we wszystkich rzeczach, lecz uważajcie, abyście nie przeciągnęli struny i nie wprowadzili waszej instytucji u tak ciasną uliczkę, że dalej i uszyć się nie będzie można. Nie musicie przyjmować poglądów każdego człowieka; bądźcie zrównoważeni, spokojni, ufający Bogu. — [Letter 57, 1886](#).

### *Należy unikać obydwu skrajności*

332. Wiem, że wielu z naszych braci sercem i czynem sprzeciwia się reformie zdrowia. Ja nie głoszę żadnych skrajności. Kiedy jednak przeglądałam moje rękopisy, widziałam stanowcze świadectwa i przestrogi przed niebezpieczeństwami, jakie zagrażają naszemu ludowi na skutek naśladowania zwyczajów i praktyk świata w dogadzaniu sobie, zadowalaniu apetytu i w wyszukanych ubiorach. Moje serce jest chore i smutne z powodu takiego stanu rzeczy. Niektórzy mawiają, iż pewni nasi bracia kładli zbyt wielki nacisk na te sprawy. Lecz czy dlatego, że oni postępowali zbyt mało subtelnie, narzucając przy każdej okazji swoje zdanie o reformie zdrowia — ośmieli

się ktoś hamować postęp sprawy w tej materii? Ludzie światowi wpadają na ogół w zdecydowaną przeciwną skrajność i dogadzają sobie przez nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, w następstwie czego pełno jest wszędzie zmysłowych praktyk.

[148] Wielu znajduje się obecnie w cieniu śmierci; przygotowawali się do wykonania dzieła dla Mistrza, lecz nie odczuwali, że spoczywa na nich święty obowiązek przestrzegania praw zdrowotnych. Doprawdy, naturalne prawa organizmu są prawami Bożymi, lecz wydaje się, jakby tym zapomniano. Niektórzy wybrali dietę, która nie może utrzymać ich przy zdrowiu. Nie zadbali o pożywny pokarm, aby zastąpić szkodliwe artykuły i nie brali pod uwagę konieczności przygotowywania pokarmu w sposób możliwie najprostszy i najzdrowszy. Aby organizm mógł wykonywać swoją pracę, musi być należycie odżywiany. Jest to sprzeczne z zasadami reformy zdrowia, jeśli po odrzuceniu niezdrowych pokarmów wpada się w przeciwną skrajność obniża ilość i jakość spożywanego pokarmu. Wówczas zamiast reformy zdrowia ma miejsce antyreforma zdrowia. — [Testimonies for the Church VI, 373.374 \(1900\)](#).

### *Wpływy przedurodzeniowe*

333. Wielu rodziców nie przywiązuje większego znaczenia do wpływu czynników przedurodzeniowych, lecz niebo jest innego zdania. Przesłanie poselstwa za pośrednictwem Bożego anioła i powtórzenie go w najbardziej uroczysty sposób wskazuje, iż zasługuje ono na naszą najwyższą uwagę.

W słowach wypowiedzianych do żydowskich matek Bóg zwrócił się do matek wszystkich wieków. „Niechaj się strzeże” — powiedział anioł — „wszystkiego, co jej przykazałem, niech przestrzega”. Dobre samopoczucie dziecka będzie uzależnione od zachowań matki. Jej apetyt i zachcianki powinny znajdować się pod kontrolą. Są pewne rzeczy, których powinna się wystrzegać, inne, które powinna zwalczać, jeżeli oczywiście chce wypełniać Boże zamierzenia w stosunku do siebie. Jeżeli przed narodzeniem dziecka jest osobą pobłażającą sobie, egoistyczną, niecierpliwą i wymagającą, cechy te odzwierciedlą się w skłonnościach dziecka. W ten sposób wiele dzieci otrzymało jako pierwszy dar prawie niemożliwe do przewyciężenia skłonności do zła.

Jeżeli jednak matka niezachwianie stosuje się do prawych zasad, jeżeli jest opanowana i zdolna do wyrzeczeń, jeżeli jest życzliwa, łagodna i nieegoistyczna, może wydać na świat dziecko o tych samych cechach charakteru. Bardzo jasne było prawo zabraniające matce używania wina. Każda kropla mocnego napoju spożyta przez nią w celu zaspokojenia apetytu wystawia na niebezpieczeństwo fizyczne, umysłowe i moralne zdrowie jej dziecka i jest grzechem bezpośrednio zwróconym przeciw jej Stwórcy.

Wielu doradców wysuwa tezę, jakoby każde życzenie matki powinno być spełnione; tak więc jeżeli pragnie ona jakiegoś artykułu spożywczego, nawet szkodliwego, może dowolnie pobłażać swojemu apetytowi. Taka rada jest błędna i szkodliwa. Potrzeby fizyczne matki nie powinny być w żadnym wypadku zaniedbywane. Odpowiada ona za dwa istnienia ludzkie, więc jej życzenia powinny

być troskliwie rozpatrzone, jej potrzeby obficie spełnione. Ale nade wszystko powinna ona unikać — tak w diecie, jak i w każdej innej dziedzinie — wszystkiego, co może osłabiać siły fizyczne lub umysłowe. W sposób najbardziej uroczysty zobowiązana jest przez nakaz samego Boga do ćwiczenia się w samokontroli. — [Ministry of Healing 372.373 \(1905\)](#).

334. Kiedy Pan pragnął wzbudzić Samsona jako wybawiciela swego narodu, zalecił matce zmianę przyzwyczajeń życiowych przed narodzeniem dziecka. I ten sam nakaz był od samego początku nałożony na dziecko; miało być od swego narodzenia poświęcone Bogu jako nazyrejczyk.

Posłany od Boga anioł ukazał się żonie Manoacha i poinformował ją, iż będzie miała syna i z tego powodu otrzymała doniosłe zalecenia: „Teraz więc strzeż się, proszę cię, nie pij wina ani mocnego napoju i nie jedz żadnej nieczystej rzeczy.”

Bóg miał dla obiecanego Manoachowi dziecka ważną pracę do wykonania i fakt, iż nawyki matki, jak też i dziecka zostały starannie określone, stanowił zabezpieczenie potomkowi kwalifikacji niezbędnych do wykonania tej pracy. „Niech nie pije wina ani mocnego napoju” — brzmiało anielskie zalecenie udzielone żonie Manoacha — „ani nie je niczego nieczystego, wszystkiego, co jej przykazałem, niech przestrzega”. Zachowanie matki ukształtuje skłonności dziecka w kierunku dobra lub zła. O ile pragnie ona dobra swego dziecka, powinna kontrolować się oraz praktykować wstrzemięźliwość i samozaparcie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 37.38 \(1890\)](#).

### *Niechaj się strzeże*

335. Słowa wypowiedziane do żony Manoacha zawierają prawdę, którą współczesne matki winny pilnie studiować. Mówiąc do jednej — Pan przemówił do wszystkich zaniepokojonych matek, żyjących obecnie, jak również do wszystkich matek poprzednich pokoleń. Tak, każda matka może zrozumieć swoje obowiązki. Może poznać, iż charakter jej dziecka jest w większej mierze uzależniony od jej zachowań przed jego narodzeniem i osobistych starań po narodzinach, niż od zewnętrznych korzystnych lub niesprzyjających warunków.

„Niechaj się strzeże” — powiedział anioł. Niech przygotuje się, aby zwalczyć pokusę. Jej apetyt i zachcianki powinny być kontrolowane pewnymi zasadami. Każdej matce zostało powiedziane: „Niechaj się strzeże”.

Zawsze będzie coś, przed czym należy się strzec, co należy zwalczać, jeżeli naturalnie wypełnia wobec siebie zamiary Tego, który dał jej dziecko.... [151]

Matka, która jest odpowiednim nauczycielem dla swych dzieci, musi przed ich narodzeniem ukształtować w sobie samozaparcie i samokontrolę, przez nią bowiem przechodzą na dzieci jej własne cechy, jej własna siła bądź słabość charakteru. Nieprzyjaciel dusz wie o tym lepiej niż wielu rodziców. Będzie on sprowadzał pokusy na matkę wiedząc, że jeśli nie oprze się pokusie, wówczas będzie mógł przez nią oddziaływać na dziecko. Jedyna nadzieja matki jest w Bogu. Może ona uciec się do Niego poprzez Jego łaskę i siłę. Nie będzie szukać pomocy daremnie. Bóg umożliwi jej przekazanie potomstwu cech, które pomogą mu zdobyć powodzenie w obecnym życiu i osiągnąć życie wieczne. — [The Signs of the Times, 26 luty 1902.](#)

### *Niepohamowany apetyt*

336. Powszechnie popełnianym błędem jest lekceważenie szczególnego okresu w życiu kobiety, jaki ma miejsce przed urodzeniem się dziecka. W tym ważnym okresie powinno się ulżyć matce w jej pracy. W jej organizmie zachodzą wielkie zmiany, wymagające dużej ilości krwi, dlatego też powinno się zwiększyć ilość najbardziej odżywczego pokarmu, aby mógł być przetwarzany w krew. Jeżeli się tego nic uczyni, przyszła matka nie będzie mogła zachować swego zdrowia fizycznego, a jej potomstwo pozbawione będzie pokarmu. Jej odzienie też wymaga uwagi. Należy starać się zabezpieczyć ciało przed chłodem. Kobieta nie powinna niepotrzebnie tracić żywotnych sił organizmu w celu uzupełnienia strat ponoszonych wskutek braku należytego ubrania. Jeśli pozbawi się matkę dostatecznej ilości zdrowego, pożywnego pokarmu, wówczas będzie jej brakowało krwi, a niedobór ten zaznaczy się w zakresie ilości i jakości. Osoba taka będzie odznaczała się słabym krążeniem, a jej dziecko wykazywać będzie te same cechy. Potomstwo nie będzie zdolne przyswajać

sobie należycie pokarmu, który mogłoby następnie przemienić w dobrą krew. Pomyślność matki i dziecka uzależniona jest od dobrej, ciepłej odzieży i dostarczenia pożywnego pokarmu. Należy brać pod uwagę dodatkowe potrzeby organizmu matki i odpowiednio je wyrównywać.

[152] Z drugiej strony, błędem opartym na zwyczaju, a nie na zdrowym rozsądku, jest pogląd, jakoby kobieta mogła pozwalać apetytowi na wszystko z uwagi na swój odmienny stan. U kobiet w czasie ciąży apetyt może być zmienny, kapryśny i trudny do zaspokojenia, a zazwyczaj pozwala się jej mieć wszystko, czego tylko zapragnie, bez radzenia się rozumu i upewnienia, czy dany pokarm może dostarczyć pożywienia jej ciału i dziecku. Pokarm powinien być pożywny, lecz nie podniecający. Przyzwyczajenie powiada, że jeżeli kobieta pragnie pokarmu mięsnego, marynat, dodatków korzennych lub ciast z kremem, należy jej to dać, gdyż sam apetyt jest najlepszym doradcą. Jest to wielki błąd, który czyni wiele wprost nieoszacowanych szkód. Jeżeli kiedykolwiek potrzebna jest prosta dieta i szczególna troska o jakość pożywienia, to właśnie w tym doniosłym okresie.

Kobiety, które mają odpowiednie zasady i są dobrze poinformowane, nie odejdą od prostej diety w okresie ciąży. Będą mieć na względzie, inne życie zależne od nich i będą dbały o wszystkie swe przyzwyczajenia, a zwłaszcza o dietę. Nie powinny jeść niczego, co nie jest odżywcze i co działa ekscytująco tylko dlatego, że jest smaczne. Jest zbyt wielu doradców, gotowych namawiać je do rzeczy, których rozum radzi nie czynić.

Wskutek zadowalania apetytu przez rodziców rodzą się chore dzieci. Organizm nie wymagał takiej różnorodności pokarmu, nad jaką zastanawiał się umysł. Wielkim błędem jest teoria, którą chrześcijańskie niewiasty powinny odrzucić, jakoby to, co powstaje w umyśle, musiało trafić również do żołądka. Nie powinno się pozwalać, by potrzebami organizmu kierowała wyobraźnia. Ci, którzy pozwalają smakowi rządzić, poniosą karę za przestępstwo wobec swego organizmu. Ale na tym jeszcze nie koniec — ich niewinne potomstwo również będzie cierpieć.

Organy wytwarzające krew nie są zdolne do przetworzenia przypraw, marynat i chorobotwórczych pokarmów mięsnych w zdrową krew. A gdy jeszcze zbyt wiele jedzenia dostarczane jest do żołądka i układ trawienny zmuszony jest do nadmiernej pracy w celu

pozbycia się go i odtrucia z drażniących substancji, wtedy matka krzywdzi samą siebie i stwarza podstawy dla późniejszych chorób swego potomstwa: Jeżeli wybiera ulubione jedzenie, takie, które może zaspokoić jej fantazję, nie bacząc na konsekwencje, poniesie karę, lecz nie sama. Jej niewinne dziecko będzie także cierpieć z powodu braku rozwagi ze strony matki. — [Testimonies for the Church II, 381-383 \(1870\)](#).

### *Wpływ przepracowania i zubożonej diety*

337. W wielu przypadkach pozwala się matce jeszcze przed narodzeniem dziecka ciężko pracować od świtu do nocy.... Tymczasem jej delikatne siły należy oszczędzać... Jej brzemię rzadko jest zmniejszane i okres ten, który jak żaden inny powinien być dla niej czasem odpoczynku, to pasmo zmęczenia, smutku i przygnębienia. Poprzez zbyt wielki wysiłek ze swej strony pozbawia swe potomstwo pożywienia, które w normalnych warunkach byłoby mu dostarczone, a przez nadmierne rozgrzanie krwi przekazuje mu krew [153] złej jakości. W ten sposób jest ono okradane ze swej żywotności, z fizycznej i umysłowej siły. — [Health or How to Live II, 33.34 \(1865\)](#).

338. Widziałam postępowanie B. w jego własnej rodzinie. Był srogi i dumny. Przyjął reformę zdrowia tak, jak ją głosił brat C. i tak jak on przyjął skrajne poglądy na ten temat, a nie posiadając statecznego umysłu popełniał fatalne pomyłki, których następstw czas nie zatrze. Przy poparciu wybranych z książek fragmentów począł rozgłaszać teorię, którą usłyszał od brata C. i tak jak on postawił sobie za cel nakłonić wszystkich do przyjęcia jego standardu. Zmusił swą rodzinę do tych surowych reguł, lecz nie potrafił opanować własnych zwierzęcych skłonności. Nie potrafił podciągnąć samego siebie pod tę miarę i panować nad swoim ciałem. Gdyby miał właściwą znajomość systemu reformy zdrowia, wiedziałby, że jego żona nie była w stanie rodzić zdrowych dzieci. Jego własne nieposkromione namiętności zapanowały nad nim i nic przemyślał sprawy od początku do końca.

Przed narodzeniem się dzieci nie postępował ze swoją żoną tak, jak powinno się postępować z kobietą w jej stanie... Nie dostarczył jej pokarmu w należytej ilości i jakości, potrzebnego do wyżywienia

dwóch, a nie jednego życia. Od niej przecież uzależnione było drugie życie, a jej organizm nie otrzymał pożywnego, zdrowego pokarmu, potrzebnego do zachowania jej zdrowia. Wystąpiły braki ilościowe i jakościowe. Jej organizm wymagał zmian, wymagał różnorodnego pokarmu, który byłby bardziej pożywny. Jej dzieci urodziły się z osłabionymi zdolnościami trawienia i zubożoną krwią. Z pokarmu tego, jaki otrzymywała, nie mogła dostarczyć dziecku krwi dobrej jakości i dlatego urodziła dzieci kapryśne. — [Testimonies for the Church II, 378.379 \(1870\)](#).



## Rozdział 13 — Dieta w dzieciństwie

[154]

[155]

### *Rada oparta na boskim pouczeniu*

339. Ojcowie i matki powinni stawiać sobie pytanie: „Jak mamy postępować z dzieckiem, które nam się narodzi?” Przedstawiliśmy czytelnikowi, co powiedział Bóg odnośnie zachowania się matki przed urodzeniem dziecka. Lecz to nie wszystko. Anioła Gabriela posłano z nieba, by udzielił wskazówek odnośnie troszczenia się o dzieci po ich narodzeniu, aby rodzice całkowicie zrozumieli swoją powinność.

Gdy nadszedł czas pierwszego przyjścia Chrystusa, przyszedł anioł Gabriel do Zachariasza z poselstwem podobnym do tego, jakie dane było Manoachowi. Sędziwemu kapłanowi powiedziano, że jego żona urodzi syna, któremu mają nadać imię Jan. „I będziesz miał — powiedział anioł — radość i wesele, i wielu z jego narodzenia radować się będzie. Będzie bowiem wielki przed Panem; i wina, i napoju mocnego pić nie będzie, a będzie napełniony Duchem Świętym już w łonie matki swojej”. Dziecko obietnicy miało być uczone wstrzemięźliwości. Otrzymało polecenie przeprowadzenia reformy dla przygotowania drogi Chrystusowi.

Brak wstrzemięźliwości występował we wszelkiej formie wśród ludzi. Hołdowanie picciu wina i spożywaniu wyszukanych pokarmów osłabiało siłę fizyczną i deprawowało moralność do tego stopnia, że nawet najbardziej oburzające zbrodnie nie uważane były za coś grzesznego. Jan miał gromić rozwiążłość ludu, a jego własna wstrzemięźliwość miała być również naganą dla występków tamtej epoki.

### *Prawdziwy początek reformy*

Wysiłki naszych zwolenników wstrzemięźliwości nie są wystarczająco dalekosiężne, by usunąć przekleństwo jej braku w naszym kraju.

Trudno jest przewyciężyć raz ukształtowane nawyki. Reforma powinna rozpocząć się u matki przed narodzeniem dzieci; gdyby wier-

[156]

nie stosowano się do pouczeń Bożych, nie byłoby niewstrzeżliwości.

Każda matka winna czynić nieustanne wysiłki w celu uzgodnienia swych obyczajów z Bożą wolą, aby współpracując z Nim w ten sposób uchronić swoje dzieci przed przywarami obecnego czasu, rujnującymi zdrowie i życie. Niech matki zajmą niezwłocznie właściwe stanowisko w stosunku do swego Stwórcy, aby przy pomocy Jego łaski mogły zbudować wokół swych dzieci zapórę przed rozpustą i brakiem wstrzeżliwości. Gdyby tylko matki zechciały obrać taki kierunek postępowania, wówczas zobaczyłyby, że ich dzieci — podobnie jak młody Daniel — osiągnęłyby wysoki poziom moralny i intelektualny, stając się błogosławieństwem dla społeczeństwa i chlubą dla swego Stwórcy. — *The Signs of the Times*, 13 wrzesień 1910.

### *Niemowlę*

340. Najlepszym pokarmem dla dziecka jest ten, jakiego dostarcza natura. Dlatego też żadne dziecko nie powinno być go bez powodu pozbawiane. Jeżeli matka dla własnej wygody lub ze względów towarzyskich próbuje uwolnić się od tego miłego obowiązku, jakim jest karmienie swego maleństwa, składa świadectwo braku serca.

Jeżeli matka pozwala, by ktoś inny karmił jej dziecko, powinna zastanowić się, jakie może to mieć następstwa. W mniejszym lub większym stopniu niania wszczepia swoje własne usposobienie i temperament dziecku, które karmi. — *Ministry of Healing* 383 (1905).

341. W celu przystosowania się do mody, naturę częściej poniewierano, niż radzono się jej. Matki często polegają na służącej lub butelce, zamiast karmić dziecko własną piersią. Najbardziej delikatny i odpowiedni obowiązek, jaki matka może spełnić wobec swego bezradnego potomstwa, a jaki splata jej życie z jego życiem budząc najświętsze uczucia w kobiecym sercu, ofiarowuje się zabójczemu szaleństwu mody.

Są matki, które zarzucają swój macierzyński obowiązek karmienia piersią swych dzieci tylko dlatego, że sprawia im kłopot przywiązywanie się do potomstwa będącego przecież owocem ich ciała. Sale

balowe i podniecające widowiska wywierają znieczulający wpływ na delikatne uczucia duszy. Rzeczy te są bardziej pociągające dla nowoczesnej matki, niż jej macierzyńskie obowiązki. Być może oddaje ona nawet swe dzieci najętej piastunce, aby ta spełniała wobec nich obowiązki, które powinny należeć wyłącznie do niej samej. To jej nałogi są przyczyną, iż brzydą jej te powinności, których wypełnianie miało przecież sprawiać radość; dzieje się tak, ponieważ troska o dzieci koliduje z pretensjami do modnego życia. Obca osoba sprawuje teraz obowiązki matki i daje ze swej piersi pokarm dla utrzymania dziecka przy życiu.

[157]

Ale to jeszcze nie wszystko. Przekazuje ona też dziecku poprzez karmienie swoje usposobienie i temperament. Życie dziecka łączy się z jej życiem. Jeśli najemna piastunka jest kobietą o szorstkim charakterze, pożądlivą i nierozsądną, jeśli nie dba o swoją moralność, to karmione przez nią niemowlę będzie — z dużym prawdopodobieństwem — posiadało te same lub podobne skłonności. Ta sama „szorstka” krew, jaka płynie w żyłach najemnej niańki, jest i w żyłach dziecka. Matki, które w ten sposób wypuszczają dzieci ze swych ramion i unikają macierzyńskich obowiązków traktując je jako ciężar sprzeczny z wymaganiami mody, nie są godne zwać się matkami. Poniżają one szlachetne instynkty i święte charaktery kobiet i wołają być motylami modnych rozkoszy, wykazując mniej odpowiedzialności za swe potomstwo niż nieme zwierzęta. Wiele matek zastępuje pierś butelką. Jest to konieczne, gdy nie posiadają pokarmu. W dziewięciu przypadkach na dziesięć, to ich złe nawyki w ubieraniu się i w jedzeniu, nabyte jeszcze w latach młodości, uczyniły je niezdolnymi do wykonywania obowiązków, do których przeznaczyła je natura...

Zawsze wydawało mi się rzeczą pozbawioną serca, przejawem oziębłości, kiedy matki, które mogą karmić swoje dzieci, odciągają je od swej macierzyńskiej piersi do butelki. W tym wypadku trzeba być bardzo uważnym i stosować jedynie mleko pochodzące od zdrowej krowy oraz takie, które jest całkowicie słodkie. Często się to zaniedbuje, wskutek czego niemowlę niepotrzebnie cierpi. Występują wówczas zaburzenia żołądka i jelit i biedne niemowlę choruje, choć urodziło się zdrowe. — [The Health Reformer, wrzesień 1871.](#)

342. Okres w którym niemowlę pobiera pokarm od swej matki, jest czasem krytycznym. Wiele matek karmiących swe dzieci przepracowuje się i rozgrzewa swoją krew, co poważnie odbija się na niemowlęciu wskutek ujemnego działania pokarmu matki. Również stan jej umysłu oddziałuje na dziecko. Jeśli czuje się nieszczęśliwa, jeżeli jest przeczulona lub rozdrażniona, względnie poddaje się swym namiętnościom, wówczas pokarm pobierany przez niemowlę będzie nieodpowiedni i często stanowić będzie przyczynę kolki, skurczów, a w niektórych przypadkach wywołać może konwulsje i ataki.

Na charakter dziecka wpływa też w mniejszym lub większym stopniu rodzaj pokarmu, jaki otrzymuje od matki.

[158] Ważnym jest więc, aby matka podczas karmienia niemowlęcia była w pogodnym nastroju, całkowicie panując nad swym duchem. W ten sposób pokarm dziecka nie będzie skażony, a spokojne, opanowane postępowanie matki w jej obejściu z dzieckiem będzie mieć wielkie znaczenie w kształtowaniu umysłu niemowlęcia. Jeśli jest ono nerwowe i pobudliwe, opanowanie matki będzie mieć uspokajający wpływ i zdrowie niemowlęcia może się poprawić. Niemowlętom działa się wielka krzywda przez niewłaściwe traktowanie. Jeśli były rozdrażnione, to zazwyczaj karmiono je, aby się uspokoiły, podczas gdy w większości wypadków właściwą przyczyną tego stanu było właśnie to, iż otrzymało zbyt dużo pokarmu, który był niezdrowy wskutek złych nawyków matki. Podawanie większej ilości pokarmu pogarszało tylko sprawę, gdyż żołądek był już przeładowany. — [Health or How to Live II, 39.40 \(1865\)](#).

### *Regularność w jedzeniu*

343. Podstawowe wychowanie, jakie dzieci powinny otrzymać od matki w okresie dzieciństwa, powinno dotyczyć ich fizycznego zdrowia. Powinno się dawać dziecku tylko pokarm prosty, o takiej jakości, aby zachował ich zdrowie w najlepszym stanie; powinien też być pobierany w określonych odstępach czasu i to nie częściej jak trzy razy dziennie, a najlepiej — dwa razy. Jeżeli dzieci poddane zostaną odpowiedniej dyscyplinie, szybko zrozumieją, że nie osiągną nic krzykiem lub złością. Rozsądna matka będzie ćwiczyć swe dzieci nie dla własnej wygody, lecz ze względu na ich przyszłe dobro. W

tym celu będzie udzielała im lekcji panowania nad apetytem oraz samozaparcia, aby jadły, piły i ubierały się stosownie do wymogów zdrowia. — [Health or How to Live II, 47 \(1865\)](#).

344. Nie powinniście zezwalać dzieciom na jedzenie słodczy, owoców, orzechów lub jakiegokolwiek innego pożywienia w okresach między posiłkami. Dwa posiłki dziennie są dla nich lepsze niż trzy. Jeśli rodzice dadzą przykład i kierować się będą tą zasadą, wówczas dzieci wnet się do nich przyłączą. Nieprawidłowość w jedzeniu niszczy zdrowy stan narządów trawiennych, a gdy dzieci przychodzą do stołu, zdrowy pokarm nie smakuje im; ich apetyt domaga się tego, co jest szkodliwe. Dzieci często cierpiały wskutek gorączki spowodowanej niewłaściwym jedzeniem, a za ich chorobę winni byli rodzice. Obowiązkiem rodziców jest dopilnować, by ich dzieci przyswajały sobie nawyki korzystne dla zdrowia, oszczędzając sobie tym samym wielu kłopotów. — [Testimonies for the Church IV, 502 \(1880\)](#).

345. Dzieci karmi się zbyt często, co powoduje stany gorączkowe i różnego rodzaju cierpienia. Żołądek powinien mieć swoje pory odpoczynku a nie stale pracować. W przeciwnym razie dzieci będą kapryśne, rozdrażnione i często chore. — [The Health Reformer, wrzesień 1866](#).

### *Wczesne kształtowanie apetytu*

346. Nie sposób nie doceniać ważności ćwiczenia dzieci w dobrych nawykach dietetycznych. Od małego powinny się nauczyć, że je się po to, aby żyć, a nie żyje po to, aby jeść. Ćwiczenie powinno rozpocząć się od dziecka w ramionach matki. Dziecku powinno się podawać pokarm tylko w regularnych odstępach czasu i coraz rzadziej w miarę wzrastania. Nie powinno się podawać słodczy ani pokarmu przeznaczonego dla osób starszych, którego nie potrafią strawić. Staranność i regularność w karmieniu niemowląt nie tylko wzmocni ich zdrowie i uczyni spokojnymi i łagodnymi, ale położy podwaliny pod dobre nawyki i stanie się dla nich błogosławieństwem w latach późniejszych.

Gdy dzieci wyrastają już z okresu niemowlęctwa, powinno się okazywać wielką staranność w kształtowaniu ich smaku i apetytu. Często pozwala się, jeść co chcą i kiedy chcą, bez względu na zdro-

wie. Wysiłki i pieniądze, które często tak hojnie marnuje się na niezdrowe smakołyki, powodują, że młodzież myśli jakoby największym celem w życiu i tym, co dostarcza najwięcej szczęścia, było dogadzanie apetytowi. Następstwem takiego wychowania jest obżarstwo, potem przychodzi choroba, a w ślad za nią konieczność zażywania trujących lekarstw.

Rodzice powinni kształtować apetyt swych dzieci i nie powinni zezwalać na używanie niezdrowych pokarmów. Lecz starając się uregulować dietę, powinniśmy uważać, aby nie popełniać błędu, wymagając od dzieci jedzenia rzeczy niesmacznych lub jedzenia więcej niż potrzeba. Dzieci mają swoje prawa, przywileje, które — jeśli są rozsądne — należy szanować....

Matki, które zaspokajają żądania swych dzieci kosztem zdrowia i pogodnego usposobienia, zasiewają zło, które wszędzie i przyniesie owoc. Dogadzanie sobie rośnie w miarę wzrostu tych maluchów, zatracając w ten sposób zarówno siły umysłowe jak i fizyczne. Matki, które tak postępują, będą zbierać gorzkie żniwo swego zasiewu. Dostrzegą one jak ich dzieci wzrastają niezdolne pod względem umysłowym i fizycznym, by odegrać szlachetną i użyteczną rolę w domu i w społeczeństwie. Zarówno duchowe jak i umysłowe oraz fizyczne siły cierpią wskutek działania niezdrowych pokarmów. Sumienie zostaje przytępione, a zdolność odbierania właściwych wrażeń jest zagrożona.

Chociaż powinno się przyuczać dzieci do kontrolowania swego apetytu i jedzenia dla zdrowia, trzeba jednak wyjaśniać im, iż odmawia im się wyłącznie tego, co byłoby dla nich szkodliwe. Porzućcie rzeczy szkodliwe dla lepszych. Starajcie się, aby potrawy wyglądały apetycznie i zachęcająco stawiając na stole rzeczy dobre, które Bóg dostarcza w obfitości. Starajcie się, by pora posiłku była chwilą radosną i szczęśliwą. Ciesząc się darami Bożymi oddawajcie Mu za to chwałę i dziękczynienie. — [Testimonies for the Church III, 564 \(1875\)](#).

[160] 347. Chcąc uniknąć obowiązku cierpliwego wychowywania swych dzieci w samozaparciu i pouczenia ich jak właściwie mają wykorzystać wszystkie Boże błogosławieństwa, wielu rodziców pozwala im jeść i pić kiedy tylko tego zapragną. Apetyt i samolubne dogadzanie sobie wzrasta wraz z wiekiem i krzepnie o ile nie jest stanowczo hamowane. Gdy następnie dzieci rozpoczynają samo-

dzielne życie i zajmują swoje miejsce w społeczeństwie, nie są zdolne stawiać oporu pokusie. Wszędzie wokoło panoszy się nieczystość moralna i jaskrawa nieprawość. Pokusa dogadzania apetytowi nie słabnie z biegiem lat; młodzież na ogół kieruje się emocjami i jest w niewoli apetytu. W osobie żarłoka, nałogowego palacza oraz pijaka widzimy skutki złego wychowania. — [Testimonies for the Church III, 564 \(1875\)](#).

### *Uległość i deprawacja*

348. Dzieci odżywiające się nieprawidłowo są często wątłe, blade i słabo rozwinięte fizycznie, wykazują nerwowość, pobudliwość i skłonność do gniewu. Wszystko co szlachetne poświęca się apetytowi, a górę biorą zwierzęce namiętności. Życie wielu dzieci w wieku od pięciu do dziesięciu, piętnastu lat jest nacechowane deprawacją. Posiadają one znajomość prawie każdego występku. Winę za to w dużym stopniu ponoszą rodzice i im będą zaliczone grzechy ich dzieci, do popełnienia których popchnęło je pośrednio właśnie postępowanie rodziców. Nakłaniają oni swoje dzieci do dogadzania apetytowi, stawiając przed nimi na stole potrawy mięsne oraz przyrządzane z mocnymi przyprawami, co powoduje rozbudzanie zwierzęcych namiętności. Swym przykładem uczą oni dzieci braku wstrzeźliwości w jedzeniu. Pozwalają im jeść prawie co godzinę, wywołując tym samym przeciążenie układu pokarmowego. Matki zbyt mało czasu poświęcały na pouczanie swych dzieci. Ich cenny czas zużyty był na gotowanie niezdrowych pokarmów. Wielu rodziców doprowadziło dzieci do ruiny, gdy starali się dostosować swe życie do wymogów panującej mody. Spodziewając się gości starają się zastawić stół w taki sposób, jak uczyniliby to ich znajomi. Poświęcają temu wiele czasu i kosztów. Aby się dobrze zaprezentować, przygotowuje się obfite pożywienie mające na celu dogodzenie apetytowi; pozorni chrześcijanie prowadzący tak wystawne życie tworzą wokół siebie grupę ludzi, którzy odwiedzają ich tylko z powodu podawanych smakołyków. Chrześcijanie powinni dokonać w tym względzie reformy. Owszem powinni uprzejmie przyjmować gości, ale nie powinni być niewolnikami mody i apetytu. — [Spiritual Gifts IVa, 132.133 \(1864\)](#).

*Uczcie się prostoty*

[161] 349. Pokarm powinien być tak prosty, żeby jego przygotowanie nie zajmowało matce wiele czasu. Prawdą jest, że należy zwracać uwagę, by stawiać na stół pokarm zdrowy, przygotowany w zdrowy i zachęcający do jedzenia sposób. Nie sądźcie jednak, że wszystko cokolwiek niedbale przyrządzicie jako pokarm, będzie wystarczająco dobre dla dzieci. Powinno się zużywać mniej czasu na przygotowywanie niezdrowych potraw na stół w celu dogodzenia przewrotnemu apetytowi, a więcej poświęcać wychowaniu i kształceniu dzieci a siły, które obecnie zużywacie na niepotrzebne planowanie jedzenia i picia oraz na strojenie się — poświęcajcie raczej utrzymaniu w czystości i schludności ciała i odzienia. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 141 \(1890\)](#).

350. Mocno przyprawiane potrawy mięsne, po których podaje się kaloryczne ciasta, wyczerpują siłę narządów trawiennych u dzieci. Gdyby były przyzwyczajone do prostego, zdrowego pokarmu, wówczas ich apetyty nie domagałyby się niezdrowych smakołyków i wyszukanych dań... Karmienie dzieci mięsem nie jest najlepszą rzeczą dla zapewnienia im zdrowia... Przyzwyczajając swoje dzieci do odżywiania dietą mięsną wyrządzacie im krzywdę. O wiele łatwiej jest wytworzyć nienaturalny apetyt, niż poprawić i zreformować smak wówczas, kiedy stał się on już drugą naturą. — [Letter 72, 1896](#).

*Popieranie braku wstrzemięźliwości*

351. Wiele matek, narzekających na panujący powszechnie brak wstrzemięźliwości, nie wnika dość głęboko w problem by odkryć przyczynę tego stanu. Przygotowują codziennie rozmaite mocno przyprawione pokarmy, które silnie działają na apetyt i zachęcają do przejadania się. Stoły naszej amerykańskiej społeczności, czynią z ludzi pijaków. U większości apetyt stanowi czynnik dominujący. Ktokolwiek dogadza apetytowi jadając zbyt często i do tego pokarm niezdrowy pod względem jakościowym, osłabia siłę umożliwiającą sprzeciwienie się obżarstwu i innym namiętnościom i to w takim stopniu, w jakim wzmacniał skłonności do niewłaściwych nawyków w jedzeniu. Matki powinny zrozumieć, że ich obowiązkiem, jaki mają wobec Boga i świata, jest oddanie społeczeństwu dzieci



mających dobrze ukształtowane cechy charakteru. Mężczyźni i kobiety, którzy wstępują potem na scenę działalności publicznej, mając mocne zasady, potrafią zachować czystość wśród moralnej zgnilizny naszego zepsutego wieku...

W wielu chrześcijańskich rodzinach jada się wiele produktów drażniących żołądek i powodujących stan gorączkowy. Potrawy mięsne stanowią główną część składową pokarmów na stołach niektórych rodzin, aż krew staje się zarażona rakowatymi i skrofulicznymi czynnikami. Ich ciała składają się z tego, co podają im do jedzenia. Kiedy jednak przychodzą na nich cierpienia i choroba, wówczas uważają to za dopust Boży.

Raz jeszcze powtarzam, że brak wstrzemięźliwości zaczyna się przy naszych stołach. Apetytowi ulega się w takiej mierze, że staje się on drugą naturą. Przez spożywanie herbaty i kawy rodzi się chęć na tytoń, co z kolei pobudza apetyt na alkohol. — [Testimonies for the Church III, 563 \(1875\)](#). [162]

352. Niech rodzice podejmą krucjatę przeciwko niewstrzemięźliwości w swym własnym ognisku domowym, ucząc swe dzieci przestrzegać zasad od dzieciństwa, a mogą liczyć na powodzenie. — [Ministry of Healing 334 \(1905\)](#).

353. Rodzice powinni przede wszystkim postawić sobie za cel nabycie umiejętności właściwego postępowania ze swymi dziećmi, aby zapewnić im zdrowe umysły w zdrowych ciałach. Zasad wstrzemięźliwości winno się przestrzegać we wszystkich najdrobniejszych sprawach codziennego życia rodzinnego. Dzieci winno się nauczać samozaparcia od wczesnego dzieciństwa i przestrzegać jego zasad tak dalece, jak tylko jest to możliwe. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 46; Counsels on Health 113 \(1890\)](#).

354. Wielu rodziców kształtuje smak swych dzieci i kształtuje ich apetyt. Pozwalają im jeść dowolne pokarmy mięsne i pić herbatę i kawę. Zachęcając dzieci do spożywania tych pokarmów, matki torują im drogę do poszukiwania silniejszych podniet, np. tytoniu. Natomiast używanie tego ostatniego pobudza apetyt do przyjmowania alkoholu, zaś picie wódki i palenie tytoniu niechybnie osłabia siły żywotne.

Gdyby udało się rozbudzić u wszystkich chrześcijan wrażliwość na wstrzemięźliwość we wszystkim, to mogliby oni swym przykładem — poczynając od swych stołów — pomóc tym, którzy słabo

panują nad sobą i są prawie bezsilni, aby oprzeć się żądaniom apetytu. Gdybyśmy potrafili zrozumieć, że nawyki, jakie kształtujemy w tym życiu, będą miały wpływ na nasze wieczne życie, że nasze wieczne przeznaczenie zależy od ścisłego umiarkowania w nawykach, wówczas pracowalibyśmy nad dokładnym zachowywaniem ścisłej wstrzemięźliwości w jedzeniu i piciu.

Naszym przykładem i osobistym wysiłkiem moglibyśmy przyczynić się do uratowania wielu dusz od upadającego braku wstrzemięźliwości, zbrodni i śmierci. Nasze siostry mogą wiele uczynić dla zbawienia drugich stawiając na swym stole wyłącznie zdrowe i pożywne pokarmy. Mogą one przeznaczyć swój kosztowny czas na kształtowanie smaku i apetytu swych dzieci, na formowanie nawyków wstrzemięźliwości we wszystkim i na zachęcanie do samozaparcia i dobroczynności wobec drugich.

[163] Pomimo przykładu, jaki dał nam Chrystus podczas kuszenia na pustyni, gdzie odmówił swemu apetytowi i pokonał jego moc, jest wiele matek, które swym przykładem i wychowaniem udzielanym dzieciom, przygotowują je na żarłoków i pijaków. Dzieciom często pozwala się jeść, co chcą i kiedy chcą, bez względu na zdrowie. Jest wiele dzieci, które już od niemowlęstwa wychowywano na obżartuchów. Przez uleganie apetytowi już od wczesnych lat cierpią z powodu niestrawności. Dogadzanie sobie i brak wstrzemięźliwości w jedzeniu potęgują się i umacniają w miarę ich wzrostu. Wskutek uległości rodziców poświęca się umysłową i fizyczną tężyznę dzieci. Kształtuje się apetyt na niektóre rodzaje pokarmów, z których nie ma żadnego pożytku, a jedynie szkoda, dlatego w miarę obciążania organizmu staje się on coraz słabszy. — [Testimonies for the Church III, 488.489 \(1875\)](#).

### *Uczcie odrazy do środków pobudzających*

355. Uczcie dzieci odrazy do środków pobudzających. Jakże wielu nieświadomie popiera u nich apetyt na te rzeczy!

W Europie widziałam jak pielęgniarki przykładały szklanke wina lub piwa do ust niewinnych maleństw, rozbudzając w ten sposób u nich apetyt na środki pobudzające. Kiedy dzieci rosną, przyzwyczajają się coraz bardziej do używania tych rzeczy, aż wreszcie stają

się niewolnikami tego nałogu; trudno im wówczas pomóc i w końcu schodzą do grobu jako pijacy. -

Lecz nie jest to jedyny usidlający sposób wypaczania apetytu. Pokarm często wzbudza pragnienie napojów podniecających. Przed dziećmi stawia się wykwintne potrawy — mocno przyprawione dania, tłuste sosy, ciastka i placki. Taki pokarm drażni żołądek i wzmacnia pragnienie jeszcze silniejszych podnieć. Niewłaściwy pokarm, jaki pozwala się dzieciom spożywać w dowolnych ilościach podczas posiłków, nie tylko kusi apetyt, ale przez fakt, iż pozwala się go spożywać między posiłkami, sprawia, że dzieci często już w wieku dwunastu, piętnastu lat cierpią z powodu przewlekłej niestrawności.

Być może widzieliście, obraz żołądka nałogowego pijaka. Podobny stan powstaje wskutek drażniącego wpływu ostrych przypraw. Żołądek w takim stanie domaga się czegoś więcej, co zaspokoiliby wymagania apetytu, czegoś mocniejszego. W następstwie tego ujrzyście swych synów na ulicy, próbujących palić papierosy. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 17 \(1890\)](#).

### *Pokarmy szczególnie szkodliwe dla dzieci*

356. Jest niemożliwe, by ci, którzy folgują apetytowi, osiągnęli chrześcijańską doskonałość. Nie będzie łatwo rozbudzić moralną wrażliwość waszych dzieci, jeśli nie będziecie starannie dobierać pokarmu dla nich. Niejedna matka nakrywa stół, który jest sidłem dla jej rodziny. Pokarmy mięsne, masło, ser, tłuste pasztety, ostre potrawy i słodczyce spożywane są w dowolnych ilościach przez starszych i młodszych. Te rzeczy czynią swoje, psując żołądek, drażniąc nerwy i osłabiając umysł.

Narządy wytwarzające krew nie mogą przetworzyć takich pokarmów w dobrą krew. Tłuszcz zawarty w potrawie czyni ją ciężkostrawną. Ser żółty działa szkodliwie. Chleb z białej mąki nie dostarcza organizmowi takich składników odżywczych, jakie można znaleźć w chlebie z mąki razowej. Powszechne używanie go nie zachowa organizmu w najlepszym stanie. Przyprawy najpierw drażnią delikatne ścianki żołądka, lecz w końcu niszczą naturalną wrażliwość delikatnej błony. Krew rozgrzewa się, budzą się zwierzęce skłonności, a moralne siły słabną i służą niskim namiętnościom.

[164]

Matka powinna się uczyć, by móc podać swej rodzinie dietę prostą, lecz pożywną. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 46.47; Counsels on Health 114 \(1890\)](#).

### *Przeciwdziałanie złym skłonnościom*

357. Czy matki obecnego pokolenia zechcą zrozumieć świętość swego posłannictwa i zaniechać konkurowania w wystawności ze swymi bogatymi sąsiadkami, a będą przewyższać je pod względem wiernego wykonywania obowiązku nauczania dzieci lepszego sposobu życia? Gdyby ćwiczone i wychowywano młodzież, przyzwyczajając ją do samozaparcia i panowania nad sobą, gdyby ją uczono, że ma jeść, aby żyć, a nie odwrotnie, wtedy mniej byłoby chorób i mniej moralnego zepsucia. Istniałaby mniejsza potrzeba urządzania krucjat wstrzemięźliwości, które tak mało dają efektów; prawe zasady odnośnie trybu życia można było zaszczerpić młodzieży wcześniej. Wtedy miałyby ona odpowiednie wartości moralne i prawość dla oparcia się — w mocy Jezusa — skażeniu ostatecznych dni...

Rodzice mogą przekazywać swym dzieciom skłonności do apetytu na określone pokarmy i uleganiu namiętnościom, co z kolei może znacznie utrudniać wychowywanie i ćwiczenie w ścisłej wstrzemięźliwości oraz w czystych i cnotliwych zwyczajach. Jeżeli apetyt na niezdrowe pokarmy, na środki stymulujące i narkotyki został przekazany im w spadku po rodzicach, to jakąż ogromnie uroczystą odpowiedzialność spoczywa na tych ostatnich, aby przeciwdziałali złym skłonnościom, które wcześniej przekazali swym dzieciom! Jak szczerze i pilnie powinni rodzice w wierze i nadziei pracować dla spełnienia tego obowiązku względem swego nieszczęśliwego potomstwa!

Pierwszym zadaniem rodziców winno być zrozumienie praw rządzących życiem i zdrowiem, w myśl których nie powinno się robić niczego przy przygotowywaniu posiłków lub przy innych czynnościach, co rozwijałoby w dzieciach złe skłonności. Matki powinny uczyć się przygotowywania stołu z najprostszym, zdrowym pokarmem tak, aby nie osłabić układu pokarmowego, aby system nerwowy nie stracił równowagi oraz, aby rady, jakich udzielają swym dzieciom, nie zostały zniweczone przez pokarm, który stawiają przed

nimi. Ten ostatni może bądź to osłabiać, bądź też wzmacniać narządy układu pokarmowego i ma wielkie znaczenie dla kontrolowania fizycznego i moralnego zdrowia dzieci, które są wszak Bożą, Jego krwią nabytą własnością. Jaki święty obowiązek został powierzony rodzicom przez nakaz troski o fizyczny i moralny stan dzieci, by ich system nerwowy był zrównoważony, a dusza nie była zagrożona! Ci, którzy dogadzają apetytowi swych dzieci i nie kontrolują ich nałężności, poznają popełniony przez siebie straszny błąd, gdy ujrzą nałężowych palaczy i pijaków o przytępionych umysłach, których usta mówią kłamstwa i bluźnierstwa. — [Testimonies for the Church III, 567.568 \(1875\)](#).

### *Okrutna przysługa uległości*

358. Pokazano mi, że jedną z głównych przyczyn istniejącego stanu rzeczy jest fakt, iż rodzice nie poczuwają się do obowiązku przystosowania swych dzieci do praw naturalnych organizmu. Matki miłują swe dzieci miłością bałwochwalczą i dogadzają ich apetytowi choć wiedzą, że zaszkodzi to ich zdrowiu i spowoduje chorobę i nieszczęście. Ta okrutna przysługa występuje w dużej mierze w obecnym pokoleniu. Zaspokajają się żądania dzieci kosztem ich zdrowia i pogodnego usposobienia, ponieważ matkom wygodniej jest zaspokoić je, niż odmówić im tego, czego się domagają.

W ten sposób matki zasiewają nasienie, które wszędzie i przyniesie owoc. Nie wychowuje się dzieci w duchu odmawiania wymaganiom apetytu i ograniczania jego pragnień. Dlatego stają się one samolubne, harde, nieposłuszne, niewdzięczne, pozbawione świętości. Wykonując taką pracę, matki będą z goryczą zbierać owoce swego zasiewu. Zgrzeszyły wobec nieba i wobec swych dzieci i Bóg rozliczy je z tej odpowiedzialności. — [Testimonies for the Church III, 141 \(1873\)](#).

359. Gdy rodzice i dzieci spotkają się na sądzie ostateczym, cóż to będzie za widok! Tysiące dzieci, które były niewolnikami apetytu i poniżających nałężów, które były moralnymi rozbitkami, staną twarzą w twarz z rodzicami, którzy je takimi uczynili. Któż, jak nie rodzice poniosą tę straszną odpowiedzialność? Czy to Pan zepsuł tę młodzież? O, nie! Kto więc dokonał tego strasznego dzieła? Czyż grzechy rodziców nie zostały przekazane dzieciom w postaci

przewrotnego apetytu i namiętności? I czy nie dopełnili reszty ci, którzy zaniedbali wychowywać je według podanego przez Boga wzoru? Jest to tak pewne jak fakt ich terażniejszego istnienia, iż oni staną przed Bogiem, by zdać z tego sprawę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 76.77 \(1890\)](#).

### *Obserwacje podczas podróży*

[166] 360. Jadąc pociągiem słyszałam nieraz jak rodzice mówili, że ich dzieci mają bardzo wyrobiony apetyt i jeśli nie dostaną mięsa i ciastek — nie chcą jeść. W czasie obiadu obserwowałam, jakiego rodzaju pokarm dawano dzieciom. Był to biały pszenny chleb, szynka pokrojona w plasterki i posypana obficie pieprzem, mocno przyprawione marynaty, ciastka i konfitury. Błady, ziemisty wygląd twarzy tych dzieci wskazywał wyraźnie, jaką męczarnię znosił żołądek.

Dwoje z tych dzieci przyglądało się drugiej rodzinie, której dzieci jadły między innymi ser, po czym straciły apetyt na to, co jadły, aż w końcu uległa matka poprosiła o kawałek sera dla swych dzieci, obawiając się widocznie, że nie zechcą dokończyć jedzenia. Przy tym matka ta zaznaczyła: — Moje dzieci lubią różne rzeczy tak bardzo, że dają im wszystko, co zechcą, gdyż apetyt domaga się takiego pokarmu, jakiego potrzebuje organizm.

To istotnie mogłoby być słuszne, gdyby apetyt nigdy nie był spaczony.

Istnieje naturalne łaknienie oraz wypaczony apetyt. Ci rodzice, którzy od małego przyzwyczajali swoje dzieci do spożywania niezdrowego, pobudzającego pokarmu aż do granic wypaczenia smaku, skutkiem czego nie sposób obejść się bez pieprzu, palonej kawy, prawdziwej herbaty, cynamonu, goździków i innych przypraw korzennych, nie powinni teraz twierdzić, że łaknienie odzwierciedla faktyczne zapotrzebowanie organizmu. W tych przypadkach łaknienie było bowiem niewłaściwie pielęgnowane, co doprowadziło do jego całkowitego wypaczenia. Początkowo zdrowe organy żołądka były w nadmiernym stopniu pobudzane, zostały nadwreżone i straciły swoją naturalną delikatność i wrażliwość. Teraz, proste i zdrowe pożywienie wydaje się być mdłe, bez smaku. Nadwreżony żołądek nie wykonuje swojej pracy, chyba że zostanie do tego zmuszony poprzez działanie bardziej pobudzających substancji. Jeśli dzieci

od swoich najmłodszych lat spożywałyby tylko zdrowe pożywienie, przygotowane w jak najprostszym sposobie w celu zachowania jego naturalnych składników, i gdyby wystrzegały się mięsa, tłuszczów i wszelkiego rodzaju przypraw, to na pewno ich apetyt i zmysł smaku nie uległyby wypaczeniu. Można zatem powiedzieć, że pokarmem w największym stopniu odpowiadającym potrzebom naszego organizmu jest pożywienie, w którym zachowane są jego naturalne właściwości.

Podczas gdy rodzice i ich dzieci jadły swoje smakołyki, ja wraz z mężem zabraliśmy się do spożywania skromnego posiłku o naszej zwykłej porze, czyli o godzinie pierwszej po południu. Jedliśmy chleb graham bez masła i bardzo dużą ilość owoców. Byliśmy zadowoleni, a serca nasze przepelnione były wdzięcznością z tego powodu, że nie musieliśmy dźwigać ze sobą tych wszystkich przysmaków, żeby tylko zadośćuczynić naszemu wymagającemu apetytowi. Chłopiec sprzedający swoje wiktuały, takie jak pomarańcze, orzeszki, prażona kukurydza, ciastka i cukierki, na pewno uważał nas za złych klientów.

[167]

Jakość jedzenia spożywanego przez dzieci i rodziców bez wątpienia nie wpływała pozytywnie na ich zdrowie oraz właściwe zachowanie. Niektóre dzieci miały odrażające wrzody na swoich twarzach i rękach. Inne były prawie niewidome z powodu zaropiałych oczu, co bardzo szpeciło ich oblicza. Jeszcze inne z kolei nie miały żadnych dolegliwości skórnych, ale cierpiały z powodu kaszlu, kataru oraz chorób związanych z gardłem i płucami. Zwróciłam uwagę na chłopca chorego na biegunkę. Miał dość wysoką gorączkę, ale mimo to wydawało mu się, że tym, czego potrzebował najbardziej, było jedzenie. Co kilka minut prosił to o ciasto, to o kawałek kurczaka, to o marynaty. Matka za każdym razem odpowiadała na jego zawołanie, niczym posłuszny niewolnik, a jeżeli pożywienie, o które prosił nie zostało podane od razu i krzyki malca stawały się wyjątkowo nieprzyjemne, matka odpowiadała: „Tak, tak kochanie, za chwileczkę wszystko będzie gotowe.” Niestety, gdy tylko żądane jedzenie znalazło się w ręczce chłopca, natychmiast ze złością zostawało wyrzucane na podłogę wagonu, ponieważ nie było mu dostarczone natychmiast.

Jedna dziewczynka jadła swój posiłek składający się z gotowanej szynki, ostrych marynat oraz chleba z masłem, gdy nagle spostrze-

gła talerz, z którego ja jadłam. Oto zobaczyła coś, czego sama nie miała, i następnie odmówiła dalszego uczestnictwa w posiłku. Ta sześćioletnia dziewczynka oświadczyła, że chciałaby otrzymać mój posiłek.

Myślałam, że chodzi jej o wspaniałe, soczyste jabłko, które jadłam, i choć sami mieliśmy ich niewiele, poczułam taką litość w stosunku do rodziców, że nie namyślając się długo podarowałam jej owoc. Szybko wzięła jabłko z mojej ręki, po czym z pogardliwą miną rzuciła je z całej siły na podłogę. Pomyślałam sobie, że jeżeli dłużej będzie się pozwalało temu dziecku postępować zgodnie z jej zachciankami, jeszcze niejednemu raz przyniesie wstyd swojej matce.

Ten przyływ złości był bez wątpienia rezultatem zbyt dużego pobłażania jej ze strony matki. Dostarczane dziecku pożywienie o złej jakości stanowiło ciągłe wyzwanie dla organów zajmujących się trawieniem. Krew była zanieczyszczona, a dziewczynka wyglądała źle i łatwo ulegała irytacji. Rodzaj pożywienia podawanego temu dziecku decydował o wyzwaniu się najniższych instynktów z jednej strony, i hamowaniu rozwoju moralnego i intelektualnego z drugiej. To rodzice kształtowali zwyczaje i nawyki swojej pociechy. Czego można spodziewać się po takim dziecku, gdy osiągnie dojrzałość? Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy z istnienia ścisłej zależności pomiędzy stanem ciała a stanem umysłu. Jeśli organizm [168] jest zdezorganizowany poprzez wpływ nieodpowiedniego pożywienia, wówczas to oddziałuje na mózg i cały system nerwowy, a wtedy złość i inne emocje łatwo mogą znaleźć swój upust.

Pewna dziesięcioletnia dziewczynka miała dreszcze i gorączkę oraz straciła apetyt. Jej matka zachęcała ją: „Zjedz kawałek biskupka. A może kurze udko. A właściwie dlaczego nie miałabyś spróbować konfiturek?” W rezultacie dziewczynka zjadła dużą porcję odpowiednią dla zdrowego człowieka. Pokarm, do spożycia którego została nakłoniona nie był odpowiedni dla zdrowego żołądka, a już w żadnym wypadku nie powinien być spożyty w czasie choroby. Dwie godziny później, myjąc dziewczynce głowę, matka powtarzała, że nie rozumie, dlaczego jej córka ma taką wysoką gorączkę. Najpierw sama dołądziła oliwy do ognia, a potem dziwiła się, że płomień nie gaśnie. Gdyby sprawę zostawiono naturalnemu biegowi, i gdyby żołądkowi dano tak niezbędną dla niego chwilę wytchnienia, cierpienia dziewczynki byłyby o wiele mniejsze. Takie



matki nie są przygotowane do wychowywania dzieci. Największą przyczyną ludzkiego cierpienia jest niewiedza w zakresie tego, jak dbać o własne ciało.

Wiele osób zadaje sobie pytania: co powinienem jeść i jak powinienem żyć, by w najlepszy sposób cieszyć się z życia w danej chwili? Jeśli dano nam zdrowie, musimy o nie dbać. Jeśli otrzymaliśmy chrześcijański charakter, musimy go doskonalić. Za fizyczne i moralne zdrowie dzieci w dużej mierze odpowiedzialni są rodzice. To oni winni kształtować swoje dzieci oraz naglić je do posłuszeństwa zasadom zdrowia dla ich własnego pożytku, by w ten sposób zaoszczędzić im nieszczęść i cierpień. Jakże dziwi to, że matki połączają swoim dzieciom, doprowadzają je w ten sposób do fizycznej, umysłowej i moralnej ruiny! Co można powiedzieć o takim wychowaniu? Te matki powodują, że ich dzieci nie są przygotowane do czerpania radości z tego życia, a perspektywę życia przyszłego czynią bardzo niepewną.

### *Przyczyna rozdrażnienia i nerwowości*

361. Regularność winna stanowić zasadę we wszystkich nawykach dziecięcych. Matki popełniały wielki błąd, pozwalając dzieciom jadać między posiłkami. Takie postępowanie rujnuje żołądek i stwarza podstawę dla przyszłych niedomagań. Ich rozdrażnienie może mieć przyczynę w niezdrowym, jeszcze niestrawionym pokarmie; wszelako matce wydaje się, iż nie może tracić czasu na zastanawianie się nad sprawą naprawy swego szkodliwego postępowania. Nie chce też zatrzymać się, by uspokoić ich dokuczliwe zniecierpliwienie. Daje tym małym, cierpiącym osobom kawałek ciasta lub jakieś inne łakocie, aby tylko je uspokoić, lecz to jedynie pogarsza zło. Niektóre matki w swym nieustannym pragnieniu ciągłego krzątania się popadają w tak nerwowy pośpiech, że są bardziej zirytowane niż ich dzieci i przezwiskami oraz uderzeniami próbują zastraszyć swe maleństwa, by były cicho.

Matki często skarżą się na delikatne zdrowie swych dzieci i radzą się lekarza, natomiast gdyby choć trochę rozsądnie pomyślały, spostrzegłyby, że przyczyna kłopotu leży w ich błędach dietetycznych.

[169]

Żyjemy w wieku obżarstwa, a zwyczajnie, w jakich wychowuje się młodzież, nawet u wielu adwentystów dnia siódmego, stoją w jawnej sprzeczności z prawami przyrody. Siedziałam pewnego razu przy stole z kilkoma dziećmi w wieku poniżej dwunastu lat. Podano dostateczną ilość mięsa, a potem pewna delikatna, nerwowa dziewczynka poprosiła o marynaty. Podano jej słoik „chowchow” [potrawa chińska, mieszanina konserwowanych owoców lub marynowanych jarzyn — przyp. tłum.] zaprawiony musztardą i ostrymi przyprawami korzennymi, z którego raczyła się do woli. Dziecko to było znane ze swej nerwowości i drażliwego usposobienia, a te „ogniste” smakołyki właśnie wywoływały taki stan. Najstarsze dziecko było zdania, iż nie może jeść obiadu bez mięsa i okazywało wielkie niezadowolenie, a nawet lekceważenie, gdy mu go nie dano. Matka dogadzała mu w jego upodobaniach, aż wreszcie stała się nieomal niewolnicą jego kaprysów. Chłopaka nie zajmowano żadną pracą i większą część swego czasu spędzał na czytaniu tego, co nieużyteczne, a nawet jeszcze gorsze. Prawie stale narzekał na ból głowy i nie smakowały mu proste potrawy.

Rodzice powinni dać swym dzieciom jakąś pracę. Nie ma pewniejszego źródła zła od beczynności. Praca fizyczna, powodująca zmęczenie mięśni, pobudzi apetyt na prosty, zdrowy pokarm, a młodzież, która ma odpowiednie zajęcie nie będzie narzekać na brak mięsa i kuszących apetyt łakoci.

Jezus, Syn Boży, pracując własnymi rękoma jako cieśla, dał przykład całej młodzieży. Niech ci, którzy gardzą spełnianiem zwykłych życiowych obowiązków, pamiętają, że Jezus był poddany swym rodzicom i przyczyniał się do utrzymania rodziny. Niewiele luksusów widywano na stole Józefa i Marii, gdyż należeli oni do ubogich i skromnych ludzi. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 61.62](#); [Fundamentals of Christian Education 150.151 \(1890\)](#).

### *Zależność między dietą a rozwojem moralnym*

362. Moc szatana nad młodzieżą jest straszna. Jeśli umysły naszych dzieci nie będą mocno zrównoważone przez religijne zasady, to ich moralność zepsuje się przez zgubne przykłady, z jakimi się stykają. Największe niebezpieczeństwo grozi młodzieży wskutek braku panowania nad sobą. Pobłażliwi rodzice nie uczą swych dzieci

samozaparcia. Już sam pokarm, jaki stawiają przed nimi, powoduje podrażnienie żołądka. Powstałe w ten sposób podniecenie przekazywane jest do mózgu, w następstwie czego budzą się namiętności. [170] Nie będzie chyba od rzeczy stwierdzić ponownie, że cokolwiek przyjmuje się do żołądka, oddziałuje nie tylko na ciało, ale ostatecznie i na umysł. Tłuste, pobudzające pokarmy rozpalają krew, pobudzają system nerwowy, oprócz tego nazbyt często przytępiają wrażliwość moralną tak, iż rozum i sumienie są pokonywane przez zmysłowe pobudki. Jest rzeczą trudną i często prawie niemożliwą, aby osoba wykazująca brak wstrzemięźliwości w diecie okazywała cierpliwość i panowanie nad sobą. Stąd szczególnie ważne jest, aby dzieciom, których charakter nie został jeszcze wyrobiony, zezwalać tylko na taki pokarm, który jest zdrowy i nie pobudzający. Nasz Ojciec Niebiański z miłości do nas zesłał światło reformy zdrowia, by nas strzegło przed złem, jakie wynika z niepohamowanego ulegania apetytowi.

„A więc: czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”. Czy rodzice czynią to, przygotowując pokarm na stół i zwołując rodzinę na posiłek? Czy stawiają przed swoimi dziećmi wyłącznie to, o czym wiedzą, że dostarczy im najlepszej krwi, to, co utrzyma organizm w najmniej rozgorączkowanym stanie i zachowa go w najlepszych warunkach życia i zdrowia? Albo też, bez względu na przyszłe dobro swoich dzieci, podają im pokarm niezdrowy, pobudzający i drażniący? — [Christian Temperance and Bible Hygiene 134 \(1890\)](#).

363. Nawet reformatorzy zdrowia mogą się mylić odnośnie ilości pokarmu. Mogą jeść pokarm dobrej jakości w sposób nieumiarkowany. Niektórzy w tym domu błędzą co do jakości. Oni nigdy nie zajęli stanowiska po stronie reformy zdrowia. W ten sposób rujnują swe organizmy. Oprócz tego wyrządzają też szkodę swym rodzinom, stawiając na stołach ostre pokarmy, które będą wzmacniać niskie namiętności swych dzieci sprawiając, iż niewiele troszczyć się będą o niebiańskie sprawy. W ten sposób rodzice wzmacniają zwierzęce, a osłabiają duchowe siły swych dzieci. A potem dziwią się, że ich dzieci są takie słabe moralnie! Jak ciężką karę będą w końcu musieli zapłacić! — [Testimonies for the Church II, 365 \(1870\)](#).

### *Zepsucie wśród dzieci*

364. Żyjemy w zepsutym wieku. Jest to czas, w którym odnosi się wrażenie, jakoby szatan miał prawie zupełną kontrolę nad umysłami nie będącymi całkowicie poświęconymi Bogu. Dlatego na rodzicach i opiekunach mających wychowywać dzieci spoczywa wielka odpowiedzialność. Rodzice biorą odpowiedzialność za przygotowanie dzieci do życia; jaki więc jest ich obowiązek? Czy mają pozwolić im rosnać tak jak chcą? Pozwólcie powiedzieć sobie, że wielka odpowiedzialność spoczywa na tych rodzicach....

[171] Powiedziałam, że niektórzy z was są samolubni. Nie zrozumieliście tego, co miałam na myśli. Zastanawialiście się, jaki pokarm najbardziej by wam smakował. Kierowaliście się smakiem i przyjemnością, zamiast chwałą Bożą i pragnieniem postępu w Bożym życiu oraz udoskonalenia swej świętości w bojaźni Bożej. Radziliście się własnych upodobań i własnego apetytu; a gdy to wszystko czyniliście, szatan nacierał na was i jak to zwykle bywa — udaremniał wasze dobre wysiłki.

Niektórzy z was — ojcowie — zabrali swe dzieci do lekarza, by dowiedzieć się, co się z nimi dzieje. Ja mogłabym wam powiedzieć w ciągu dwóch minut w czym tkwi problem. Wasze dzieci są zepsute. Szatan uzyskał kontrolę nad nimi. Wślizgnął się pomiędzy was, podczas gdy wy, którzy mieliście być dla nich jak Bóg by ich strzec — staliście się beztroscy, głupi i ospali. Bóg rozkazał wam wychowywać dzieci w karności. I nakazał wam również odżywiać je odpowiednimi, zdrowymi pokarmami. Lecz szatan was wyprzedził i przyciągnął silnymi więzami. A jednak wy dalej śpicie. Oby Niebiosa zlitowały się nad wami i waszymi dziećmi.

*Mogło być inaczej*

Gdybyście zajęli stanowisko po stronie reformy zdrowia; gdybyście dodali do wiary cnotę, do cnoty umiejętność, a do umiejętności wstrzeźliwość, sprawy mogłyby wyglądać inaczej. Lecz wy tylko częściowo ocknęliście się zauważając nieprawość i zepsucie, jakie jest w waszych domach...

Powinniście uczyć swoje dzieci. Powinniście uczyć je jak ustrzec się od nałogów i zepsucia teraźniejszego wieku. Zamiast tego niektórzy myślą jedynie jak zdobyć coś dobrego do jedzenia. Stawiacie

na stołach masło, jaja i mięso i wasze dzieci jedzą to. Są one karmione właśnie tymi rzeczami, które będą wzmacniać ich zwierzęcą namiętność; a potem przychodzicie na zebrania i prosicie Boga, by błogosławił i zbawił wasze pociechy. Jak wysoko wznoszą się wasze modlitwy? Wpierw musicie wykonać pracę. Gdy zrobicie dla waszych dzieci wszystko, co Bóg pozostawił wam do wykonania, wtedy możecie z ufnością sięgać po szczególną pomoc, którą On obiecał wam dać.

Powinniście się uczyć we wszystkim wstrzeźliwości. Musicie dążyć do niej w zakresie jedzenia i picia. A wy jeszcze mówicie: — „Co kogo obchodzi, co jem lub co piję, co stawiam na swoim stole.”

A jednak obchodzi to kogoś — chyba, że weźmiecie swoje dzieci i pozamykacie je lub wyniesiecie się na pustynię, gdzie nie będziecie dla nikogo ciężarem i gdzie wasze niesforne i niegrzeczne dzieci nie będą psuły społeczeństwa, w którym żyją. — [Testimonies for the Church II, 359-362 \(1870\)](#).

### *Uczcie dzieci zwalczać pokusy*

[172]

365. Postawcie straż apetytowi; uczcie swe dzieci przykładem jak też i nakazem, używając prostego pokarmu. Uczcie je pracowitości, nie jakiegokolwiek zajęcia, lecz użytecznej pracy. Rozbudzajcie w nich uczciwość moralną. Uczcie je, że Bóg ma plany wobec nich i to już od wczesnych lat ich dzieciństwa. Mówcie im, że wokoło istnieje moralne zepsucie, że potrzebują przyjść do Jezusa i oddać Mu się ciałem i duchem, i że w Nim znajdą siłę, by oprzeć się każdej pokusie. Przypominajcie im stale, że nie są stworzone jedynie po to, aby się sobie podobać, lecz aby były przedstawicielami Pańskimi dla wzniosłych celów. Uczcie je, że gdy przyjdą pokusy i będą chciały sprowadzić je na ścieżki samolubnego dogadzania sobie, gdy szatan będzie usiłował zasłonić Boga przed ich wzrokiem, niech wówczas spoglądają na Jezusa wołając: — Ratusz Panie, abym nie został pokonany. W odpowiedzi na ich modlitwę zgromadzą się wokół nich aniołowie i poprowadzą na bezpieczne ścieżki.

Chrystus modlił się za swych uczniów nie po to, aby byli zabrani ze świata, lecz aby byli zachowani od złego, aby nie musieli ulegać pokusom, z którymi wszędzie będą się spotykać. Taką modlitwę

powinien zanosić każdy ojciec i matka. Lecz czy mają tak modlić się do Boga za swe dzieci, a potem zostawić je, by robiły, co im się podoba? Czy mają dogadzać apetytowi, aż stanie się panem, a potem spodziewać się powściągliwości dzieci? Nie, wstrzemięźliwości i panowania nad sobą należy uczyć już od kołyski. Odpowiedzialność ta musi spoczywać głównie na matce. Najczulsze więzi, jakie są na ziemi, łączą matkę z jej dzieckiem. Ono łatwiej poddaje się wpływowi wywieranym przez życie matki niż ojca, a to z uwagi na tę właśnie silną i czułą więź. Odpowiedzialność matki jest tak wielka, dlatego też powinna stale doznawać pomocy ze strony ojca. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 63.64](#); [Fundamentals of Christian Education 152.153 \(1890\)](#).

366. Opłaci się wam — matki — spędzać swe cenne, dane wam od Boga godziny, na kształtowaniu charakterów waszych dzieci i na uczeniu ich ścisłego trzymania się zasad wstrzemięźliwości w jedzeniu i picciu...

Szatan widzi, że nie może tak szybko zawładnąć umysłami, gdy panuje się nad apetytem, aniżeli wówczas gdy się mu ulega, dlatego pracuje ustawicznie, chcąc doprowadzić ludzi do uległości. Pod wpływem niezdrowego pokarmu sumienie staje się przytępione, umysł zaćmiony, a jego wrażliwość osłabiona. Lecz winy przestępcy nie zmniejsza fakt, iż sumienie było łamane tak długo, aż wreszcie stało się nieczułe. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 79.80](#); [Fundamentals of Christian Education 143 \(1890\)](#).

[173]

367. Ojcowie i matki, czuwajcie w modlitwie. Strzeżcie się bacznie wszelkiego rodzaju braku wstrzemięźliwości. Uczcie swe dzieci zasad prawdziwej reformy zdrowia. Uczcie je, czego należy unikać, by zachować zdrowie. Gniew Boży już zaczął nawiedzać synów nieposłuszeństwa. Jakie zbrodnie, jakie grzechy, jakie niezbożne praktyki pojawiają się wszędzie wokoło! Jako lud mamy okazywać wielką troskliwość w ochronie naszych dzieci przed zdeprawowanymi kolegami. — [Testimonies for the Church IX, 160.161 \(1909\)](#).

## Rozdział 14 — Zdrowe gotowanie

[174]

[175]

### *Nędzne gotowanie jest grzechem*

368. Jest grzechem stawiać na stół nędznie przygotowany pokarm. Pan pragnie, aby Jego lud doceniał konieczność przygotowania pokarmu w taki sposób, aby nie zakwaszał żołądka i tym samym nie wytwarzał kwaśnego usposobienia. Pamiętajmy, że w bochenku dobrego chleba znajduje się praktyczna religia.

*Umiejętność gotowania warta dziesięć talentów.*

Nie uważajcie pracy kucharskiej za pewien rodzaj niewolnictwa. Co by się stało z mieszkańcami naszego świata, gdyby tak wszyscy, którzy zajmują się gotowaniem, porzucili swoją pracę dlatego, że nie jest ona dostatecznie podniosła? Gotowanie uważa się za mniej ważne od innych prac, lecz w rzeczywistości jest to umiejętność, ponad wszystkie inne. Tak zapatruje się Bóg na przygotowanie zdrowego i smacznego pokarmu. On wielce ceni tych, którzy wykonują wierną służbę przygotowując zdrowy i smaczny pokarm. Ten, kto pojmuje sztukę właściwego przyrządzania posiłków i używa tej wiedzy jest wyżej ceniony niż ci, którzy zajmują się inną gałęzią dzieła. Ten talent należy uważać za dorównujący wartości dziesięciu talentów, gdyż prawidłowe używanie tegoż przyczynia się do utrzymania ludzkiego organizmu w zdrowiu. Ponieważ tak nierozłącznie wiąże się on z życiem i zdrowiem, przeto jest najcenniejszym ze wszystkich darów. — [Manuscript 95, 1901](#).

### *Szacunek należny kucharzowi*

369. Ja chwalebę moją krawcową, cenię moją sekretarkę, lecz moja kucharka, która dobrze wie, jak należy przygotować pokarm dla podtrzymania życia i odżywiania mózgu, kości i mięśni, zajmuje [176] najwyższe miejsce wśród pomocników w mojej rodzinie. — [Testimonies for the Church II, 370 \(1870\)](#).

370. Niektórzy uczący się krawiectwa, zecerstwa, korekty, księgowości lub w szkołach nauczycielskich uważają się za nadto arystokratycznych, aby mieli przestawać z kucharzami.

Takie poglądy objęły prawie wszystkie warstwy społeczne. Kucharce daje się odczuć, że jej zawód stoi na niższym szczeblu życia społecznego i że jej nie wolno obcować na równych warunkach z rodziną. Czy możecie więc się dziwić, że inteligentne dziewczęta szukają innego zajęcia? Czy dziwicie się, że tak mało jest inteligentnych kucharek? Dziwne jest tylko to, że tak wiele poddaje się takiemu traktowaniu.

Kucharka zajmuje ważne miejsce w gospodarstwie domowym. Ona przygotowuje pokarm, który ma wejść do żołądka, by budować mózg, kości i mięśnie. Zdrowie wszystkich członków rodziny zależy w dużej mierze od jej wprawy i inteligencji. Obowiązki domowe nie będą nigdy należycie docenione, jeśli nie będzie się szanować tych, którzy je wiernie wykonują. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 74 \(1890\)](#).

371. Jest bardzo wiele dziewcząt, które powychodziły za mąż i mają rodziny, lecz posiadają bardzo małą praktyczną znajomość obowiązków spoczywających na żonie i matce. Umieją czytać i grać na instrumentach muzycznych, lecz nie umieją gotować. Nie umieją upiec dobrego chleba, co jest bardzo istotne dla zdrowia rodziny... Umieć dobrze gotować i podać na stół zdrowy smaczny pokarm to wymaga inteligencji i doświadczenia. Osoba, przygotowującą pokarm, który ma wejść do żołądka, aby został przemieniony w krew dla odżywienia organizmu, zajmuje bardzo ważną i wysoką pozycję. Stanowisko stenotypistki, krawcowej lub nauczycielki nie może równać się pod względem ważności ze stanowiskiem kucharki. — [Testimonies for the Church III, 156-158 \(1873\)](#).

### *Kucharka*

372. Nasze siostry nie wiedzą często jak gotować. Takim właśnie chciałabym powiedzieć: poszłabym do najlepszej w okolicy kucharki i pozostałabym u niej choćby i kilka tygodni, aż zostałabym mistrzynią sztuki kucharskiej, rozumną, biegłą kucharką. Uczyniłabym to, nawet gdybym miała czterdzieści lat. Jest naszym obowiązkiem wiedzieć jak gotować i obowiązkiem jest uczyć córki



gotowania. Gdy je uczycie sztuki gotowania, budujcie wokół nich zapórę, która uchroni je przed brakiem rozsądku i występkami, które w przeciwnym razie będą kuszone. — [Testimonies for the Church II, 370 \(1870\)](#).

373. Aby nauczyć się dobrze gotować, kobiety powinny uczyć się, a następnie praktycznie stosować to, czego się nauczyły. Ludzie cierpią, ponieważ nie chcą sobie zadać trudu. Do takich mówię: [177] Czas rozbudzić swe drzemające siły i zdobyć odpowiednie wiadomości. Nie uważajcie za stracony czas, jaki poświęcacie nabyciu dokładnych wiadomości i praktyki w przygotowaniu zdrowego i smacznego pożywienia. Bez względu na to, jak wielkie macie doświadczenie w gotowaniu, waszym obowiązkiem jest uczyć się jak należy dbać o rodzinę i tych, dla których gotujecie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 49; Counsels on Health 117 \(1890\)](#).

### *Niech mężczyźni i niewiasty uczą się gotować*

Wielu przyjmujących reformę zdrowia narzeka, że nie odpowiada im, lecz siedząc u nich przy stole doszłam do wniosku, że to nie dieta jest winna, lecz ubogi i źle przygotowany pokarm. Apeluję do mężczyzn i niewiast, którym Bóg dał rozum: uczcie się gotować. Nie myślę się, gdy mówię „mężczyźni”, bo i oni tak jak niewiasty powinni umieć przygotowywać zdrowy pokarm. W swojej pracy znajdują się często w takim miejscu, gdzie nie mogą otrzymać zdrowego pokarmu. Może się zdarzyć, że kilka dni lub tygodni będą musieli przebywać w rodzinach, które nie są w tej kwestii uświadamione. Wówczas, jeżeli posiadają odpowiednie przygotowanie, mogą zastosować je w dobrym celu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 56.57; Counsels on Health 155 \(1890\)](#).

### *Czytajcie czasopisma zdrowotne*

375. Ci, którzy nie wiedzą jak zdrowo gotować, powinni uczyć się zestawiać zdrowe, pożywne artykuły żywnościowe w taki sposób, aby stanowiły smaczny posiłek. Ci, którzy chcą zdobyć wiadomości w tej dziedzinie, niech prenumerują nasze czasopisma zdrowotne. W nich znajdą pouczenia w tej kwestii...

Bez stosowania ustawicznie urozmaicenia nikt nie może celować w zdrowym gotowaniu, lecz ci, którzy mają serca wrażliwe na myśli

podsuwane przez Wielkiego Nauczyciela, nauczą się wielu rzeczy i będą potrafili uczyć drugich, gdy Bóg da im zrozumienie. — [Letter 135, 1902](#).

### *Zachęcajcie do rozwoju talentów*

[178] 376. Jest Bożym zamiarem, by zachęcać ludzi do sporządzania zdrowych pokarmów z naturalnych produktów danego kraju. Jeśli będą służyć Bogu i używać swej pomysłowości pod kierownictwem Ducha Świętego, nauczą się sporządzać zdrowe pokarmy z naturalnych produktów. Oni z kolei będą mogli uczyć biednych jak przyrządzać potrawy, które zastąpią im mięso. Ci, którym pomoże się w taki sposób, będą z kolei pouczać innych. Gdyby tego dokonano wcześniej, byłoby dziś o wiele więcej ludzi w prawdzie i o wiele więcej tych, którzy mogliby udzielać pouczeń. Poznajmy nasze obowiązki i wykonujmy je. Nie powinniśmy być zależni i bezradni, czekając jedni na drugich, aby wykonali dzieło, które zlecił nam Bóg. — [Testimonies for the Church VII, 133 \(1902\)](#).

### *Wezwanie do zakładania szkół gotowania*

377. W połączeniu z naszymi sanatoriami i szkołami powinno się prowadzić szkoły gotowania, gdzie udzielano by lekcji właściwego przygotowania potraw. We wszystkich naszych szkołach powinny być osoby, które potrafią nauczyć studentów, tak mężczyzn jak i kobiety, sztuki gotowania. Przede wszystkim powinny się tego uczyć kobiety. — [Manuscript 95, 1901](#).

378. Nauczanie przyrządzania zdrowego pokarmu jest dziełem tak ważnym, jak każde inne. Powinno się zakładać więcej szkół gotowania, a niektórzy powinni chodzić od domu do domu ucząc ludzi, jak zdrowo gotować. — [The Review and Herald, 6 czerwiec 1912](#).

### *Zdrowa dieta i dobre gotowanie*

379. Jednym z powodów, dla którego wielu zniechęciło się do zasad reformy zdrowia, jest to, że nie nauczyli się, jak należy gotować skromny pokarm, a jednocześnie taki, aby mógł zastąpić dietę, do której się przyzwyczaili. Zniechęcają się do nędznie przygoto-

wanych potraw, a następnie słyszymy od nich, że spróbowali naszej diety, lecz nie mogą żyć według niej.

Wielu próbuje zastosować skąpe pouczenia o reformie odżywiania, i robią godne politowania doświadczenia, które psują układ pokarmowy, zniechęcając tym samym wszystkich zainteresowanych próbą. Uważacie się za reformatorów zdrowia więc z tego powodu powinniście być dobrymi kucharzami. Ci, którzy mogą pozwolić sobie na skorzystanie z dobrze prowadzonych, szkół zdrowego gotowania, przekonają się, jak wielkim będzie to dobrodziejstwem nie tylko dla nich samych, ale też dla innych. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 119; Counsels on Health 450.451 \(1890\)](#).

### *Odejście od diety mięsnej*

380. Radzimy wam zmienić nawyki żywieniowe, ale gdy będziecie chcieli to uczynić, ostrzegamy was, czyńcie to rozsądnie. Znam wiele rodzin, które przeszły z diety mięsnej na bezmięsną, lecz zubożoną. Oni tak niedbale przygotowują swoje posiłki, że żołądek czuje wstręt do niego. To właśnie ci powiedzieli mi, że nowa dieta w żaden sposób im nie odpowiada, że ubywa im sił fizycznych z jej powodu. Tu właśnie leży jedna z przyczyn, dla których niektórzy nie mieli powodzenia w swych wysiłkach uproszczenia posiłków. Mają oni po prostu zbyt ubogą dietę. Przygotowują posiłki niestarannie, bez urozmaicenia. Nie powinno być wprowadzić wiele składników w jednym daniu, lecz posiłki nie powinny się składać stale z tych samych składników bez żadnego urozmaicenia. Pokarm należy przygotowywać prosty, lecz smaczny, aby pobudzał apetyt. Nie powinno się używać tłuszczu zwierzęcego. Zanieczyszcza to wszelki przygotowany pokarm, jakikolwiek byście zrobili. Jedzcie w obfitości owoce i jarzyny. — [Testimonies for the Church II, 63 \(1868\)](#).

[179]

381. Właściwe gotowanie pokarmu jest rzeczą bardzo ważną. Szczególnie tam, gdzie mięso nie stanowi głównego artykułu spożywczego. Dobre gotowanie jest bardzo ważnym wymogiem. Należy przygotować coś, co zajęłoby miejsce mięsa; musi to być tak dobrze przygotowane, aby nie wzbudzało jego pragnienia. — [Letter 60a, 1896](#).

382. Jest pozytywnym obowiązkiem lekarzy, aby kształcić i jeszcze raz kształcić, piórem i słowem, wszystkich, których zadaniem jest przygotowywanie jedzenia. — [Letter 73a, 1896](#).

383. Potrzebujemy osób, które potrafiłyby nauczyć się zdrowego gotowania. Wielu wie, jak gotować mięso i jarzyny w różny sposób, lecz nie wiedzą, jak przyrządzać proste i smaczne potrawy. — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894](#).

### *Zbyt ubogie odżywianie powodem choroby*

384. Z powodu braku wiadomości i wprawy w gotowniu niejedna żona i matka stawia codziennie przed swoją rodziną źle przygotowany pokarm, który nieustannie psuje układ pokarmowy i powoduje powstawanie krwi złej jakości. W następstwie tego występują często ataki, stany zapalne, choroby, a czasami i śmierć...

Możemy mieć wiele dobrych, zdrowych pokarmów, ugotowanych w sposób właściwy, tak, że będą smakować wszystkim. Jest sprawą wielkiej wagi wiedzieć jak gotować. Złe gotowanie sprządza chorobę i złe usposobienie; organizm jest zrujnowany i nie można odróżnić rzeczy niebiańskich od pospolitych.

W dobrym gotowaniu jest więcej religii niż wam się wydaje. Gdy czasami znalazłam się poza domem, wiedziałam, że chleb, który podano na stół, jak też większość innych potraw, zaszkodzi mi, lecz musiałam zjeść trochę, aby podtrzymać siły. Jest grzechem w oczach nieba przygotowywać taki pokarm. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 156-158 \(1890\)](#).

### *Odpowiednie epitafia*

[180]

385. Ubogi, źle przygotowany pokarm psuje krew, osłabiając wytwarzające krew narządy. Rujnuje organizm i sprządza chorobę, a w ślad za tym chorobę nerwów i złe samopoczucie. Ofiary nędznego gotowania można liczyć na tysiące i dziesiątki tysięcy. Na wielu nagrobkach można by napisać: „Zmarł wskutek marnego gotowania”. „Zmarł wskutek wyniszczenia żołądka”.

### *Dusze zgubione wskutek marnego gotowania*

Jest świętym obowiązkiem tych, którzy gotują, nauczyć się przyrządzania zdrowego pokarmu. Wiele dusz ginie z powodu nędznego

gotowania. Trzeba rozumu i staranności, aby upiec dobry chleb, lecz w bochenku chleba jest więcej religii, niż niektórzy myślą. Jest mało naprawdę dobrych kucharek. Młode kobiety myślą, że gotowanie i wykonywanie wszelkich prac domowych jest zajęciem poniżającym; z tego powodu wiele dziewcząt, które wychodzą za mąż i mają troszczyć się o rodziny, ma niewielkie pojęcie o obowiązkach spoczywających na żonie i matce.

#### *Niemąta wiedza*

Gotowanie jest nie byle jaką wiedzą, jest jedną z najważniejszych w praktycznym życiu. Jest to wiedza, którą powinny zdobyć wszystkie niewiasty, i powinno się jej uczyć w taki sposób, aby była dobrodziejstwem dla klas uboższych. Aby przyrządzić pokarm smaczny, a przy tym prosty i pożywny, trzeba wprawy, ale jest to możliwe. Kucharki powinny wiedzieć jak przyrządzać posiłek w sposób prosty i zdrowy oraz tak, aby dzięki swej prostocie był i smaczniejszy i zdrowszy.

Każda pani domu, a nie posiadająca umiejętności gotowania, powinna postanowić nauczyć się tego, co jest tak ważne dla dobra całej jej rodziny. Szkoły zdrowego gotowania dają sposobność szkolenia się w tym kierunku. Kobieta, która nie może z owych ułatwień skorzystać, uczyć się od jakiejś dobrej kucharki i wytrwać w wysiłkach doskonalenia się, aż zostanie mistrzynią sztuki kulinarnej. — [Ministry of Healing 302.303 \(1905\)](#).

#### *Bądźcie racjonalni*

386. Gotując należy brać pod uwagę następujące pytanie: „Jak można przygotować pokarm w sposób najbardziej naturalny i tani?” Należy też starannie obmyślać sposób zużytkowania resztek pozostałych na stole, aby nic nie uległo zmarnowaniu. Zręczność i oszczędność stanowią skarb. W cieplejszej porze roku przygotowujecie mniej pokarmu. Spożywajcie więcej pokarmu suchego. — [Manuscript 3, 1897](#).

*Poświęca się życie, aby wytwornie jeść*

387. Najważniejszym celem życia wielu ludzi, dla osiągnięcia którego nie szcędzą żadnych wysiłków, jest chęć postępowania zgodnie z modą.

[181] Nawet w przygotowaniach do stołu moda i wystawność wywierają swój zgubny wpływ. Przygotowanie zdrowego pokarmu schodzi na drugi plan. Podawanie wielkiej różnorodności potraw wymaga czasu, pieniędzy i uciążliwej pracy, nie przynosząc niczego dobrego. Może to i nowoczesny zwyczaj mieć na obiad pół tuzina dań, ale jest on szkodliwy dla zdrowia. Jest to zwyczaj, który rozsądni mężczyźni i kobiety powinni potępiać zarówno zakazem, jak i przykładem. Miejcie trochę względu na życie waszej kucharki: „Aż żywot nie jest zaniejszy niż pokarm, a ciało niż odzienie?”

W naszych czasach obowiązki domowe pochłaniają prawie wszystek czas gospodyni. O ileż lepiej byłoby dla jej zdrowia, gdyby przygotowanie posiłku na stół było prostsze. Tysiące ofiarowują swe życie rok rocznie na tym ołtarzu — życie, które mogłoby być przedłużone, gdyby nie ta nie kończąca się runda obowiązków. Niejedna matka schodzi do grobu, podczas gdy mogłaby żyć ku błogosławieństwu swej rodziny, zboru i świata, gdyby jej zwyczaje były prostsze. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 73 \(1890\)](#).

*Dobór i przygotowanie pokarmów*

388. Nie potrzeba aż tak dużo gotować. Nie powinno też być ubogiej diety, tak pod względem ilościowym, jak i jakościowym. — [Letter 72, 1896](#).

389. Jest rzeczą ważną, aby pokarm przygotowywano starannie, aby zadowalał apetyt. Ponieważ z zasady odrzucamy używanie mięsa, masła, nadziewanych ciast, przypraw korzennych, smalcu i tego, co drażni żołądek i niszczy zdrowie, nie należy myśleć, że jest rzeczą małej wagi, co jemy. — [Testimonies for the Church II, 367 \(1870\)](#).

390. Jest rzeczą złą jadać tylko dla zaspokojenia apetytu, lecz nie powinno się okazywać obojętności w sprawie jakości pokarmu lub sposobu przyrządzania go. Jeżeli spożywany pokarm nie jest smaczny, nie będzie on miał odpowiedniej wartości odżywczej dla

ciała. Pokarm powinno się dobierać starannie i przygotowywać rozumnie i smacznie. — [Ministry of Healing 300 \(1905\)](#).

### *Monotonne śniadania*

391. Płaciłabym więcej kucharce za jej pracę, niż jakiejś innej osobie... Jeżeli kucharka nie jest zdolna i nie jest wprawna w gotowaniu, wówczas, podobnie jak my tego doświadczyliśmy, podaje monotonne śniadania: owsiankę, my to nazywamy papką, biały chleb ze sklepu oraz jakiś kompot — i to wszystko, z wyjątkiem odrobiny mleka. Nic dziwnego, że ci, którzy miesiącami spożywają tego rodzaju jedzenie, wiedząc z góry co postawią przed nimi przy każdym posiłku, drżą, gdy nadchodzi chwila, która powinna być dla nich przyjemna.

Przypuszczam, że nie pojmiecie tego, dopóki sami nie doświadczyście. Lecz ja jestem zakłopotana tą sprawą. Gdybym znalazła się w takiej sytuacji, powiedziałabym: dajcie mi doświadczoną kucharkę, która posiada zmysł wynalazczy, aby przygotowywała proste, zdrowe pokarmy, które nie budziłyby odrazy. — [Letter 19c, 1892](#).

[182]

### *Ucz się i praktykuj*

392. Wielu nie zdaje sobie sprawy, że gotowanie jest sprawą obowiązku, dlatego też nie starają się przygotowywać pokarmu należycie. Można tego dokonać w prosty, zdrowy i łatwy sposób, bez używania smalca, masła i mięsa. Zręczność należy połączyć z prostotą. Aby tego dokonać, kobiety muszą czytać, a następnie to, co wyczytały — wprowadzać cierpliwie w życie. Wielu cierpi, ponieważ nie chcą zadać sobie trudu, aby to zrobić. Do takich mówię: jest czas, abyście rozbudzili swe drzemające siły i przygotowywali się. Uczcie się prostego sposobu gotowania, a jednak takiego, aby jedzenie było jak najsmaczniejsze i zdrowe. Źle jest gotować jedynie dla podniebienia, ale nikt nie powinien myśleć, że uboga dieta jest dobra. Wielu jest osłabionych chorobą i potrzebuje pożywnej, obfitej i dobrej diety...

*Ważna dziedzina wychowania*

Jest religijnym obowiązkiem tych, którzy gotują, aby nauczyli się różnych sposobów przyrządzania zdrowych pokarmów tak, aby można je było jeść ze smakiem. Matki powinny uczyć swe dzieci gotowania. Jakaż dziedzina wychowania młodej panny może być ważniejsza od tej? Jedzenie ma związek z życiem. Niepełnowartościowy, źle ugotowany pokarm stale niszczy krew, osłabia narządy wytwarzające krew. Jest bardzo istotne, aby sztukę gotowania uważać za jedną z najważniejszych dziedzin w wychowaniu. Niewiele jest dobrych kucharek. Młode dziewczęta myślą, że zostać kucharką jest rzeczą poniżającą. Lecz tak wcale nie jest. Nie patrzą na tę sprawę z właściwego punktu widzenia. Umiejętność przyrządzania zdrowego pokarmu nie jest wiedzą podrzędną...

Matki zaniedbują tę sprawę w wychowaniu swych córek. Matki biorą na siebie cały ciężar troski i pracy i wyniszczają swe siły podczas gdy córki wymawiają się odwiedzinami lub szydełkowaniem albo jakąś inną własną przyjemnością. Jest to niewłaściwie pojęta miłość i dobroć matki. Wyrządza ona krzywdę swemu dziecku, często na całe życie. W wieku, w którym powinno być zdolne unieść niektóre ciężary życia, nie jest do tego zdadne. Takie dzieci nie podejmą się trosk i ciężarów. One idą lekko obciążone, wymawiając się od odpowiedzialności, podczas gdy matka ugina się pod ciężatem trosk, jak wóz pod snopami.

[183] Córka nie jest niegrzeczna, ale raczej niedbała i bezmyślna, gdyż inaczej zauważyłaby zmęczony wzrok i spostrzegłaby wyraz bólu na obliczu matki, i starałaby się wykonać swoją część ponosząc cięższe obowiązki by odciążyć matkę, która musi odetchnąć od trosk, inaczej znajdzie się na łożu cierpienia, a może nawet i śmierci.

Dlaczego matki mają być tak zaślepione i niedbałe w wychowaniu swych córek? Ogarniało mnie przerażenie, gdy odwiedzając niektóre rodziny widziałam, jak matka znosi wielkie ciężary, podczas gdy córka pełna radości życia i ciesząca się dobrym zdrowiem i siłą nie odczuwała żadnych trosk ani żadnego ciężaru. Gdy odbywają się spotkania towarzyskie i rodziny obciążone są przyjęciem gości, widziałam matki dźwigające ciężary, mające pełno trosk na głowie, podczas gdy córki siedzą sobie i rozmawiają z młodymi przyjaciółkami. Te rzeczy wydają mi się tak złe, że w żaden sposób



nie mogę powstrzymać się, aby o tym nie mówić do bezmyślnej młodzieży, polecając jej, aby zabrała się do pracy. Wyręcznie swoją zmęczoną matkę. Przyprawiajcie ją i posadźcie w pokoju, niech odpocznie i niech nacieszy się towarzystwem swych przyjaciół.

Nie same córki zasługują na naganę w tej sprawie. Winna jest też matka. Nie uczyła cierpliwie swych córek gotowania, ona wie, że brak im wiedzy w tej dziedzinie, i dlatego nie doznaje żadnej ulgi w pracy. Musi dopilnować wszystkiego, co wymaga staranności, namysłu i uwagi. Młode panny powinno się starannie uczyć gotowania. W jakichkolwiek nie znalazłyby się one okolicznościach życia, jest to wiedza, którą można praktycznie spożytkować. Jest to gałąź wychowania, która ma najbardziej bezpośredni wpływ na ludzkie życie, szczególnie na życie tych, którzy są nam najdrożsi.

Niejedna żona i matka, która nie otrzymała odpowiedniego wychowania i brak jej umiejętności gotowania, stawia codziennie przed swoją rodziną źle przygotowany pokarm, który systematycznie niszczy układ pokarmowy, powoduje wytwarzanie zbyt małej ilości krwi, a często sprowadza ostre stany zapalne i powoduje przedwczesną śmierć...

#### *Zachęcajcie uczących się*

Jest religijnym obowiązkiem każdej chrześcijańskiej dziewczyny i kobiety, aby natychmiast nauczyć się piec dobry, smaczny, lekki chleb z razowej pszennej mąki. Matki powinny brać z sobą do kuchni swe córki, gdy jeszcze są całkiem małe, i przyuczać je do sztuki gotowania. Matka nie może oczekiwać, że jej córki posiadają tajniki gospodarowania bez wychowania. Powinna pouczać je cierpliwie i łagodnie i umilać im tę pracę pogodą swego oblicza i zachęcającymi słowami uznania. Jeśli uchybią raz i drugi albo trzeci, nie strofujcie ich. Zniechęcenie zaraz rozpocznie swoje dzieło i będzie je kusić do powiedzenia: „To jest daremne, ja tego nie potrafię”. To nie jest czas na strofowanie. Wola jest osłabiona. Potrzebuje ona bodźca, słów zachęty, uprzejmości i nadziei: „Nie martw się, że popełniłaś błąd. Spróbuj znowu. Pomyśl trochę, co robisz. Bądź staranna, a na pewno ci się uda”.

Wiele matek nie pojmuje ważności tej dziedziny wiedzy, i zamiast kłopotać się z uczeniem swych dzieci i znoszeniem ich po-

myłek podczas nauki, wolą robić wszystko same. A gdy ich córki popełniają błąd w swych wysiłkach, odsyłają je ze słowami: „To się na nic zdało, nie możesz tego robić. Więcej mi przeszkadzasz i sprawiasz kłopotu, niż pomagasz”.

W ten sposób pierwsze wysiłki uczącego się zostały odrzucone, a pierwsze niepowodzenie tak ostudziło zainteresowanie i zapał do nauki, że dziewczęta lękają się drugiej próby i proponują raczej szyć, szydełkowanie, sprzątanie lub coś innego, tylko nie gotowanie. Tu matka wiele zawiniła. Powinna cierpliwie je pouczać, aby mogły przez praktykę zdobyć doświadczenie, które usunęłoby niezdarność i poprawiło niezręczne ruchy niedoświadczonej pracownicy. — [Testimonies for the Church I, 681-685 \(1868\)](#).

### *Lekcje gotowania ważniejsze od muzyki*

393. Niektórzy są powołani do tego, co uważa się być może za zajęcie poniżające — do gotowania. Lecz umiejętność gotowania nie jest rzeczą błahą. Umiejętne przyrządzanie pokarmu jest jedną z najważniejszych sztuk, przewyższającą nauczanie muzyki lub krawiectwo. Nie chcą przez to znieważać nauczania muzyki lub krawiectwa, gdyż i one są ważne. Lecz bardziej istotną od nich jest sztuka przyrządzania pokarmu tak, aby był zdrowy i smaczny. Tę sztukę należy uważać za najcenniejszą ze wszystkich, ponieważ jest ona ściśle związana z życiem. Powinno się jej poświęcić więcej uwagi, gdyż aby produkować dobrą krew, organizm wymaga dobrego pokarmu. Podstawą tego, co utrzymuje ludzi w zdrowiu, jest lekarsko-misyjne dzieło dobrego gotowania.

Często kaleczy się zdrowie przez niesmaczne przyrządzanie pokarmów. Należy najpierw usunąć niedomagania w znajomości zdrowego gotowania, zanim reforma odżywiania będzie miała powodzenie.

Mało jest dobrych kucharek. Wiele matek potrzebuje pouczenia w zakresie gotowania, aby mogły postawić przed rodziną dobrze przyrządzony i apetycznie wyglądający pokarm.

Zanim dzieci zaczną uczyć się gry na harmonii lub pianinie, powinny otrzymać lekcje gotowania. Nauka gotowania nie musi wykluczać muzyki, ale nauka muzyki jest mniej ważna niż nauka

przyrządzania pokarmu, który jest zdrowy i smaczny. — [Manuscript 95, 1901](#).

394. Wasze córki mogą kochać muzykę i to może być całkiem dobre, może to przyczynić się do uszczęśliwienia rodziny, lecz znajomość muzyki bez znajomości gotowania nie jest wiele warta. Jeśli wasze córki będą miały własne rodziny, to znajomość muzyki i szydełkowania nie dostarczy na stół dobrze przyrządzonego, smacznego pokarmu, jakiego nie musiałyby się wstydzić gospodyni wobec najbardziej szacownych gości. Matki, wasza praca jest święta. Oby wam Bóg dopomógł podjąć się jej przez wzgląd na chwałę Bożą i pracować szczerze, cierpliwie i uprzejmie, dla doczesnego i przyszłego dobra waszych dzieci. — [Testimonies for the Church II, 538.539 \(1870\)](#). [185]

### *Uczcie tajników gotowania*

395. Nie zaniedbujcie uczyć swe dzieci gotowania. Czyniąc to wszczepiacie im zasady, które są im potrzebne w ich chrześcijańskim wychowaniu. Udzielając swym dzieciom lekcji praw fizjologii i ucząc je prostego, lecz umiejętnego gotowania, zakładacie fundament pod najbardziej przydatną dziedzinę wychowania. Trzeba wprawdy, aby móc upiec dobry, lekki chleb. W dobrym gotowaniu tkwi religia, a ja kwestionuję religię tej grupy ludzi, którzy są zbyt ignorancy lub niedbali, aby uczyć się gotowania.

Zły sposób gotowania osłabia energię żywotną tysięcy ludzi. Jest niebezpieczny dla zdrowia i życia spożywany przy niektórych stołach ciężki, kwaśny chleb oraz inny pokarm przygotowany w podobny sposób. Matki, zamiast starać się dać swym córkom wykształcenie muzyczne, uczcie je tej pożytecznej pracy, która ma ścisły związek z życiem i zdrowiem. Uczcie je wszystkich tajników gotowania. Pokażcie im, że jest ono częścią ich wykształcenia i jest istotne dla nich, aby mogły stać się chrześcijankami. Jeśli pokarm nie będzie przygotowany w sposób zdrowy i smaczny, to nie może zostać przekształcony w zdrową krew, która odbuduje zniszczone tkanki. — [Testimonies for the Church II, 537.538 \(1870\)](#).

[186]      **Rozdział 15 — Zdrowa żywność w jadłodajniach**

[187]

*Od niebiańskiego dostawcy*

396. Ze sprawozdania o cudach Pańskich, o dostarczeniu wina na wesele oraz nakarmieniu tłumów można wyciągnąć bardzo ważną lekcję. Sprawa zdrowych pokarmów jest jednym z Pańskich narzędzi służących zaspokojeniu potrzeb. Niebiański dostawca wszelkich pokarmów nie pozostawi swego ludu w nieświadomości odnośnie przygotowania najlepszych pokarmów na każdy czas i w każdej sytuacji. — [Testimonies for the Church VII, 114 \(1902\)](#).

*Ma być jak manna*

397. W ciągu ostatniej nocy pokazano mi wiele rzeczy. Produkcowanie i sprzedaż artykułów zdrowotnych będą wymagały starannego rozpatrzenia i modlitwy.

Jest wiele umysłów w różnych miejscach, którym Pan z pewnością da umiejętność przygotowywania zdrowych i smacznych pokarmów, jeśli zobaczy, że będą używać tej wiedzy sprawiedliwie. Zwierzęta chorują coraz bardziej i nie potrwa to długo, gdy inni — poza adwentystami dnia siódmego — odrzucą pokarmy mięsne. Należy przygotowywać pokarmy zdrowe i podtrzymujące życie tak, aby mężczyźni i kobiety nie potrzebowali jeść mięsa.

Pan pouczy wielu, we wszystkich częściach świata, jak należy łączyć owoce, zboża i jarzyny w pokarmy, które będą utrzymywać życie i nie spowodują choroby. Ci, którzy nigdy nie widzieli przepisów wytwarzania zdrowej żywności, jakie obecnie są w sprzedaży, będą rozsądnie pracować czyniąc doświadczenia z płodami ziemi i otrzymają światło odnośnie ich użytkowania. Pan pokaże im, co należy czynić.

[188]      Ten, który daje zrozumienie i kwalifikacje swemu ludowi w jednej części świata, da zrozumienie i kwalifikacje swemu ludowi w innych częściach świata. Jest Jego zamierzeniem, by skarby żywnościowe każdego kraju były tak przygotowywane, aby mogły być używane w krajach, do których się nadają. Tak jak Bóg dał mannę

z nieba do jedzenia synom izraelskim, tak da On obecnie swemu ludowi w różnych krajach mądrość i umiejętność używania produktów tych krajów do przyrządzania pokarmów, które mogą zastąpić mięso. — [Testimonies for the Church VII, 124.126 \(1902\)](#).

398. Ten sam Bóg, który dał Izraelitom mannę z nieba da zręczność i umiejętność w przygotowywaniu zdrowych pokarmów. Pragnie, by ludzie wiedzieli, czego mogą dokonać w sztuce kulinarnej nie tylko dla swych rodzin — co jest ich pierwszym obowiązkiem — lecz także by pomóc innym. Podobnie jak Chrystus mają być hojni jako przedstawiciele Boży, i okazać że wszystko, co mają, jest Jego darem. — [Letter 25, 1902](#).

### *Znajomość dana od Boga*

399. Pan chce aby wiedza o diecie, dotarła do Jego ludu. Ma to stanowić istotną część wykształcenia przekazywanego w naszych szkołach. Wraz z głoszeniem prawdy na nowych miejscach należy udzielać lekcji gotowania zgodnie z zasadami higieny. Pouczajcie ludzi, jak mają żyć bez spożywania mięsa. Uczcie ich prostoty życia.

Pan pracował i nadal pracuje, by skierować ludzi do przyrządzania pokarmów prostszych i mniej kosztownych niż obecne, a złożonych z owoców i zbóż. Wielu nie stać na kupowanie drogich pokarmów, jednak mimo to nie muszą odżywiać się dietą mało wartościową. Ten sam Bóg, który karmił tysiące na pustyni chlebem z nieba, da swemu ludowi znajomość prostego przyrządzania pokarmów. — [Manuscript 96, 1905](#).

400. Kiedy poselstwo przychodzi do tych, którzy jeszcze nie słyszeli prawdy, wówczas widzą oni, że musi nastąpić wielka reforma w ich diecie. Dostrzegają konieczność odrzucenia pokarmów mięsnych, gdyż stwarzają pragnienie picia napojów alkoholowych, które doprowadzają organizm do choroby. Wskutek jedzenia mięsa słabną fizyczne, umysłowe i moralne siły. Człowiek zbudowany jest z tego, co spożywa. Niskie instynkty biorą górę wskutek spożywania mięsa, używania tytoniu i napojów alkoholowych. Pan udzielił swemu ludowi mądrości do przyrządzania pokarmów z produktów ziemi, które zastąpią mięso. Proste danie składające się z orzechów, zbóż i owoców znajdzie też uznanie u niewierzących. Ale na ogół używa się za dużo orzechów. — [Manuscript 156, 1901](#).

*Prosty, łatwy do przyrządzania, zdrowy*

[189] 401. Teraz muszę podać moim braciom instrukcję, jakiej w kwestii zdrowego żywienia udzielił mi Pan. Wielu zapatruje się na zdrowe pokarmy jako na wymysł ludzki, lecz są one Bożego pochodzenia, jako błogosławieństwo dla Jego ludu. Dzieło zdrowej żywności należy do Boga i nie wolno czynić z niego obiektu finansowych spekulacji w celu osiągnięcia osobistych korzyści. Światło, jakie Bóg dał i jakie nadal będzie dawał w sprawie zdrowych pokarmów, ma być dla Jego ludu dzisiaj tym, czym była manna dla synów izraelskich. Spadała z nieba, a ludziom kazano zbierać ją i przygotowywać do spożycia. Tak w różnych krajach będzie dane ludowi Bożemu światło i będą przyrządzać zdrowe pokarmy odpowiednie dla tych krajów.

Członkowie każdego zboru powinni dbać o takt i prostolinijność jakiej dał im Bóg. Pan dostarczy umiejętności wszystkim, którzy zechcą użyć ich dla znalezienia metod zestawiania produktów ziemi, by móc przyrządzać pokarmy w sposób prosty i łatwy, tak by zając mogły miejsce pokarmów mięsnych i by ludzie nie mieli wymówki odnośnie jedzenia mięsa.

Ci, którym dana jest znajomość przyrządzania takich potraw, mają używać swej wiedzy niesamolubnie. Mają pomagać swym biednym braciom. Mają być zarówno producentami jak i konsumentami.

Jest wolą Bożą, by zdrowe pokarmy produkowano w wielu miejscach. Ci, którzy przyjmują prawdę, powinni nauczyć się jak przygotowywać proste pokarmy. Nie jest zamiarem Bożym, by biedni mieli cierpieć wskutek niedostatku. Pan wzywa lud w różnych krajach, by prosił Go o mądrość, a następnie używał jej. Powinniśmy ze wszystkich sił starać się oświecać drugich. — [Manuscript 78, 1902.](#)

*Prostszy i mniej kosztowny*

402. Pod wieloma względami można by poczynić ulepszenia, jeżeli chodzi o pokarmy zdrowotne wysyłane z naszych wytwórni. Pan pragnie pouczać swe sługi, jak sporządzać produkty żywnościowe, które byłyby prostsze i mniej kosztowne. Jest wiele osób, które On chciałby pouczyć w tej kwestii, jeżeli naturalnie będą chciały stoso-

wać się do Jego rad i będą w zgodzie z braćmi. — [Testimonies for the Church VII, 127.128 \(1902\)](#).

403. Starajcie się o pokarmy tańsze i takie, które — jeśli przyrządzić je w odpowiedni sposób — odpowiadałyby każdemu... Starajcie się wytwarzać mniej kosztowne produkty zbożowe i owocowe. Wszystkiego hojnie daje nam Bóg dla zaspokojenia naszych potrzeb. Używanie kosztownych produktów nie zapewnia zdrowia. Możemy być równie zdrowi używając prostych produktów owocowych, zbożowych i jarzynowych. — [Manuscript 75, 1906](#).

404. Mądrością jest przyrządzać proste, tanie i zdrowe pokarmy. Wielu naszych ludzi jest biednych, toteż zdrowa żywność powinna być przyrządzana tak, aby mogła być dostarczana po cenach dostępnych dla nich. Jest Bożym zamiarem, by nawet najbiedniejsi mogli wszędzie być zaopatrywani w niedrogie, zdrowe pokarmy. W wielu miejscach należy założyć wytwórnie produktów żywnościowych. To, co jest błogosławieństwem w jednym miejscu, będzie też błogosławieństwem w drugim, gdzie o pieniądze jest o wiele trudniej.

[190]

Bóg pracuje dla swego ludu. Nie chce On, by ten pozostawał bez zapasów. Kieruje ich z powrotem do diety, jaka dana była człowiekowi pierwotnie. Ma ona składać się z potraw przyrządzonych ze środków, jakich On dostarczył. Głównymi spośród nich są owoce, zboża oraz orzechy, lecz będą też używane rozmaite korzenie. — [Testimonies for the Church VII, 125.126 \(1902\)](#).

### *Szerzenie się głodu skłania do uproszczenia pożywienia*

405. Problem wyżywienia nie osiągnął jeszcze doskonałości. Trzeba się jeszcze wiele nauczyć w tej materii. Pan pragnie, by umysły Jego ludu na całym świecie były w takim stanie, aby mogły podchwycić podawane przez Niego myśli odnośnie dobierania pewnych składników w produkcji pokarmów, które będą konieczne, a których jeszcze się nie produkuje.

W miarę tego jak coraz bardziej wzrastać będzie w świecie głód, niedostatek i nędza, produkcja środków żywnościowych stanie się bardzo uproszczona. Osoby zatrudnione w tej pracy powinny stale uczyć się od Wielkiego Nauczyciela, który miłuje swój lud i ma stale na względzie ich dobro. — [Manuscript 14, 1901](#).

### *Chrystusowa lekcja gospodarności*

406. W dziele tym idzie o wielkie rzeczy. Należy czynić doświadczenia ze zdrowymi płodami ziemi, aby wytworzyć zdrowe i niedrogie pokarmy.

Przemysł żywnościowy należy uczynić przedmiotem usilnych modlitw. Niech lud prosi Boga o mądrość przyrządzania zdrowych pokarmów. Ten, który nakarmił pięć tysięcy pięcioma bochenkami i dwiema małymi rybkami, zaspokoi dzisiaj potrzeby swych dzieci. Gdy Chrystus dokonał tego niezwykłego cudu, udzielił następnie lekcji gospodarności. Po zaspokojeniu głodu zgromadzonego tłumu powiedział: — „Pozbierajcie pozostałe okruchy, aby nic nie przepadło! Pozbierali więc, i z pięciu chlebów jęczmiennych napełnili dwanaście koszów...” — [Letter 27, 1902.](#)

### *Pokarm z produktów miejscowych w różnych krajach*

[191] 407. Wielu ludziom, w różnych miejscach, Pan udzielił zrozumienia odnośnie zdrowej żywności. On może nakryć stół nawet na pustyni. Zdrowa żywność powinna być przygotowywana przez nasze zbory, które próbują stosować zasady reformy zdrowia. Skoro tylko jednak zaczną to czynić, z pewnością znajdą się tacy, którzy będą mówić, iż narusza się ich prawa. Lecz któż dal im umiejętność przyrządzania tych pokarmów? Bóg z nieba. Ten sam Bóg udzielił swemu ludowi w różnych krajach mądrości wykorzystania produktów tych krajów dla przyrządzania zdrowej żywności. W prosty i tani sposób powinien nasz lud próbować przyrządzać posiłki z owoców, zbóż i korzeni z krajów, w których żyje. W rozmaitych krajach powinno się wytwarzać niedrogie zdrowe pokarmy dla dobra biednych i dla dobra, naszego ludu.

Bóg dal mi poselstwo, według którego Jego lud w obcych krajach nie powinien uzależniać się w sprawie zdrowej żywności — od przywozu jej z Ameryki. Koszty przewozu i cła tak bardzo podnoszą cenę tych pokarmów, iż biedni, którzy są w Bożych oczach nie mniej ważni od bogaczy, nie mogą z nich skorzystać.

Zdrowa żywność jest Bożym produktem i On sam będzie pouczał swój lud jak zestawiać płody z całego roku, aby powstały proste, tanie i zdrowe pokarmy. Jeśli będą szukać mądrości u Boga,



wtedy On będzie ich uczył jak należy je przyrządzać. Kazano mi powiedzieć: — Nie zabraniajcie im. — [Manuscript 40, 1902](#).

### *Zdrowa żywność wstępem do dalszego etapu reformy zdrowia*

408. Na polu misyjnym, na którym pracujesz, jest dużo do nauczania odnośnie przyrządzania zdrowej żywności. Należy przyrządzać pokarmy zdrowe, ale tanie. Biednym kazana będzie ewangelia zdrowia. W produkcji tych pokarmów otworzą się drogi pozwalające, tym, którzy utracili pracę przyjmując prawdę — zapracować na życie. Produkty dostarczane przez Boga należy przetwarzać na zdrową żywność, którą ludzie mogliby sobie sami przyrządzać. Wówczas możemy odpowiednio przedstawiać ludziom zasady reformy zdrowia, a ci którzy usłyszą, będą przekonani o słuszności zasad i przyjmą je. Ale dopóki nie będziemy mogli pokazać pokarmów wykorzystywanych w reformie zdrowia, a które byłyby smaczne, pożywne i tanie, to nie wolno nam mówić o najdalej posuniętej reformie zdrowia w diecie. — [Letter 98, 1901](#).

409. Gdziekolwiek prawda jest głoszona, należy udzielać pouczenia jak przygotowywać zdrowe pokarmy. Bóg pragnie, by na każdym miejscu pouczać ludzi, jak należy używać produktów łatwo dostępnych. Odpowiednio przeszkoleni nauczyciele powinni pokazywać ludziom, w jaki sposób najlepiej użytkować produkty, które mogą sami wytwarzać lub nabyć w pobliżu swojego miejsca zamieszkania. W ten sposób zarówno biedni, jak i zamożni mogą nauczyć się żyć zdrowo. — [Testimonies for the Church VII, 132 \(1902\)](#).

### *Orzechy należy spożywać umiarkowanie*

[192]

410. Pan chciałby, aby ludzie we wszystkich częściach świata, na każdym terenie, nabyli umiejętności odnośnie używania produktów rolnych. Należy usilnie je poznawać, by wiedzieć, czy nie można by ich tak połączyć, aby uprościć produkcję pokarmów i zmniejszyć koszty wytwarzania i transportu. Niech wszyscy pod nadzorem Pana starają się jak najlepiej tego dokonać. Jest wiele kosztownych artykułów żywnościowych, które geniusz ludzki może zestawić, jednak nie ma żadnej potrzeby ich używania.

Przed trzema laty nadszedł do mnie list, w którym przeczytałam: „Nie mogę spożywać pokarmów z orzechami; mój żołądek nie może ich strawić”. Następnie zostało mi przedstawionych kilka przepisów; według jednego z nich należy łączyć orzechy z innymi składnikami, które harmonizowałyby z nimi i nie należy używać orzechów w tak dużej ilości. Jedną dziesiątą do jednej szóstej powinny stanowić orzechy, zależnie od zestawienia. Spróbowaliśmy tego — z powodzeniem.

### *Słodkie herbatniki*

Wspomniane też były i inne rzeczy. Jedną z nich stanowiły słodkie herbatniki i biszkopty. Piecze się je, ponieważ są tacy, którzy je lubią; następnie nabywa je wielu, którzy nie powinni ich jeść. Trzeba wprowadzić jeszcze wiele zmian, a Bóg będzie współpracował ze wszystkimi, którzy chcą pracować z Nim. — [Letter 188, 1901](#).

411. Wielką staranność wykazywać muszą ci, którzy dają przepisy do naszych czasopism zdrowotnościowych. Niektóre z przygotowywanych obecnie specjalnych pokarmów muszą być ulepszone, a nasze plany odnośnie ich stosowania — zmienione. Niektórzy używali zbyt wielu produktów orzechowych. Wielu pisało do mnie: „Nie mogę używać produktów orzechowych; co mam stosować zamiast mięsa?” Pewnej nocy zdawało mi się, iż stoję przed grupą ludzi i mówię im, że używają za dużo orzechów, organizm nie może ich strawić w takiej ilości. Gdyby używać ich oszczędniej, wyniki byłyby bardziej zadowalające. — [Testimonies for the Church VII, 126 \(1902\)](#).

### *Zdrowa kuchnia na zjazdach namiotowych*

412. Na naszych zebraniach namiotowych powinno się poczynić starania, by umożliwić biednym otrzymanie zdrowego, dobrze przyrządzonego i możliwie najtańszego pokarmu. Powinna też być czynna jadłodajnia, w której podawano by zdrowe i apetyczne potrawy. Będzie to miało wychowawczy wpływ na ludzi, którzy nie są naszego wyznania. Nie traktujcie tego rodzaju pracy jako czegoś odrębnego od innych prac na campie. Każda gałąź dzieła Bożego jest ściśle związana z innymi gałęziami, a wszystko powinno posuwać

się naprzód w doskonałej harmonii. — [Testimonies for the Church VII, 41 \(1902\)](#).

413. W naszych miastach zainteresowani pracownicy zajmują się różnego rodzaju pracą misyjną. Powinno powstawać zdrowotne restauracje. Lecz z jakąż starannością należy dokonywać tego dzieła! Ci, którzy pracują w takich restauracjach powinni ustawicznie eksperymentować aby mogli się nauczyć przygotowywać smaczne i zdrowe pokarmy. Każda taka restauracja powinna być szkołą dla związanych z nią pracowników. Tego rodzaju praca może być wykonana w miastach na dużo większą skalę niż w mniejszych miejscowościach. Lecz wszędzie, gdzie istnieje zbór i szkoła zborowa, powinno się udzielać pouczeń odnośnie przyrządzania prostych, zdrowych pokarmów dla dobra tych, którzy pragną żyć zgodnie z zasadami reformy zdrowia. Na wszystkich naszych polach misyjnych można dokonać podobnego dzieła. — [Manuscript 79, 1900](#).

#### *Nasze restauracje muszą przestrzegać zasad*

414. Uważajcie, by nie wprowadzać czegoś, co wydawać się może nieszkodliwe, a jednak doprowadziłoby do wyrzeczenia się zasad, które zawsze powinny być przestrzegane w naszych restauracjach... Nie powinniśmy oczekiwać, że ci, którzy całe życie dogadzali apetytowi, będą umieli przygotować pokarm, który byłby równocześnie zdrowy, prosty i smaczny. Jest to wiedza, którą musi zdobyć każde sanatorium i każda zdrowotna restauracja...

Jeśli frekwencja w naszych restauracjach zmniejszy się dlatego, że nie chcemy odstąpić od naszych zasad — niech się zmniejsza. Musimy trzymać się drogi Pańskiej zarówno wtedy, gdy będą o nas mówić źle, jak i wówczas, gdy będą mówić dobrze.

Przedstawiam wam te rzeczy w moich listach, aby wam dopomóc trzymać się mocno tego, co słuszne, a odrzucić to, czego nie możemy wprowadzić do naszych sanatoriów i restauracji bez wyrzeczenia się zasad. — [Letter 201, 1902](#).

#### *Unikajcie skomplikowanych połączeń*

415. We wszystkich restauracjach w naszych miastach istnieje niebezpieczeństwo łączenia zbyt wielu artykułów spożywczych w jednym posiłku. Żołądek cierpi, gdy tak wiele rodzajów pokarmu

wprowadza się weń w czasie jednego posiłku. Prostota jest częścią reformy zdrowia. Jest pewnym niebezpieczeństwem, że nasze dzieło przestanie zasługiwać na imię, jakie dotychczas nosiło.

[194] Jeśli chcemy pracować dla przywrócenia zdrowia, to konieczne jest hamować apetyt, jeść powoli i tylko ograniczoną różnorodność pokarmów naraz. To pouczenie należy często powtarzać. Nie jest zgodne z zasadami reformy zdrowia jeść zbyt dużo rozmaitych potraw podczas jednego posiłku. Nie powinniśmy nigdy zapomnieć, że przygotowanie pokarmu jest religijną częścią pracy, pracy dostarczającej pożywienia duszy, co jest rzeczą ważniejszą ponad wszystko inne. — [Letter 271, 1905](#).

### *Misja zdrowotnych restauracji*

416. Zostało mi pokazane, iż nie powinniśmy poprzestać na jaskiej restauracji w Brooklynie, lecz powinniśmy otworzyć następne w innych częściach świata. Ludzie żyjący w jednej części Nowego Jorku nie wiedzą, co dzieje się w innych regionach tego wielkiego miasta. Mężczyźni i kobiety, którzy jadają w restauracjach położonych w różnych miejscach, zauważą poprawę swojego zdrowia. Jeśli raz zdobędą zaufanie, to będą chętniej przyjmować szczególne Boże poselstwo prawdy.

Gdziekolwiek w naszych dużych miastach prowadzi się leczniczą pracę misyjną, powinno się też prowadzić szkoły gotowania, a gdziekolwiek rozwija się silnie wychowawcze dzieło misyjne, powinno się założyć jakąś zdrowotną restaurację, która dawałaby praktyczny pokaz właściwego doboru i zdrowego przyrządzania pokarmów. — [Testimonies for the Church VII, 55 \(1902\)](#).

417. Pan ma poselstwo do mieszkańców naszych miast i powinniśmy ogłaszać to poselstwo na naszych zebraniach zborowych oraz przez inną publiczną działalność, jak również przez nasze publikacje. W dodatku trzeba zakładać restauracje zdrowotne w naszych miastach i przez nie należy głosić poselstwo wstrzemięźliwości. Powinno się poczynić przygotowania w celu odbycia zebrań w związku z naszymi restauracjami. W miarę możliwości należy postarać się o pomieszczenie, gdzie można by zaprosić kierowników na wykłady o zdrowiu i chrześcijańskiej wstrzemięźliwości, gdzie mogliby uzyskać rady w sprawie przyrządzania zdrowych pokarmów i w innych

ważnych kwestiach. Na zebraniach tych powinniśmy się modlić, śpiewać i rozmawiać nie tylko o zdrowiu i wstrzeźliwości, lecz także o innych stosownych sprawach biblijnych. Podczas udzielania ludziom rad odnośnie zachowania zdrowia fizycznego nadarzy się wiele sposobności do rozsiewania ziarna dobrej nowiny o królestwie. — [Testimonies for the Church VII, 115 \(1902\)](#).

*Ostateczny cel dzieła w zakresie zdrowej żywności*

418. Dzieło zdrowej żywności przyniesie wówczas pożytek jeśli będzie prowadzone w taki sposób, by zwrócić uwagę ludzi na Ewangelię Chrystusową. Lecz podnoszę głos przestrogi przed dokonywaniem wysiłków, których celem jest wyłącznie produkcja pokarmów dla zaspokojenia potrzeb fizycznych. Jest to poważny błąd — zużywać tak wiele czasu i tyle talentów mężczyzn i kobiet — by wytwarzać pokarm, a nie robić jednocześnie żadnych specjalnych wysiłków, aby dostarczyć tłumom chleba żywota. Wielkie niebezpieczeństwo łączy się z pracą, która nie ma na celu objawienia drogi żywota wiecznego. — [Manuscript 10, 1906](#).

[195]

[196]

## Rozdział 16 — Dieta sanatoryjna

[197]

### *Rozumna opieka i dobry pokarm*

419. Należy organizować zakłady opiekuńcze nad chorymi, w których osoby cierpiące można by umieszczać pod nadzorem bogobojnych lekarzy misyjnych i leczyć bez stosowania środków chemicznych. Do tych instytucji przyjdą ludzie, którzy chorują wskutek niewłaściwych nawyków w jedzeniu i piciu, i dla takich powinna być przygotowana prosta, zdrowa i smaczna dieta. Nie powinna to być dieta głodowa. Zdrowe artykuły spożywcze należy połączyć tak, aby powstały smaczne potrawy. — [Manuscript 50, 1905](#).

420. Pragniemy zbudować sanatorium, gdzie przyroda leczyłaby choroby własnymi środkami i gdzie uczono by ludzi, jak mają obchodzić się z sobą w razie choroby, gdzie nauczyliby się spożywać na czas zdrowy pokarm i przywykliby unikać wszelkich narkotyków — herbaty, kawy, wina i wszelkiego rodzaju środków pobudzających — i odrzuciliby mięso. — [Manuscript 44, 1896](#).

### *Odpowiedzialność lekarzy, dietetyków i pielęgniarek*

421. Obowiązkiem lekarza jest czuwać, by pokarm był zdrowy i przygotowany w taki sposób, aby nie wywoływał zaburzeń w organizmie. — [Letter 112, 1909](#).

422. Lekarze powinni zwracać uwagę na modlitwę spełniając swe wielce odpowiedzialne powołanie. Winni zalecać swym pacjentom pokarm, który jest dla nich najbardziej odpowiedni. Ten z kolei powinien być przygotowywany przez osobę świadomą tego, iż zajmuje ona bardzo ważne stanowisko, ponieważ do wytworzenia dobrej krwi wymagane jest dobre pożywienie. — [Manuscript 93, 1901](#).

[198]

423. Ważną częścią obowiązków pielęgniarki jest troska o dietę pacjenta. Nie można pozwolić, by cierpiał on lub został niepotrzebnie osłabiony wskutek braku pożywienia; nie powinno się też przeciążać układu pokarmowego. Należy dbać o przygotowanie i podanie

pokarmu w taki sposób, aby był smaczny; lecz należy też w rozsądny sposób dostosować go do potrzeb pacjenta, tak pod względem ilościowym, jak i jakościowym. — [Ministry of Healing 221 \(1905\)](#).

### *Dbajcie o wygodę i dobre samopoczucie pacjentów*

424. Pacjentom należy zapewnić obfitość zdrowego i smacznego pokarmu, przyrządzonego i podanego w tak zachęcający sposób, aby nie mieli chęci domagać się pokarmów mięsnych. Posiłki mogą stać się środkami do wychowania w zasadach reformy zdrowia. Należy okazywać staranność odnośnie zestawiania dań, jakie podaje się pacjentom. Znajomość prawidłowego zestawiania pokarmów jest rzeczą bardzo cenną i należy ją przyjąć jako mądrość pochodzącą od Boga.

Godziny posiłków powinny być tak ustalone, aby pacjenci czuli, że przełożeni zakładu dbają o ich wygodę i zdrowie. Wówczas, opuszczając zakład, nie wyniosą zeń kwasu uprzedzenia. W żadnym wypadku nie należy postępować w taki sposób, aby pacjenci odnieśli wrażenie, iż czas posiłków został ustalony według jakichś niezmiennych praw.

Jeśli po zniesieniu trzeciego posiłku w sanatorium zobaczycie, że odstręcza to ludzi od sanatorium, wówczas oczywiście powinniście zmienić to. Musimy pamiętać, że chociaż są tacy, którym lepiej służy przyjmowanie posiłków dwa razy dziennie, to inni, którzy spożywają lekkie posiłki, odczuwają potrzebę zjedzenia jeszcze czegoś wieczorem. Należy jeść tyle pokarmu, by dać siłę ścięgnom i mięśniom. Musimy pamiętać, że to ze spożywanego pokarmu umysł czerpie siły. Częścią misyjnego, lekarskiego dzieła, jakie mają wykonać nasi pracownicy w sanatoriach, jest pokazanie wartości zdrowego pokarmu.

Jest rzeczą słuszną niepodawanie w naszych sanatoriach herbaty, kawy lub pokarmów mięsnych. Dla wielu oznacza to wielką zmianę i znaczne uszczuplenie. Narzucanie innych zmian, jak np. ilości posiłków dziennie, może w niektórych przypadkach wyrządzić więcej szkody niż pożytku. — [Letter 213, 1902](#).

*Wymagajcie tylko koniecznych zmian w nawykach i zwyczajach*

[199]

425. Osoby zatrudnione w tej instytucji mają pamiętać, że Bóg pragnie, aby mieli wzgląd na pacjentów biorąc pod uwagę ich sytuację. Mamy być pomocną ręką w przedstawianiu wielkich zagadnień prawdy na obecny czas i nie powinniśmy niepotrzebnie zwalczać nawyków i zwyczajów tych, którzy przychodzą do sanatorium jako pacjenci i goście. Wielu spośród nich przybywa do tego miejsca odpoczynku tylko na kilkutygodniowy pobyt. Zmuszanie ich na tak krótki czas do zmiany swych godzin posiłków oznaczałoby dla nich wielką niewygodę. Jeśli to uczynicie, przekonacie się z własnego doświadczenia, że popełniliście błąd. Zapoznajcie się, o ile możecie, z nawykami pacjentów i nie wymagajcie od nich zmian w tej sprawie, o ile przez taką zmianę nie osiągnie się niczego specjalnego.

Atmosfera w naszej instytucji powinna być miła, rodzinna i jak najbardziej towarzyska. Trzeba, aby osoby przychodzące na kurację czuły się jak u siebie w domu. Nagłe zmiany w posiłkach powodują u nich niepokój. Wskutek niemożności realizowania swych przyzwyczajzeń powstaje poczucie dyskomfortu. Umysł jest zaniepokojony, co wywołuje nienaturalny stan, pozbawiający ich błogosławieństw, jakie mogliby otrzymać. Jeśli zachodzi konieczność zmiany przyzwyczajzeń, dokonujcie tego tak starannie i tak uprzejmie, by widzieli w tej zmianie raczej błogosławieństwo niż niewygodę...

Niech wasze zarządzenia będą tak słuszne, aby przemawiały do rozsądku nawet tych, którzy nie byli wychowani w taki sposób, by mogli jasno dostrzegać te rzeczy. Starajcie się wprowadzać w życie tych, którzy przychodzą do sanatorium odnawiające i przekształcające zasady prawdy dla poprawienia ich stanu zdrowia; pokażcie im, że nie stosujecie względem nich żadnych samowolnych wymagań. Nie dawajcie im powodu do myślenia, że zmusza się ich do czegoś, czego nie chcą. — [Letter 213, 1902.](#)

*Dokonujcie stopniowo zmian w diecie*

426. Nocą rozmawiałam z wami obojgiem. Miałam wam do powiedzenia pewne rzeczy odnośnie diety. Rozmawiałam z wami swobodnie mówiąc, iż macie poczynić zmiany w swych poglądach odnośnie diety, jaką mają stosować osoby przychodzące ze świata do sanatorium. Ludzie ci żyli niewłaściwie, spożywając tłuste pokarmy.



Cierpią oni wskutek dogadzania apetytowi. Potrzebna jest zmiana w ich dotychczasowych przyzwyczajeniach odnośnie jedzenia i picia. Lecz reformy tej nie można dokonać jednorazowo. Zmiana musi się dokonywać stopniowo.

Stawiane przed nimi zdrowe pokarmy muszą być smaczne. Być może, przez całe swe życie jadali trzy razy dziennie i to obficie. Jest rzeczą bardzo ważną, by zapoznać tych ludzi z prawdami reformy zdrowia. Aby jednak skłonić ich do przyjęcia zdrowej diety, musimy podawać im w obfitości zdrowy i smaczny pokarm. Nie należy dokonywać zmiany nagle, by nie odwrócili się od reformy zdrowia, zamiast być do niej pociągnięci. Podawany im pokarm musi być przyrządzony starannie i być bardziej tłusty od naszego...

[200]

Piszę to, ponieważ jestem pewna, że Pan chce, abyście postępowali z tymi ludźmi w sposób taktowny, uwzględniając ich brak poznania oraz dogadzanie sobie.

Natomiast, o ile o mnie chodzi, to jestem stanowczo za prostą i skromną dietą. Nie będzie jednak właściwe przestawianie świeckich, dogadzających sobie pacjentów na dietę tak ścisłą, aby miała ich odwrócić od reformy zdrowia. To nie przekona ich o konieczności zmiany przyzwyczajeń w jedzeniu i piciu. Mówcie im o faktach. Wychowujcie ich, aby widzieli potrzebę prostej, smacznej diety i dokonujcie zmiany stopniowo. Dajcie im czas, aby mogli zgodzić się na zabiegi i dane im pouczenia. Pracujcie i módlcie się oraz prowadźcie ich najdelikatniej jak tylko można.

Pamiętam, że pewnego razu w..., gdy byłam w tamtejszym sanatorium, nalegano na mnie, bym usiadła razem z pacjentami i jadła z nimi, abyśmy się zaprzyjaźnili. Zauważyłam wtedy, że popełniono poważny błąd w przygotowaniu posiłku. Przyrządzono go w taki sposób, że był pozbawiony smaku i nie było go więcej jak dwie trzecie tego, co było potrzebne. Stanowczo nie potrafiłabym wówczas zadowolić apetytu takim posiłkiem. Spróbowałam wprowadzić wtedy inny porządek rzeczy i uważam, że to pomogło.

*Reformom musi towarzyszyć wychowanie*

Musimy od początku do końca przemyśleć nasze postępowanie z pacjentami w sanatoriach. Powinniśmy pamiętać, że nawyków i praktyk całego życia nie da się zmienić w jednej chwili. Mając inte-

[201]

ligentnego kucharza i bogaty wybór zdrowego pożywienia, możemy przeprowadzać reformy, które będą skuteczne. Zanim się to jednak stanie, upłynie pewien czas. Nie należy podejmować intensywnego wysiłku w tym kierunku, o ile nie jest to konieczne. Musimy pamiętać, że pokarm, który mógłby smakować reformatorowi zdrowia, będzie zupełnie niesmaczny dla tych którzy przywykli do mocno przyprawionych pokarmów. Powinno się urządzać odczyty wyjaśniające, dlaczego potrzebna jest reforma diety oraz wskazujące, iż spożywanie mocno przyprawionych pokarmów powoduje zapalenie delikatnej błony wewnętrznej narządów układu trawiennego. Należy pokazać dlaczego my zmieniliśmy nasz sposób jedzenia i picia. Pokażcie, dlaczego odrzucamy tytoń i wszelkie alkoholowe napoje. Wyłóżcie jasno i wyraźnie zasady reformy zdrowia, i postawcie na stole pod dostatkiem zdrowego, smacznie przyrządzonego pokarmu, a Pan pomoże wam przekonać ich o konieczności reformy i da poznać, że służy ona ich dobru. Oni porzucą mocno przyprawione potrawy, do których przyzwyczaili się, lecz trzeba się postarać dać im pokarm, który byłby tak zdrowy i tak smaczny, aby przestali odczuwać brak niezdrowych potraw. Pokażcie im, że zabiegi, jakie stosujecie, nie przyniosą im pożytku, dopóki nie zmienią swych nawyków w jedzeniu i picu. — [Letter 331, 1904](#).

427. We wszystkich naszych sanatoriach powinna być sporządzona w jadalni obszerna lista potraw dla pacjentów. Nie widziałam w żadnym z naszych zakładów medycznych niczego nadzwyczajnego, lecz widziałam niektóre stoły, na których stanowczo brakowało dobrych, smacznych, apetycznych potraw. W takich instytucjach pacjenci często uznawali po krótkim pobycie, że płacą zbyt dużą sumę za pokój, wyżywienie i zabiegi, nie otrzymując wiele w zamian, dlatego odchodzili. Oczywiście, wkrótce rozeszły się narzekania dyskredytujące naszą instytucję.

#### *Dwie skrajności*

Istnieją dwie skrajności, których jednakowo należy unikać. Oby Pan dopomógł wszystkim, którzy związani są z naszymi instytucjami medycznymi, aby nie zalecali zbyt małej ilości pokarmu. Przebywający w naszych sanatoriach mężczyźni i kobiety mają często spaczony apetyt. Nie sposób u wszystkich tych ludzi dokonywać

radykalnych zmian. Niektórych nie można natychmiast przestawić na tak prostą, zdrową dietę, jaką można stosować w prywatnych domach. W medycznej instytucji należy zaspokajać rozmaite apetyty. Jedni wymagają dobrze przygotowanych jarzyn dla zaspokojenia swych szczególnych potrzeb. Inni nie są zdolni używać ich bez narażenia się na dolegliwości. Biedni, cierpiący z powodu niestrawności, wymagają szczególnego zachęcenia. Niech w sanatoriach szerzy się religijny wpływ chrześcijańskiego domu. To przyczyni się do zdrowia pacjentów. Wszystkie te sprawy należy załatwiać starannie i z modlitwą. Pan widzi trudności, jakim należy sprostać i będzie wam służył pomocą...

*Urozmaicajcie jadłospis*

Napisałam wam wczoraj o pewnych sprawach, które — jak sądzę — nie wprawią was w zakłopotanie. Być może napisałam zbyt dużo o ważności stosowania liberalnej diety w naszych sanatoriach. Byłam w kilku zakładach leczniczych, gdzie zaopatrzenie w żywność nie było tak liberalne, jak powinno. Jak wiecie, zaopatrując chorych w żywność nie powinniśmy się trzymać ustalonego porządku, ale musimy często zmieniać jadłospis i przygotowywać urozmaicony pokarm. Wierzę, iż Pan da wszystkim zdrowy rozsądek w przygotowywaniu pokarmu. — [Letter 45, 1903](#).

428. Osobom przychodzącym do naszych sanatoriów na leczenie winno się dostarczać dostateczną ilość różnorodnego dobrze przygotowanego pokarmu. Stawiany przed nimi pokarm powinien obowiązkowo być bardziej urozmaicony, niż byłoby to potrzebne w domu. Niech dieta robi dobre wrażenie na gościach. Jest to sprawa niezwykle ważna. Frekwencja w naszych zakładach wzrośnie, jeśli będziemy dostarczać pożywienie w większym wyborze i w dostatecznej ilości.

Wielokrotnie odchodziłam od stołu w naszych sanatoriach głodna i niezadowolona. Rozmawiałam z przełożonymi i powiedziałam im, że ich dieta powinna być bardziej liberalna, a pokarm smaczny. Powiedziałam im, aby użyli swej pomysłowości dla dokonania niezbędnych zmian w najlepszy sposób. Powiedziałam im, że powinni pamiętać, iż to, co być może odpowiadałoby smakowi reformatorów zdrowia, nie musi wcale odpowiadać tym, którzy — jak

[202]

to się mówi — zawsze jedli łakocie. Wiele można by się nauczyć z przygotowywania i podawania pokarmów w należycie prowadzonych, zdrowotnych restauracjach...

*Unikajcie skrajności*

O ile nie będziecie poświęcać temu więcej uwagi, to frekwencja u was zmaleje zamiast wzrosnąć. Istnieje niebezpieczeństwo pójścia zbyt daleko w reformie diety.

Ostatniej nocy rozmawiałam we śnie z lekarzem...

Powiedziałam mu: — Musisz wciąż wystrzegać się skrajności w diecie. Nie powinieneś dochodzić do skrajności, ani względem siebie, ani odnośnie pokarmu przyrządzanego dla współpracowników i pacjentów sanatorium. Pacjenci płacą wysoką cenę za swój pobyt i powinni mieć bogaty jadłospis. Niektórzy mogą przyjść do sanatorium w stanie wymagającym ścisłego ograniczenia apetytu i najprostszej diety, lecz w miarę, jak ich stan zdrowia będzie się poprawiał, powinno się dostarczyć im jedzenia pożywnego i w obfitości.

Możesz być zaskoczony moim listem, lecz ubiegłej nocy zostałam pouczona, że zmiana w diecie dokona wielkiej zmiany w waszej klienteli. Potrzebna jest bardziej obfita dieta. — [Letter 37, 1904](#).

429. W sanatorium należy wystrzegać się niebezpieczeństwa skrajności w diecie. Nie możemy oczekiwać by ludzie pochodzący ze świata przyjęli natychmiast to, czego nasz lud uczy się przez całe lata. Nawet teraz jest wielu kaznodziejów, którzy nie przestrzegają reformy zdrowia, pomimo otrzymanego światła. Nie możemy oczekiwać by ci, którzy nie rozumieją potrzeby wstrzeźliwości w diecie, którzy nie mają praktycznego doświadczenia w tych sprawach, od razu zrobili wielki przeskok z jedzenia żarłocznego do bardzo ścisłej reformy zdrowia.

[203]

Osobom przychodzącym do sanatorium powinno się dostarczać pokarm zdrowy, smaczny i zgodny z właściwymi zasadami. Nie możemy oczekiwać, by żyli oni tak, jak my żyjemy. Zmiana byłaby zbyt duża. Niewielu jest w naszych szeregach takich, którzy żyliby tak wstrzeźliwie jak doktor..., uważał za właściwe żyć. Zmian nie należy dokonywać nagle, jeśli pacjenci nie są na to przygotowani.

Pokarm stawiany przed pacjentami powinien robić na nich dobre wrażenie. Jaja można przygotowywać w rozmaity sposób. Nie powinno się zabraniać cytrynowego ciasta.

Zbyt mało myślano i zbyt mało przykładano się, by pokarm uczynić smacznym i pożywym. Nie chcemy, aby nasze sanatoria świeciły pustką. Nie będziemy mogli zawrócić mężczyzn i kobiet z ich błędnych dróg, jeśli nie będziemy postępować z nimi rozsądnie.

Postarajcie się o możliwie najlepszego kucharza i nie ograniczajcie pokarmu do tego, co odpowiadałoby smakowi kogoś, kto ściśle przestrzega reformy zdrowia. Jeśli dawano by pacjentom tylko taki pokarm, zniechęciliby się, gdyż nie smakowałby im. Nie w taki sposób mamy nawracać dusze w naszych sanatoriach. Uważajcie więc na przestrogi, jakich Pan udzielił bratu i siostrze..., odnośnie skrajności w diecie. Zostałam pouczona, że doktor..., musi zmienić swoją dietę i jeść bardziej pożywny pokarm. Możliwe jest unikanie wystawnych posiłków, a mimo to przyrządzanie smacznym. Wiem, że każda skrajność w diecie, do jakiej dochodzi w naszych sanatoriach, zaszkodzi reputacji tych instytucji...

Istnieje sposób zestawiania i przyrządzania zdrowego i pożywego posiłku. Ci, którzy kierują kuchnią w naszych sanatoriach, powinni umieć tego dokonać. Rzecz ta powinna być traktowana z punktu widzenia biblijnego. Dochodzi bowiem do ograbiania ciała z pożywienia. Przygotowywanie pokarmu w możliwie najlepszy sposób powinno stać się umiejętnością. — [Letter 127, 1904](#).

### *Wpływ małych racji żywnościowych lub niesmacznego pokarmu*

430. Muszą oni mieć... wszelkiego rodzaju, najlepszej jakości, zdrowy pokarm. Ci, którzy byli przyzwyczajeni dogadzać swemu apetytowi w sposób wyszukany, kiedy zrobią krok wstecz i już przy pierwszym posiłku zobaczą skąpą dietę, od razu w ich umysłach powstanie wrażenie, że pogłoski, jakie słyszeli o żyjących ubogo i zagładzających się na śmierć adwentystach — są prawdziwe. Jeden obiad z małymi porcjami w większym stopniu zdyskredytuje nasze instytucje, niż zdołają to uczynić wszelkie inne wysiłki czynione w różnych kierunkach. Jeśli chcemy spotkać ludzi tam, gdzie oni są, i pragniemy przyprowadzić ich do rozsądnej diety, jaką proponuje

względem nich radykalnej diety. Na stole należy stawiać pięknie przygotowane potrawy i pod dostatkiem smacznego i zdrowego pokarmu, aby ci, którzy przywiązują wielkie znaczenie do tego, co jedzą, nie sądzili, że umrą z głodu.

Chcemy mieć dobre i smacznie przyrządzone potrawy. — [Letter 61, 1886](#).

*Mięsne pokarmy nie powinny wchodzić w skład diety  
sanatoryjnej*

431. Otrzymałam wskazówki odnośnie mięsa w naszych sanatoriach. Mięso powinno być wyłączone z diety, a jego miejsce ma zastąpić zdrowy i smaczny pokarm przygotowany w taki sposób, aby był apetyczny. — [Letter 37, 1904](#).

432. Bracie i siostrze..., pragnę polecić waszej uwadze kilka spraw, które zostały mi objawione od czasu, kiedy to po raz pierwszy wyniknęły trudności w związku ze sprawą usunięcia ze stołów naszych ośrodków leczniczych pokarmów mięsnych.

Pan wyraźnie pouczył mnie, iż nie należy stawiać pokarmów mięsnych przed pacjentami w jadalniach naszych sanatoriów. Otrzymałam światło, wedle którego pacjenci mogą dostać mięso, jeśli po wysłuchaniu odczytów w świetlicy wciąż jeszcze będą nalegać na nas, by im je dać, lecz w takich przypadkach mają je spożywać we własnych pokojach. Cały personel pomocniczy powinien wyzbyć się pokarmów mięsnych. Lecz — jak powiedziałam poprzednio — jeśli mimo poinformowania, iż pokarmy mięsne nie powinny być stawiane na stołach w jadalni, niektórzy pacjenci będą nalegać twierdząc, jakoby musieli jeść mięso, dajcie im je w ich pokojach.

Ponieważ wielu przyzwyczało się do spożywania mięsa, przeto nie należy dziwić się, że będą oni oczekiwali na pojawienie się go na stole w sanatorium. Być może uznacie za niewskazane zrobienie jadłospisu i podawanie go do stołu uznając, iż brak pokarmów mięsnych w diecie może okazać się poważną przeszkodą dla tych, którzy mają zamiar zostać pacjentami sanatorium.

Niech pokarm będzie dobrze przygotowany i estetycznie podany. Trzeba przygotowywać więcej potraw, niż byłoby to konieczne, gdyby podawano pokarmy mięsne. Powinny być wprowadzone inne

pokarmy tak, aby można było odsunąć mięso. Niektórzy mogą używać mleka i śmietany. — [Letter 45, 1905](#).

### *Nie zalecajcie pokarmu mięsnego*

433. Dano mi pouczenie, według którego nie należy zatrudniać w naszych instytucjach lekarzy spożywających pokarmy mięsne i zalecających je swym pacjentom, gdyż absolutnie nie potrafią oni przyuczyć swych chorych do zaniechania tego, co powoduje ich cierpienia. Lekarz spożywający i zalecający mięso nie myśli w sposób przyczynowo-skutkowy i zamiast leczyć, prowadzi pacjentów swym własnym przykładem do ulegania przewrotnemu apetytowi.

[205]

Lekarze zatrudnieni w naszych instytucjach powinni być reformatorami pod tym i pod każdym innym względem. Wielu pacjentów cierpi z powodu błędów dietetycznych. Oni potrzebują wskazania im lepszej drogi. Lecz jak może to uczynić lekarz spożywający mięso? Złymi nawykami hamuje on swe dzieło i pomniejsza własną użyteczność.

Wielu pacjentów w naszych sanatoriach znając powody odnośnie niejedzenia mięsa i pragnąc zachować od choroby swe umysłowe i fizyczne zdolności, usunęło mięso ze swej diety. W ten sposób doznali ulgi od trapiących ich cierpień. Wielu nie będących naszego wyznania stało się reformatorami zdrowia, gdyż z samolubnego punktu widzenia uważali za słuszne właśnie tak postępować. Wielu świadomie zajęło stanowisko reformy zdrowia w dziedzinie diety i ubioru. Czy adwentyści dnia siódmego będą nadal trzymać się niezdrowych praktyk? Czy nie będą zważać na napomnienie: „A więc: Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”? — [Manuscript 64, 1901](#).

### *Ostrożność w zalecaniu pokarmów bezmięsnych*

434. Światło, które dał Bóg odnośnie chorób i ich przyczyn, wymaga, by dobrze się nad nim zastanowić, gdyż złe nawyki ulegania apetytowi oraz niedbalstwo i zupełny brak właściwej troski o ciało obwiniają tych, którzy powinni je przestrzegać. Powinno się przestrzegać nawyków czystości oraz troszczyć o to, co wprowadzamy do ust.

Nie należy nigdy utrzymywać, jakoby nie powinno się nigdy używać mięsa, lecz kształcić umysł i pozwalać, by docierało doń światło zrozumienia. Należy budzić świadomość u poszczególnych osób odnośnie samoochrony i zachowywania siebie czystym od wszelkich wypaczeń apetytu...

Należy mieć na uwadze sprawę jedzenia mięsa. Jeśli ktoś odchodzi od podniecającej diety mięsnej do owocowo-warzywnej, to początkowo zawsze będzie występowało uczucie osłabienia i braku żywotności, co wielu używa jako argumentu dla domagania się posiłków mięsnych. Wszelako ten objaw powinno się raczej uważać za argument na rzecz odrzucenia mięsnej diety.

Zmiana nie powinna dokonywać się nagle zwłaszcza u tych, którzy obciążeni są ciężką pracą. Kształtujcie sumienie, wzmacniajcie wolę, a zmiana nastąpi o wiele łatwiej i szybciej.

[206] Ci, którzy zbliżają się coraz bardziej do grobu, nie powinni dokonywać szczególnych zmian pod tym względem, lecz należy starać się, by mięso pochodziło od zdrowych zwierząt.

Osoby z chorobą nowotworową, których życie zmierza ku końcowi, nie powinny obciążać się problemem, czy mają zaniechać mięsa, czy też nie. Uważajcie, by nie podejmować żadnych radykalnych decyzji w tej sprawie. Przymuszanie do zmian nie pomoże, natomiast wyrządzi szkodę zasadzie mięsnej abstynencji. Organizujcie odczyty w świetlicy. Kształtujcie umysły, lecz nikogo nie przymuszajcie, gdyż reforma dokonana pod presją jest bezwartościowa...

Należy uzmysławiać wszystkim studentom i lekarzom, a za ich pośrednictwem i innym, że cały świat zwierzęcy jest mniej lub bardziej chory. Chore mięso nie jest rzadkością, lecz zjawiskiem powszechnym. Poprzez spożywanie mięsa wprowadza się do organizmu ludzkiego wszelakiego rodzaju choroby. Powstałe wskutek zaniechania diety mięsnej osłabienie szybko zostanie przewyciężone, a lekarze powinni zrozumieć, że nie należy traktować pobudzenia wynikającego z jedzenia mięsa za czynnik ważny dla zdrowia i siły. Wszyscy, którzy w umiejętny sposób odrzucają dietę mięsną, uzyskują zdrowe ścięgna i mięśnie. — [Letter 54, 1896](#).

435. Lekarka zapytała mnie, czy w wyjątkowych okolicznościach zaleciłabym picie rosołu z kury, gdyby ktoś był chory i nie mógł przyjąć niczego innego do żołądka. Powiedziałam: „Są osoby



umierające na gruźlicę, którym — jeśli proszą o rosół z kury — można go dać. Lecz ja byłabym bardzo ostrożna.” Przykład ten nie powinien zaszkodzić sanatorium ani posłużyć za wymówkę innym osobom, aby sądziły, iż mogą domagać się takiej samej diety. Zapytałam doktor..., czy jest u niej w sanatorium taki przypadek. Odpowiedziała: „Nie, lecz mam siostrę w sanatorium w..., która jest bardzo osłabiona. Traci siły wskutek ataków, lecz może jeść gotowaną kurę.” Powiedziałam: „Najlepiej byłoby zabrać ją z tego sanatorium... Według danego mi światła wymieniona osoba mogłaby zostać uwolniona od swych dolegliwości, jeżeli zdobyłaby się na wysiłek i przyzwyczałałaby się do zdrowego pokarmu.”

Ona pielęgnowała wyobraźnię, tymczasem wróg wykorzystał słabość jej ciała; jej umysł nie jest wzmocniony, by borykać się z trudnościami codziennego życia. Ona potrzebuje dobrej, uświęcającej umysł kuracji, wzrostu w wierze i czynnej służby dla Chrystusa. Wymaga też ćwiczenia swych mięśni w praktycznej pracy. Ćwiczenia fizyczne stałyby się dla niej największym błogosławieństwem w życiu. Wcale nie musi być słabą, lecz zdrową na ciele i umyśle kobietą, przygotowaną do wykonywania dobrej i szlachetnej pracy.

Wszelkie zabiegi lekarskie poczynione względem tej siostry dadzą mało pożytku, jeżeli ona ze swej strony niczego nie uczyni. Powinna ona wzmacniać mięśnie i nerwy pracą fizyczną. Nie musi być osłabioną, lecz może wykonywać dobrą i poważną pracę. — [Letter 231, 1905.](#)

[207]

### *„Nie pokazujcie tego”*

436. Spotkałam lekarzy i brata..., rozmawiałam z nimi blisko dwie godziny i ulżyło mi na duszy. Powiedziałam im, że są kuszeni i że ulegają pokusie. Dla pozyskania pacjentów skłonni są podawać potrawy mięsne. Następnie będą nakłaniani, aby pójść dalej, aż do używania herbaty i kawy oraz innych narkotyków... Powiedziałam, że ci, których apetyt na mięso został zaspokojony, będą stanowić pokusę dla innych, a jeśli takie osoby mają łączność z ośrodkiem zdrowia, wówczas będą stanowić zagrożenie dla uświęconych zasad. Już od samego początku nie należy wprowadzać pokarmów mięsnych. Nie będzie wówczas potrzeby usuwania mięsa, gdyż nigdy nie pojawi się na stole... Używano argumentu, iż pacjenci mogliby

stosować mięso do czasu pouczenia ich odnośnie zaniechania go. Ponieważ jednak przybywają coraz to nowi pacjenci, wymówka taka utrwaliłaby spożywanie mięsa. Nie, już od samego początku nie stawiajcie go na stole. Wtedy wasze odczyty odnośnie spożywania mięsa będą zgodne z poselstwem, jakie macie głosić. — [Letter 84, 1898](#).

*Podawanie herbaty, kawy i posiłków mięsnych w pokojach pacjentów*

437. W naszych sanatoriach... nie należy podawać herbaty, kawy lub potraw mięsnych z wyjątkiem szczególnych przypadków, gdy pacjent wyraźnie sobie tego życzy; wówczas artykuły te należy podawać w jego pokoju. — [Letter 213, 1902](#).

*Nie należy zalecać herbaty, kawy i pokarmów mięsnych*

438. Nie zatrudniamy lekarzy po to, by zalecali pacjentom diety mięsne, gdyż chorują oni właśnie wskutek tego rodzaju odżywiania się. Szukajcie Pana. Gdy Go znajdziecie, staniecie się łagodnymi i uprzejmymi. Nie będziecie odczuwali potrzeby podtrzymywania diety mięsnej, ani też nie podacie ani jednego kawałka mięsa swym dzieciom. Nie będziecie zalecać mięsa, herbaty lub kawy swym pacjentom, a w swych prywatnych rozmowach będziecie wskazywać na konieczność stosowania prostej diety. Skreślicie wszelkie szkodliwe rzeczy z jadłospisu.

[208] Fakt, iż lekarze w naszych instytucjach, wbrew pouczeniom otrzymywanym przez szereg lat od Pana, nadal słowem i przykładem kształtują u swych podopiecznych potrzebę jedzenia mięsa — dyskwalifikuje ich jako dyrektorów naszych zdrowotnych instytucji. Pan nie po to daje światło o reformie zdrowia, aby miało być znieważane przez tych, którzy zajmują wpływowe stanowiska i posiadają autorytet. Pan myśli tak, jak mówi, i należy to szanować. Kwestię diety należy dokładnie zbadać i wydawać zalecenia zgodne z zasadami zdrowia. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 4.5 \(1896\)](#).

### *Nie podawać napojów alkoholowych*

439. Nie budujemy sanatoriów z przeznaczeniem na hotele. Przyjmujcie do naszych sanatoriów tylko tych, którzy chcą dostosować się do słusznych zasad; tych, którzy akceptują pokarmy jakie możemy im podać. Jeśli zezwolilibyśmy pacjentom na posiadanie w swych pokojach wódki, lub jeśli podawalibyśmy im mięso, wówczas nie moglibyśmy im pomóc. Czy nie pragniemy widzieć naszych bliźnich wolnych od chorób i słabości, cieszących się zdrowiem i siłą? Trzymajmy się więc tak wiernie zasad, jak igła magnetyczna bieguną. — [Testimonies for the Church VII, 95 \(1902\)](#).

### *Potrawy pobudzające apetyt*

440. Nie możemy natychmiast nakłonić „świeckich” umysłów ludzkich do zasad reformy zdrowia, dlatego nie możemy ustanawiać zbyt surowych przepisów odnośnie diety dla pacjentów. Gdy „świeccy” pacjenci przychodzą do sanatorium, muszą poczynić wielkie zmiany w swej diecie; aby jednak możliwie najmniej odczuli tę zmianę, należy podawać do stołu najsmaczniejsze i najbardziej apetyczne potrawy...

Ci, którzy płacą za pobyt i zabiegi, winni otrzymywać jak najsmaczniejszy pokarm. Powody tego są jasne. Gdy pacjenci pozbawieni zostają pokarmów mięsnych, ich organizm odczuwa zmianę. Powstaje wrażenie opadnięcia z sił, wskutek czego będą oni domagać się obfitej diety. Przygotowane potrawy powinny pobudzać apetyt, mieć zachęcający wygląd. — [Letter 54, 1907](#).

### *Pokarmy dla słabych*

441. Należy przyrządzać dla pacjentów obfite posiłki, lecz trzeba starannie przygotowywać i łączyć pokarmy dla osób chorych. Jadalospis w sanatorium nie powinien być dokładnie taki sam, jak w restauracji. Jest wielka różnica między tym, czy pokarm ma być podany zdrowemu człowiekowi, zdolnemu strawić niemal wszystko, czy też osobie słabej.

W stosunku do ludzi, którzy nagle porzucili obfitą, zachęcającą do obżarstwa dietę istnieje niebezpieczeństwo stosowania niepełnowartościowego pożywienia.

Jadłospis powinien być liberalny. Równocześnie jednak powinien być prosty. Wiem, że pokarm można przygotować w sposób prosty, a mimo to smaczny, aby odpowiadał nawet tym, którzy przyzwyczajeni byli do bardziej wyszukanego pożywienia.

[209] Niech owoce będą na stole w wystarczającej ilości. Cieszę się, iż możecie zaopatrywać sanatorium w świeże owoce z własnego sadu. To naprawdę wielki pożytek. — [Letter 171, 1903](#).

### *Kształcenie przy sanatoryjnym stole*

442. W trakcie przygotowywania posiłków, powinny świecić złote promienie oświecając jak żyć tych, którzy siedzą przy stole. Takie wychowanie winno być udzielane również odwiedzającym nasze oazy zdrowia, by wynieśli stamtąd reformatorskie zasady. — [Letter 71, 1896](#).

443. Przygotowanie pokarmu dla pacjentów sanatorium wymaga sporo uwagi. Niektórzy pochodzą z domów, gdzie stoły były codziennie obładowane bogatym pożywieniem, należy więc dołożyć starań, by podawany pokarm, był smaczny i zdrowy.

### *Aby polecać reformą zdrowia*

Pan pragnie, aby instytucja, w której jesteście zatrudnieni była najbardziej radosnym miejscem na świecie. Chce, abyście wykazali szczególną troskliwość w przygotowaniu pacjentom diety nie zagrażającej ich zdrowiu, a równocześnie zalecającej zasady reformy zdrowia. Pozostawi to przyjemne wrażenie w umysłach pacjentów. Będzie to dla nich lekcją, która wykaże im wyższość zdrowego trybu życia nad ich sposobem postępowania. A gdy opuszczą ośrodek, zabiorą ze sobą opinię, która będzie miała wpływ na przyjście innych. — [Letter 73, 1905](#).

### *Stół dla pomocników*

444. Zbyt mało dbacie o obowiązek troszczenia się o porządne i dostatnie pożywienie dla swych pracowników. Potrzebują oni obfitość i zdrowego pożywienia. Są stale przeciążeni pracą, ich żywotność musi być zachowana. Należy ukształtować ich zasady. Spośród wszystkich w sanatorium oni powinni być zaopatrzeni w najlepszy i najzdrowszy pokarm. Ich stół powinien obfitować nie w mięso,

lecz w dostatek dobrych owoców, zbóż i jarzyn przygotowanych w odpowiedni sposób. Ponieważ zaniedbaliście to, wasze dochody powiększyły się kosztem wielkiego zużycia sił i dusz waszych pracowników. To nie podobało się Panu. Wpływ, jaki wywiera to pożywienie na pracowników, nie odpowiada zaleconym przez was zasadom. — [Letter 54, 1896](#).

### *Kucharz — medyczny misjonarz*

445. Starajcie się mieć jak najlepszą pomoc do gotowania. Jeśli pokarm przygotowuje się w taki sposób, że obciąża on narządy układu trawienia, to bądźcie pewni, że konieczne jest zbadanie tego stanu rzeczy. Pokarm można przygotowywać tak, aby był zdrowy i smaczny. — [Letter 100, 1903](#). [210]

446. Kucharz w sanatorium powinien być na wskroś reformatorem zdrowia. Człowiek nie jest nawrócony, jak długo jego apetyt i dieta nie są zgodne z jego wyznaniem wiary.

Kucharz w sanatorium powinien być dobrze wyćwiczonym misjonarzem medycznym. Powinien być osobą zdolną, aby umiał eksperymentować na sobie. Nie powinien ograniczać się wyłącznie do gotowych przepisów. Pan miłuje nas i nie chce, abyśmy szkodzili sobie trzymając się niezdrowych przepisów.

W każdym sanatorium znajdują się tacy, którzy będą narzekać na wyżywienie mówiąc, że nie odpowiada im taka dieta. Takich trzeba wychowywać i pouczać o szkodliwości niezdrowej diety. Jak można mieć jasny umysł, skoro żołądek cierpi? — [Manuscript 93, 1901](#).

447. W naszym sanatorium powinien być kucharz, który doskonale zna swój zawód, który ma zdrowy rozsądek, potrafi eksperymentować i nie wprowadzi do pożywienia pokarmów, których należy unikać. — [Letter 37, 1901](#).

448. Czy macie kucharza, który potrafi przygotować potrawy tak, aby pacjenci chcąc nie chcąc musieli przyznać, że są lepsze od tych, do których przywykli? Ten, kto kieruje kuchnią w sanatorium, powinien być w stanie zestawiać zdrowe i smaczne pokarmy, a dania te muszą być z konieczności nieco bogatsze niż te, jakie wy lub ja jedlibyśmy.

449. Ten, który piastuje stanowisko kucharza, zajmuje bardzo odpowiedzialne miejsce. Powinien mieć doświadczenie i być przy-

zwyczajony do oszczędności oraz powinien rozumieć, iż nie należy marnować pożywienia. Chrystus powiedział: „Pozbierajcie okruszki, aby nic nie przepadło”. Niech każdy pracujący w jakiegokolwiek specjalności przestrzega tego pouczenia. Gospodarności powinni uczyć się wychowawcy; także i pracowników należy tego przyuczyć, wszakże nie tylko przez nakaz, ale i przykład. — [Manuscript 88, 1901](#).

### *Naturalne środki lecznicze*

450. W przypadku chorób jest rzeczą ważną zaznajomienie się z dobrodziejstwem, jakie niesie dietetyka. Wszyscy powinni wiedzieć, co zrobić dla samych siebie. — [Manuscript 86, 1897](#).

451. Jest wiele sposobów wykonywania sztuki lekarskiej, lecz jest tylko jeden sposób zaaprobowany przez Niebo. Bożymi lekami są proste czynniki przyrodnicze, które nie obciążają, ani nie osłabiają organizmu swymi potężnymi właściwościami. Czyste powietrze i woda, czystość, właściwa dieta i mocna ufność w Bogu są lekarstwami, z braku których umiera tysiące ludzi; a jednak środki te wychodzą z użycia, ponieważ umiejętne używanie ich wymaga pracy, jakiej ludzie nie doceniają. Świeże powietrze, gimnastyka, czysta woda i schludne, miłe mieszkanie są rzeczami dostępnymi dla wszystkich i nie wymagają wielkich wydatków; natomiast lekarstwa są drogie ze względu na cenę jak i skutki, jakie wywołują w organizmie. — [Testimonies for the Church V, 443 \(1885\)](#).

452. Czyste powietrze, światło słoneczne, wstrzemięźliwość, odpoczynek, gimnastyka, właściwa dieta, używanie wody, ufność w moc Bożą — oto prawdziwe lekarstwa. Każda osoba powinna posiadać znajomość leczniczych czynników przyrodniczych i odpowiednio je stosować. Jest rzeczą istotną zarówno rozumieć zasady, według których przeprowadza się zabiegi lecznicze u chorych, jak również posiadać praktyczne wyszkolenie, które pozwalałoby skorzystać w praktyce posiadaną wiedzę.

Używanie naturalnych lekarstw wymaga staranności i wysiłku, jakich wielu nie chce okazać. Naturalny proces leczenia i odbudowy dokonuje się stopniowo, a niecierpliwym wydaje się on zbyt powolny. Zaniechanie szkodliwych nałogów wymaga ofiary. W końcu jednak okaże się, że przyroda — jeśli jej nie przeszkadzać — dokonuje swego dzieła mądrze i dobrze. Ci, co wytrwają w posłuszeństwie jej prawom, otrzymają w nagrodę zdrowe ciało i zdrowy umysł. — [Ministry of Healing 127 \(1905\)](#).

453. Lekarze często zalecają chorym udanie się do obcych krajów lub do jakichś źródeł mineralnych, albo wyprawę za ocean dla odzyskania zdrowia, gdy tymczasem w dziewięciu przypadkach na dziesięć umiarkowane jedzenie oraz uprawianie ćwiczeń fizycznych, przy pogodnym nastroju ducha, umożliwiłoby odzyskanie zdrowia i zaoszczędzenie czasu, a także pieniędzy. Ćwiczenia oraz swobodne i częste korzystanie ze świeżego powietrza i słońca — to błogosławieństwa zsyłane przez Niebo wszystkim i w wielu wypadkach dodające życia i sił osobom wycieńczonym i słabym. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 160 \(1890\)](#).

### *Rzeczy, które możemy uczynić sami*

454. Odnośnie tego co sami dla siebie możemy uczynić, jest pewien punkt, który wymaga starannego i uważnego rozpatrzenia.

Muszę poznać samego siebie, muszę stale uczyć się, jak należy dbać o ciało które dał mi Bóg, abym je zachował w jak najlepszym stanie. Muszę jeść te rzeczy, które przyniosą mi najlepszą kondycję fizyczną, i muszę szczególnie troszczyć się o swoje ubranie, aby umożliwiło swobodne krążenie krwi. Nie powinienem pozbawiać się gimnastyki i powietrza. Powinienem wykorzystać całe poznanie, jakie tylko jest mi dostępne. Muszę posiadać mądrość, by być wiernym stróżem swego ciała.

Postąpiłbym bardzo nierozsądnie, gdybym wszedł spocony do zimnego pokoju; okazałbym się niemądrym szafarzem siedząc w przeciągu i narażając się w ten sposób na przeziębienie. Należy zawsze chronić nogi przed wilgocią i przemoknięciem. Powinienem jadać regularnie pokarm możliwie jak najzdrowszy, który dostarczałby najlepszej jakości krwi, i nie powinienem pracować nadmiernie, jeśli mogę tego uniknąć. A jeżeli naruszam prawa ustanowione przez Boga w moim organizmie, to powinienem opamiętać się i dokonać reformy życia, i jak najszybciej właściwie ustosunkować się do ustanowionych przez Boga lekarzy — świeżego powietrza, czystej wody oraz leczniczych, drogocennych promieni słonecznych.

Wody można używać w rozmaity sposób dla ulżenia w cierpieniach. Wypicie mniej więcej ćwierć litra czystej, świeżej wody przed jedzeniem nigdy nie zaszkodzi, a raczej uczyni wiele dobrego.



### *Wiara a właściwe odżywianie i picie*

455. Niech chorzy czynią wszystko, co w ich mocy, by przez właściwe odżywianie się, picie i ubieranie się oraz przez rozsądne ćwiczenia zapewnić sobie powrót do zdrowia. Pouczajcie tych, którzy przychodzą do sanatorium, aby współdziałali z Bogiem w poszukiwaniu zdrowia. „Bożą rolą jesteście, budynkiem Bożym”. Bóg uczynił nerwy i mięśnie, aby ich używać. Bezczynność ludzkiego ciała sprowadza cierpienia i chorobę. — [Letter 5, 1904](#).

[213]

456. Ci, którzy pielęgnują chorych, powinni podążać w swym ważnym dziele z silną ufnością w Boga, wierząc, iż Jego błogosławieństwa będą towarzyszyć środkom, które On łaskawie zapewnił, na które w swym miłosierdziu zwrócił nam uwagę, a do których należą: świeże powietrze, czystość, zdrowa dieta, właściwe okresy pracy i odpoczynku oraz używanie wody. — [Testimonies for the Church I, 561 \(1867\)](#).

### *Właściwe lekarstwa w sanatoriach*

457. Dane mi było światło, iż należy założyć sanatorium, w którym należy odrzucić wszelkie środki medyczne, a stosować jedynie proste, racjonalne metody leczenia. W instytucji tej należy pouczać ludzi, jak należy prawidłowo ubierać się, oddychać i jeść, jak zapobiec chorobie przez właściwe nawyki życiowe. — [Letter 79, 1905](#).

458. W naszych sanatoriach zalecamy używanie prostych lekarstw. Odradzamy używanie innych leków, gdyż zatruwają krew. W instytucjach tych należy udzielać wyraźnych wskazówek, co należy jeść i pić, jak ubierać się i jak żyć, aby zachować zdrowie. — [Manuscript 49, 1908](#).

459. Reformy zdrowia nie rozpowszechnia się tak, jak by należało i jak to będzie miało miejsce.

Starannie dobrana dieta, całkowite odrzucenie lekarstw i pozostawienie przyrodzie wolności przywracania ciału utraconych sił dałoby naszym sanatoriom o wiele większą skuteczność w leczeniu chorych. — [Letter 73a, 1896](#).

*Lecznicza dieta*

460. Jadanie zbyt częste i zbyt dużej ilości pokarmu przeciąża narządy trawienne i powoduje stan gorączkowy w organizmie. Krew staje się nieczysta, wskutek czego pojawiają się różnego rodzaju choroby. Wzywa się lekarza, który przepisuje określone lekarstwa; przynoszą one chwilową ulgę, lecz nie leczą choroby. Mogą one zmienić przebieg choroby, lecz właściwe zło rośnie dziesięciokrotnie. Natura czyniła, co mogła, by oczyścić organizm od nagromadzonych nieczystości, i gdyby ją pozostawiono samej sobie pomagając zwykłymi błogosławieństwami Niebios, takimi jak świeże powietrze i czysta woda, nastąpiłoby szybkie samoleczenie.

[214] W takich przypadkach cierpiący mogą uczynić sami to, czego nie są w stanie dokonać inni. Powinni zacząć uwalniać naturę spod tego ciężaru, jaki sami na nią włożyli. Powinni usunąć przyczynę. Poście przez krótki czas i dajcie żołądkowi sposobność odpocząć. Zredukujcie gorączkowy stan organizmu przez rozważne i umiejętne zastosowanie wody. Zabiegi te dopomogą naturze w jej zmaganiach w celu uwolnienia organizmu od nieczystości. Na ogół osoby odczuwające ból stają się niecierpliwe. Nie są chętne wykazać nieco samozaparcia i pocierpieć trochę z powodu głodu...

Przez używanie wody nie można wiele osiągnąć, jeżeli pacjent nie czuje także potrzeby ścisłego przestrzegania diety.

Wielu gwałci w swym życiu zasady zdrowia będąc nieświadomymi zależności istniejącej między ich nawykami jedzenia i picia a zdrowiem. Nie rozumieją swego prawdziwego stanu dopóty, dopóki natura nie zaprotestuje bólami i innymi dolegliwościami w organizmie przeciw nadużyciom, jakie znosi. Gdyby nawet wtedy chorzy podjęli odpowiednie działanie i zastosowali proste środki, co zaniedbali wcześniej — stosowanie wody, właściwej diety — natura otrzymałaby pomoc, jakiej potrzebuje i jaką powinna otrzymać już dawniej. Jeśli będzie się to kontynuować, pacjent najprawdopodobniej wyzdrowieje bez popadnięcia w osłabienie. — [Spiritual Gifts IVa, 133-135 \(1864\)](#).

461. Brak umiarkowania w jedzeniu bywa często powodem choroby, a to, czego organizm potrzebuje wtedy najbardziej — to uwolnienia od niepotrzebnego ciężaru, jaki nań nałożono. W wielu przypadkach zachorowań najlepszym lekarstwem dla pacjenta jest

powstrzymanie się od jednego lub dwu posiłków, aby przepracowane narządy trawienne mogły odpocząć. Owocowa dieta w ciągu kilku dni dawała wielką ulgę pracownikom umysłowym. Wielokrotnie, po krótkim okresie zupełnego powstrzymania się od pokarmu, a następnie skromnego, umiarkowanego jedzenia, pacjent powracał do zdrowia na skutek uzdrawiających wysiłków samego organizmu. Stosując wstrzemięźliwą dietę przez miesiąc lub dwa wielu chorych przekonałoby się, że droga samozaparcia jest drogą zdrowia. — [Ministry of Healing 235 \(1905\)](#).

### *Ściśła wstrzemięźliwość lekarstwem*

462. Jeżeli lekarz widzi, że pacjent cierpi wskutek nieumiarkowanego jedzenia i picia lub innych złych nawyków, a nie poinformuje go o tym, wówczas wyrządza krzywdę swemu bliźniemu. Ci, którzy rozumieją zasady życia, powinni przeciwdziałać przyczynom choroby. Jak może lekarz zachować milczenie widząc ustawicznie walkę z cierpieniem i pracując stale dla ulżenia cierpieniom? Czy można go nazwać dobroczynnym jeśli nie poucza, że wstrzemięźliwość jest lekarstwem? — [Ministry of Healing 114 \(1905\)](#).

### *Potrzebny najlepszy pokarm*

[215]

463. Lekarze powinni czuwać w modlitwie rozumiejąc, iż zajmują bardzo odpowiedzialne stanowiska. Powinni przepisywać swoim pacjentom odpowiednią dietę. Pokarm winien być przygotowywany przez kogoś, kto jest świadomy powagi zajmowanego stanowiska, bowiem dobre pożywienie jest potrzebne do produkcji dobrej krwi. — [Manuscript 93, 1901](#).

[216]

## Rozdział 18 — Owoce, zboża i jarzyny

[217]

### Owoce

#### *Błogosławieństwo w świeżych owocach*

464. Jestem tak wdzięczna Bogu, że gdy Adam stracił swoją rajską ojczyznę, Pan nie pozbawił nas owoców. — [Letter 157, 1900](#).

465. Pan pragnie, aby ci, którzy żyją w krajach, gdzie przez większą część roku można mieć świeże owoce, uświadomili sobie błogosławieństwo, jakie mają. Im więcej korzystać będziemy ze świeżych owoców zerwanych prosto z drzewa, tym większe będzie błogosławieństwo. — [Testimonies for the Church VII, 126 \(1902\)](#).

466. Byłoby lepiej dla nas, gdybyśmy mniej gotowali, a więcej spożywali owoców w ich naturalnym stanie. Uczmy ludzi, by chętnie jadali świeże winogrona, jabłka, brzoskwinie, gruszki, jagody i inne rodzaje owoców, które można dostać. Niech robią z nich zapasy na zimę, konserwują je i używają do tego, o ile to tylko możliwe, słoików szklanych zamiast metalowych puszek. — [Testimonies for the Church VII, 134 \(1902\)](#).

467. Cierpiącemu wskutek niestrawności żołądka możecie podawać owoce różnego rodzaju, tylko nie nazbyt wiele na jeden posiłek. — [Testimonies for the Church II, 373 \(1870\)](#).

468. Polecamy szczególnie owoce jako czynnik życiodajny. Lecz nawet owoców nie powinno się jeść po obfitym posiłku. — [Manuscript 43, 1908](#).

469. Starannie zawekowane jarzyny i owoce z danego sezonu tylko wtedy będą miały dobroczynne działanie, jeśli będą najlepszej jakości, nie wykazując żadnych oznak zepsucia lub gnicia. Wskutek spożywania zepsutych owoców i jarzyn, które fermentują w żołądku, a następnie zatrują krew, umiera więcej ludzi, niż przypuszczamy. — [Letter 12, 1887](#).

470. Zdrowe owoce spożywane w obfitości stanowią najlepszy pokarm, jaki możemy zaproponować tym, którzy przygotowują się do dzieła Bożego. — [Letter 103, 1896](#).

*Część odpowiedniej diety*

[218]

471. Zboża, owoce i jarzyny stanowią dietę wybraną dla nas przez Stwórcę. Pokarmy te przygotowane w możliwie najprostszy sposób są najzdrowsze i najpożywniejsze. Dają siły i wytrzymałość oraz tężyznę umysłową, jakich nie zapewnia bardziej skomplikowana i podniecająca dieta. — [Ministry of Healing 296 \(1905\)](#).

472. W zbożach, owocach, jarzynach i orzechach znajdują się wszystkie składniki pokarmowe, jakich potrzebujemy. Jeśli przyjdziemy do Pana w prostocie serca, On nauczy nas, jak przyrządzać pokarm bezmięśny. — [Manuscript 27, 1906](#).

*Okresowa dieta owocowa*

473. Nieumiarkowane jedzenie bywa często powodem choroby, a natura potrzebuje przede wszystkim uwolnienia od ciężaru, jaki na nią niepotrzebnie włożono. W wielu przypadkach zachorowań najlepszym lekarstwem dla chorego byłoby powstrzymać się od jednego lub dwóch posiłków, aby dać odpocząć przepracowanym narządom układu pokarmowego. Kilkudniowa dieta owocowa przyniosłaby wielką ulgę pracownikom umysłowym. Wielokrotnie krótki okres całkowitego wstrzymania się od pokarmów, po którym stosowano proste, umiarkowane jedzenie — doprowadzał do wyzdrowienia poprzez wysiłek samego organizmu. Miesiąc lub dwa wstrzemięźliwej diety przekonałyby wielu chorych, że droga samozaparcia jest drogą do zdrowia. — [Ministry of Healing 235 \(1905\)](#).

*Zastąpienie szkodliwych artykułów*

474. W naszych ośrodkach medycznych powinno się udzielać jasnych pouczeń odnośnie umiarkowania. Pacjentom należy pokazać zło oszałamiających napojów oraz błogosławieństwo zupełnej wstrzemięźliwości. Trzeba powiedzieć im, aby zaniechali tych rzeczy, które rujnowały im zdrowie, a w to miejsce używali obficie owoców. Można postarać się o pomarańcze, cytryny, śliwki, brzoskwinie oraz wiele innych gatunków, gdyż świat Pański jest wydajny, jeśli tylko dołożyć intensywnych starań. — [Letter 145, 1904](#).

475. Nie używajcie dużo soli, unikajcie stosowania marynat i przypraw korzennych, jedzcie dużo owoców, a potrzeba picia przy

posiłkach wynikająca z podrażnienia żołądka zaniknie. — [Ministry of Healing 305 \(1905\)](#).

### *Konserwowanie i suszenie*

[219]

476. Gdziekolwiek występuje obfitość owoców, powinno się robić pod dostatkiem zapasów na zimę przez wekowanie lub suszenie. Drobne owoce, jak porzeczkę, agrest, poziomki, maliny i jeżyny można sadzić z powodzeniem w wielu miejscach, gdzie dotychczas mało ich występuje lub ich uprawa jest zaniedbana.

Do użytku domowego — jeśli to tylko jest możliwe — do gotowania powinno się stosować szklane słoiki zamiast blaszanych puszek. Szczególnie ważne jest, aby owoce przeznaczone do zagotowania w słoikach były zdrowe. Używajcie mało cukru, a owoce gotujcie tylko tak długo, jak jest to potrzebne, aby się potem nie psuły. Przygotowane w ten sposób znakomicie zastępują świeże owoce.

Tam, gdzie można dostać owoce suszone, jak rodzynki, gruszki, jabłka, śliwki, brzoskwinie i morele po cenach umiarkowanych, można używać ich jako podstawowych artykułów spożywczych i to w większej mierze, niż to zwykle bywa, z najlepszymi wynikami dla zdrowia i siły pracowników wszystkich warstw społecznych. — [Ministry of Healing 299 \(1905\)](#).

477. Zagotowany i wlany do butelek i słoików sok jabłkowy jest zdrowy i smaczny. Gruszki i czereśnie dają bardzo dobry sok do konsumpcji w zimie. — [Letter 195, 1905](#).

478. Jeśli możecie dostać jabłka — jesteście w dobrym położeniu, nawet jeżeli nie macie żadnych innych owoców. Można je przechowywać i spożywać, gdy nie będzie można dostać żadnych jabłek. Jabłka bowiem górują nad wszelkimi innymi owocami. — [Letter 5, 1870](#).

### *Prosto z sadu lub ogrodu*

479. Jest jeszcze inna korzyść, a osiągnąć ją można przez zakładanie sadów owocowych przy naszych sanatoriach. W ten sposób można mieć codziennie zdrowe owoce, zerwane wprost z drzew. — [Manuscript 114, 1902](#).

480. Rodziny oraz instytucje powinny nauczyć też rolnictwa. Gdyby ludzie znali wagę produktów rolnych, jakie ziemia rodzi we właściwej porze, wtedy podejmowałiby większe wysiłki przy uprawie roli. Wszyscy powinni zapoznać się ze specjalną wartością owoców i jarzyn świeżo zerwanych z sadu lub ogrodu. W miarę jak wzrastać będzie liczba pacjentów i studentów, potrzeba będzie więcej ziemi. Można by zasadzić winne krzewy uzyskując w ten sposób własne winogrona. — [Manuscript 13, 1911](#).

## Zboża

### *W diecie wybranej przez Stwórcę*

481. Zboża, owoce, orzechy i jarzyny stanowią dietę, jaką wybrał dla nas nasz Stwórca. Pokarmy te, przygotowane w jak najprostszy i najbardziej naturalny sposób, są najzdrowsze i najpożywniejsze. Dostarczają siły, wytrzymałości i tężyzny umysłowej, jakich nie daje bardziej złożona i pobudliwa dieta. — [Ministry of Healing 296 \(1905\)](#). [220]

482. Ci, którzy jedzą mięso — spożywają zboża i jarzyny z drugiej ręki, gdyż zwierzę pobiera z nich pokarm dający wzrost. Życie będące w zbożach i jarzynach przechodzi na konsumenta. My otrzymujemy je jedząc mięso zwierząt. O ileż lepiej jest pobierać je bezpośrednio, jedząc pokarm przewidziany przez Boga dla nas. — [Ministry of Healing 313 \(1905\)](#).

### *Część właściwej diety*

483. Błędne jest myślenie, jakoby siła mięśni zależna była od spożywania mięsa zwierząt. Potrzeby organizmu można lepiej zaspokajać i osiągnąć lepsze zdrowie bez jego używania. Zboża, owoce, orzechy i jarzyny zawierają wszystkie te właściwości odżywcze, jakie potrzebne są do wytwarzania zdrowej krwi. — [Ministry of Healing 316 \(1905\)](#).

484. W zbożach, owocach, jarzynach i orzechach można znaleźć wszystkie składniki pokarmowe, jakich potrzebujemy. Jeśli przyszlibyśmy do Pana w prostocie umysłu, wówczas On nauczyłby nas, jak przygotować zdrowy pokarm, wolny od skażonego mięsa. — [Manuscript 27, 1906](#).

### *Obfite zaopatrzenie*

485. Zaopatrzenie w owoce, orzechy i zboża ze strony przyrody jest dostateczne, a z każdym rokiem produkty wszystkich krajów są wszędzie dostępne dzięki wzrastającym możliwościom transportowym. Wskutek tego wiele artykułów spożywczych, które do niedawna uważano za kosztowny luksus, obecnie jest dostępnych wszystkim jako pokarm codziennego użytku. — [Ministry of Healing 297 \(1905\)](#).

486. Jeżeli mądrze planujemy, to możemy prawie w każdym kraju otrzymać to, co jest najbardziej potrzebne dla zdrowia. Różne produkty z ryżu, pszenicy, żyta i owsa rozprowadza się szeroko i daleko, jak również fasolę, groch i soczewicę. Te, wraz z krajowymi lub importowanymi owocami oraz różnymi jarzynami, jakie rosną w każdej miejscowości, dają możliwość wyboru posiłku, który jest pełnowartościowy, bez używania mięsa. — [Ministry of Healing 299 \(1905\)](#).

### *Właściwe przygotowane*

487. Owoce, zboża i jarzyny przyrządzone w sposób prosty, bez wszelkiego rodzaju przypraw i tłuszczów, stanowią z mlekiem lub śmietaną najzdrowszą dietę. Dostarczają one ciału pożywienia i dają wytrzymałość oraz tężyznę umysłową, jakich nie zapewnia żadna pobudliwa dieta. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 115 \(1890\)](#).

[221]

488. Zboża i owoce przyrządzone bez tłuszczu i w możliwie naturalnym stanie powinny być spożywane przez ludzi, którzy przygotowują się na zabranie ich do nieba. — [Testimonies for the Church II, 352 \(1869\)](#).

### *Owsianka*

489. Zboża używane do owsianki lub kleiku powinny być gotowane przez kilka godzin. Lecz rzadkie lub płynne pokarmy są mniej zdrowe od suchych, które wymagają dokładnego żucia. — [Ministry of Healing 310 \(1905\)](#).

490. Niektórzy są szczerze przekonani, że właściwa dieta składa się głównie z owsianki. Jadanie głównie owsianki nie zapewni zdro-



wia narządów trawiennych, gdyż ma ona konsystencję zbliżoną do płynnej. — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894.](#)

### *Kleik z mąki razowej*

491. Możecie robić sobie kleik z razowej mąki. Jeżeli nie jest ona dobrze zmielona przesiejcie ją, a gdy papka jest jeszcze gorąca, dodajcie mleko. To będzie najzdrowsza potrawa na zjeździe namiotowym. — [Testimonies for the Church II, 603 \(1871\).](#)

### *Aby zastąpić pokarm mięsny*

492. Odrzucając mięso, należy wprowadzić na jego miejsce zboża, orzechy, jarzyny i owoce, które nie są zbyt drogie. — [Ministry of Healing 316.317 \(1905\).](#)

## **Chleb**

### *Podstawa życia*

493. Religia każe matkom wypiekać jak najzdrowszy chleb. Powinien być dobrze wypieczony tak wewnątrz, jak i na zewnątrz. Zdrowie żołądka wymaga, aby chleb był lekki i suchy. Chleb jest prawdziwą podstawą życia, dlatego każda kucharka lub kucharz powinni doskonale znać się na jego pieczeniu. — [Manuscript 34, 1899.](#)

### *Religia w bochenku dobrego chleba*

494. Niektórzy sądzą, iż właściwe przyrządzanie potraw nie jest obowiązkiem religijnym, dlatego też nie próbują nauczyć się tego. Niektórzy źle przygotowują chleb przed pieczeniem, a potem dodają sodę w celu naprawienia skutków niedbalstwa kucharza, co czyni cały chleb niezdrowym dla ludzkiego żołądka. Wypieczenie dobrego chleba wymaga myślenia i staranności. Jest więcej religii w bochenku dobrego chleba, niż wielu sądzi. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47 \(1890\); Counsels on Health 117 \(1890\).](#)

[222]

495. Religijnym obowiązkiem każdej chrześcijańskiej dziewczyny i kobiety jest jak najwcześniej nauczyć się piec zdrowy, smaczny, lekki chleb z razowej mąki pszennej. Matki powinny brać

swoje córki do kuchni, gdy jeszcze są młode, i uczyć je sztuki gotowania. — [Testimonies for the Church I, 684 \(1868\)](#).

### *Używanie sody do wypieku chleba*

496. Używanie sody lub proszku do pieczenia chleba jest szkodliwe i niepotrzebne. Soda powoduje stan zapalny żołądka i często zatrzuwa cały organizm. Wiele kobiet uważa, że nie potrafią zrobić dobrego chleba bez sody, lecz jest to błędne mniemanie. Gdyby zadały sobie więcej trudu, by nauczyć się lepszych metod, ich chleb byłby zdrowszy, o naturalnym smaku i przez to lepszy dla podniesienia.

### *Używanie mleka do chleba drożdżowego*

Przyrządzając chleb na drożdżach nie powinno się używać mleka zamiast wody. Dodawanie mleka jest dodatkowym wydatkiem, a przy tym umniejsza wartość chleba. Chleb mleczny nie zachowuje tak długo swej słodyczy, jak zrobiony na wodzie, i łatwiej fermentuje w żołądku.

### *Gorący chleb drożdżowy*

Chleb powinien być lekki i słodki. Nie należy tolerować najmniejszego śladu zakwaszenia. Bochenki powinny być małe i tak wypieczone, aby, jeśli to tylko możliwe, zarodki drożdżowe zostały całkowicie zniszczone. Gorący lub świeży chleb drożdżowy wszelkiego rodzaju jest ciężko strawny. Nie powinno się go nigdy jadać. Zasada ta nie odnosi się do chleba praśnego. Świeże bułki zrobione z pszennej mąki bez drożdży lub kwasu i upieczone w dobrze nagrzanym piecu są zdrowe i smaczne...

### *Suchary*

Suchary, czyli chleb dwukrotnie pieczony, są jednym z najłatwiej strawnych i najsmaczniejszych pokarmów. Zwykły, wyrośnięty chleb pokroić i suszyć w ciepłym piecu, aż znikną ślady wilgoci. Następnie lekko na całej powierzchni zarumienić. W suchym miejscu można przechowywać ten chleb o wiele dłużej niż zwykły, a gdy go przed spożyciem odgrzać, będzie taki jak świeży. — [Ministry of Healing 300-302 \(1905\)](#).

*Chleb czerstwy lepszy od świeżego*

497. Chleb, który ma kilka dni, jest zdrowszy niż świeży. Chleb wysuszony w piecu jest jednym z najzdrowszych artykułów. — [Letter 142, 1900.](#)

*Wady kwaśnego chleba*

[223]

498. Często stwierdza się, iż chleb Grahama jest ciężki, kwaśny i nie dopieczony. Jest to wina piekarza, który nie nauczył się i nie zatroszczył o to, by spełniać należycie swój obowiązek. Często stwierdzamy, iż kruche biszkopty i inne podobne wyroby są zeschnięte, a nie wypieczone. Czasami piekarze mówią wam, że potrafią dobrze piec według starego sposobu, lecz prawdę mówiąc ich rodziny nic lubią chleba razowego; woleliby umrzeć z głodu, niż jeść chleb, który oni pieką.

Powiedziałam, że wcale się temu nie dziwię. To sposób pieczenia czyni go niesmacznym. Jedząc taki chleb można nabawić się niestrawności. Ci piekarze z pewnością powiedzą wam, że nie zgadzają się z reformą zdrowia.

Żołądek nie ma tyle siły, by strawić ten ciężki i kwaśny chleb, co będzie powodem mniej lub bardziej poważnej choroby. Osoby jedzące taki pokarm wiedzą, że tracą zdrowie. Niektóre z nich uważają się nawet za reformatorów zdrowia, lecz tak naprawdę wcale nimi nie są. Ani nie umieją gotować, ani nie znają zasad zdrowego odżywiania. Przygotowują wciąż te same potrawy, bez żadnego urozmaicenia, przez co ich organizm wcale się nie wzmacnia. Naukę przyrządzania zdrowego i smacznego pokarmu uważają za stratę czasu. W wielu rodzinach spotykamy osoby cierpiące na niestrawność, a powodem tego jest niezdrowy chleb. Gospodyni uważa, że przecież nie można wyrzucać chleba, więc domownicy go jedzą. Ale czy to jest sposób na pozbycie się niedobrego jedzenia? Przecież żołądek nie zamieni kwaśnego chleba na słodki, ciężkiego na lekki, a spleśniałego na świeży...

Niejedna kobieta, która nie otrzymała należytego wykształcenia i brakuje jej biegłości w sztuce kulinarnej, codziennie podaje swej rodzinie źle przyrządzony pokarm, który stale i nieuchronnie niszczy narządy układu pokarmowego, wytwarzając krew lichej jakości i często powoduje ostre ataki chorób przebiegających z go-

rączką, sprowadzając przedwczesną śmierć. Wielu zmarło na skutek jedzenia ciężkiego, kwaśnego chleba.

Opowiadano mi o pewnej służącej, która upiekła kwaśny, ciężko strawny chleb. Aby się go następnie pozbyć, rzuciła go trzodzie. Następnego dnia gospodarz znalazł zdechłą świnie, a w trakcie badania wnętrza wykryto kawałki owego chleba. Zaczęto dopytywać się i dziewczyna przyznała się, co uczyniła. Nie przyszło jej na myśl, jakie następstwa spowoduje zjedzenie tego chleba. Jeśli ciężki, kwaśny chleb zabija świnie, która może pożreć grzechotnika i prawie każde paskudztwo, to jakież skutek będzie on wywierał na delikatny ludzki żołądek? — [Testimonies for the Church I, 681-684 \(1868\)](#).

[224]

### *Korzyść z używania chleba i innych stałych pokarmów*

499. Należy wykazać wielką staranność przy zmianie diety mięsnej na jarską, by dostarczyć na stół dobrze przygotowane artykuły żywnościowe. Lepszy jest pokarm suchy, wymagający żucia.

Dobry, wypieczony chleb i bułki sporządzone w prosty sposób, lecz z dużą starannością, będą zdrowe. Chleb nigdy nie powinien być nawet trochę kwaśny lub surowy. Należy go piec dotąd, aż będzie dobrze wypieczony. W ten sposób uniknie się wszelkiej miękkości i lepkości

Dobre jarzyny przyrządzone w odpowiedni sposób dla tych, którzy dobrze je znoszą, są lepsze od papek i zup. Owoce spożywane z dobrze wypieczonym chlebem, dwu- lub trzy- dniowym, są zdrowsze od świeżego chleba. Taki pokarm powoli i dokładnie przeżuwany stanowi wszystko, czego organizm potrzebuje. — [Manuscript 3, 1897](#).

### *Gorące biszkopty*

500. Gorące biszkopty i pokarmy mięsne zupełnie nie zgadzają się z zasadami reformy zdrowia. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 2 \(1884\)](#).

501. Gorące biszkopty pieczone na sodzie są często posmarowane masłem i spożywa się je jako coś wybornego, lecz delikatne narządy trawienne odczuwają to jako nadużycie stosowane wobec nich. — [Letter 72, 1896](#).

502. Cofaliśmy się do Egiptu zamiast iść naprzód, do Kanaanu. Czy nie powinniśmy dokonać zmiany i pójść w odwrotnym kierunku? Czy nie powinniśmy stawiać na stół prosty, zdrowy pokarm? Czy nie powinniśmy porzucić gorących biszkoptów, które powodują jedynie niestrawność? — [Letter 3, 1884](#).

### *Placki i bułki*

503. Gorące biszkopty pieczone na sodzie lub proszku nie powinny nigdy znaleźć się na naszych stołach. Takie składniki nie nadają się dla naszego żołądka. Wszelkiego rodzaju gorące pieczywo jest ciężko strawne. Placuszki grahamowe, które są zarówno zdrowe, jak i smaczne można zrobić z razowej mąki, zmieszanej z czystą wodą i mlekiem. Trudno jest jednak nauczyć nasz lud prostoty. Gdy zalecamy placuszki grahamowe, wówczas nasi przyjaciele mówią: „Tak, tak, wiemy, jak się to robi.” Jesteśmy jednak rozczarowani, gdy widzimy je upieczone na proszku lub z kwaśnym mlekiem i sodą. To wcale nie świadczy o reformie. Razowa mąka rozrobiona z miękką wodą i mlekiem daje najlepsze placuszki, jakie kiedykolwiek jedliśmy. Jeśli woda jest twarda, użyjcie więcej słodkiego mleka lub dajcie jajko do mąki przy zagniataniu. Placuszki należy dobrze upiec w gorącym piecu, w jednakowej temperaturze.

Do zrobienia bułek używajcie miękkiej wody i mleka lub trochę śmietany; zróbcie gęste ciasto i zagniatajcie je jak na sucharki. Są one słodkie i wyborne. Wymagają dokładnego żucia, co jest dobrodziejstwem zarówno dla zębów, jak i dla żołądka. Dają one dobrą krew i siłę. Mając taki chleb i dostatek owoców, jarzyn i zbóż, w jakie nasz kraj obfituje, nie można pragnąć większych przysmaków. — [The Review and Herald, 8 maj 1883](#).

[225]

### *Chleb razowy lepszy niż biały*

504. Chleb z białej mąki nie może dostarczyć organizmowi tych składników odżywczych, jakie są w chlebie z mąki razowej. Powszechne używanie chleba z białej mąki nie może zachować organizmu w zdrowym stanie.

Oboje macie uszkodzoną wątrobę. Używanie białej mąki potęguje jeszcze te trudności. — [Testimonies for the Church II, 68 \(1868\)](#).

505. Najprzedniejsza biała mąka nie jest wcale najlepsza do wypieku chleba. Używanie jej nie jest ani zdrowe, ani ekonomiczne. Chleb z wyborowej białej mąki nie posiada tych składników odżywczych, jakie znajdziecie w chlebie z pszennej mąki razowej. Powoduje on często zaparcia i inne szkodliwe przypadłości. — [Ministry of Healing 300 \(1905\)](#).

### *Ziarna w chlebie mogą być różne*

506. Nie jest rzeczą najlepszą stałe używanie samej mąki pszennej. Mieszanina pszenicy, mąki owsianej i żyta byłaby bardziej pożywna niż sama pszenica po oddzieleniu od niej jej odżywczych składników. — [Letter 91, 1898](#).

### *Słodkie pieczywo*

507. Słodkie pieczywo i ciastka rzadko pojawiają się na naszym stole. Im mniej spożywa się słodkich pokarmów, tym lepiej; powodują one zaburzenia w żołądku i wywołują podrażnienie u tych, którzy przyzwyczaili się do ich konsumpcji. — [Letter 363, 1907](#).

508. Lepiej nie dawać cukru do sucharków. Niektórzy lubią jak najśłodsze sucharki, lecz są one szkodliwe. — [Letter 37, 1901](#).

## **Jarzyny**

### *Świeże jarzyny przyrządzone w prosty sposób*

509. Wszyscy powinni się zapoznać z wyjątkową wartością owoców i jarzyn świeżo zebranych z sadu i ogrodu. — [Manuscript 13, 1911](#).

[226] 510. Owoce, zboża i jarzyny przyrządzone w sposób prosty, bez przypraw i tłuszczu, stanowią wraz z mlekiem i śmietaną najzdrowszą dietę. Dostarczają one pożywienia organizmowi, dają wytrzymałość i tężyznę umysłu, jakich nie daje podniecająca dieta. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 115 \(1890\)](#).

511. Dla tych, którzy mogą je jeść, dobre jarzyny przyrządzone w zdrowy sposób są lepsze od kleików lub zup. — [Manuscript 3, 1897](#).

512. Jarzyny można uczynić smaczniejszymi przez dodanie nieco mleka lub śmietany, względnie czegoś równie wartościowego. — [Testimonies for the Church IX, 162 \(1909\)](#).

### *Część pełnej diety*

513. Zwykle zboża, owoce z drzew oraz jarzyny posiadają wszystkie odżywcze właściwości potrzebne do powstania dobrej krwi. Tego nie może zapewnić dieta mięsna. — [Letter 70, 1896](#).

### *Obfitość jarzyn*

514. Jesteśmy zbudowani z tego, co jemy. Czy mamy potęgować zwierzęce namiętności przez spożywanie zwierzęcego pokarmu? Najwyższy czas przyzwyczać się do poprzestawania na owocach, zbożach i jarzynach... Można postarać się o różne proste potrawy, zdrowe i pożywne, bez mięsa. Ludzie tędzy muszą mieć pod dostatkiem jarzyn, owoców i zbóż. — [Letter 3, 1884](#).

515. Pan zamierza skierować swój lud z powrotem do żywienia się owocami, jarzynami i zbożami. — [Letter 72, 1896](#).

### *Niektórzy nie znoszą jarzyn*

516. W ośrodku leczniczym trzeba zaspokoić rozmaite apetyty. Niektórzy wymagają dobrze przygotowanych jarzyn, inni zaś nie mogą jeść jarzyn ze względu na to, że wywołują u nich pewne dolegliwości. — [Letter 45, 1903](#).

### *Irlandzkie i słodkie ziemniaki*

517. Smażone ziemniaki nie są zdrowe, gdyż do przyrządzenia ich używa się masła lub innego tłuszczu. Dobrze upieczone lub ugotowane ziemniaki podane ze śmietaną i posypane solą — są najzdrowsze. Gdy resztki ziemniaków irlandzkich i słodkich przyprawia się odrobiną śmietany i soli i ponownie piecze, lecz nie przysmaża — są wyśmienite. — [Letter 5, 1904](#).

### *Bób zdrową jarzyną*

518. Inną bardzo prostą i zdrową potrawą jest bób pieczony lub gotowany. Namoczcie porcję takiego bobu w wodzie, dodajcie

mleka lub śmietany i zróbcie zupę. — [Testimonies for the Church II, 603 \(1871\)](#).

[227]

### *Uprawa i przechowywanie jarzyn*

519. Wielu nie dostrzega korzyści z posiadania własnej ziemi do uprawy jarzyn i hodowli owoców, by mieć na stole dostatek tych rzeczy. Mam zlecenie powiedzieć każdej rodzinie i każdemu zborowi, że Bóg będzie wam błogosławił, jeśli będziecie z drzeniem i bojaźnią czuwać nad swoim zbawieniem, uważając, aby przez niewłaściwe obchodzenie się z własnym ciałem nie zniweczyć zamiaru Bożego względem was. — [Letter 5, 1904](#).

520. Należy starać się poczynić zapasy suszonych ziaren. Dynie można wysuszyć i z powodzeniem używać w zimie do robienia pasztetów. — [Letter 195, 1905](#).

### *Warzywa i pomidory w diecie E. G. White*

521. Pytacie o moją dietę. Nie związałam się tak bardzo z jakąś jedną rzeczą, abym nie mogła jeść czegoś, innego. Lecz jeśli chodzi o warzywa, to nie potrzebujecie się martwić, gdyż jak mi wiadomo w tej części kraju, gdzie mieszkacie, rośnie wiele gatunków jarzyn, które można używać. Będę w stanie zdobyć liście żółtego szczawiu, młodego mniszka i gorzycy. Będzie tam większa obfitość wszystkiego i lepszej jakości niż ta, jaką mogliśmy mieć w Australii. A jeśliby już nic innego nie było, to pozostają jeszcze produkty zbożowe. — [Letter 31, 1901](#).

522. Pewnego razu straciłam apetyt, zanim jeszcze udałam się na Wschód. Lecz teraz odzyskałam go i jestem bardzo głodna, gdy nadchodzi czas posiłków. Moja ziołowa jarzynka, ładnie przygotowana i przyprawiona sterylizowaną śmietanką z sokiem cytrynowym — jest bardzo smaczna. Na jeden posiłek jadam zupę pomidorową z makaronem, a na drugi zielone warzywa. Zaczęłam znowu jadać ziemniaki. Wszystko mi smakuje. Jestem jak pacjent po gorączce, który jest bardzo wygłodniały, i obawiam się przejedzenia. — [Letter 10, 1902](#).

523. Przysłane przez was pomidory były bardzo piękne i smaczne. Pomidory stanowią najlepszy artykuł dietetyczny. — [Letter 70, 1900](#).



524. Zebraliśmy pod dostatkiem zboża i grochu zarówno dla nas, jak i dla sąsiadów. Kukurydzę suszymy na zimę, a później, gdy jest potrzebna, mielemy ją w młynie i gotujemy. Robimy z niej bardzo smaczne zupy i inne potrawy...

W odpowiedniej porze mamy pod dostatkiem winogron, śliwek i jabłek, a także trochę czereśni, brzoskwiń, gruszek i oliwek, które sami sobie przygotowujemy. Hodujemy także dużą ilość pomidorów. Nigdy nie tłumaczę się z pokarmu, który jest na moim stole. Nie sądzę więc, aby Bóg nie był z tego zadowolony. Nasi goście ze smakiem go spożywali. — [Letter 363, 1907](#).

[228]

## Rozdział 19 — Desery

[229]

### Cukier

525. Cukier nie jest dobry dla żołądka. Powoduje on fermentację, a to przyćmiewa umysł i powoduje złe samopoczucie. — [Manuscript 93, 1901](#).

526. Zazwyczaj używa się zbyt dużo cukru w pokarmach. Keksy, słodkie placki, budynie, ciasta, galaretki, dżemy, wszystko to jest przyczyną niestrawności. Szczególnie szkodliwe są ciastka śmietankowe i budynie, w których mleko, jajka i cukier są głównymi składnikami. Należy unikać dowolnego używania mleka razem z cukrem. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

527. Cukier obciąża organizm. Przeszkadza w jego działaniu.

Zdarzył się wypadek w okręgu Montcalm w stanie Michigan, o którym pragnę powiedzieć. Pewien człowiek miał sześć stóp wzrostu i dobrą prezencję. Zaproszono mnie, bym go odwiedziła, kiedy zachorował. Już poprzednio rozmawiałam z nim na temat jego trybu życia. „Nie podoba mi się wygląd twoich oczu” — powiedziałam. On jadał duże ilości cukru. Pytałam go, dlaczego to czyni. Powiedział, iż porzucił mięso i nie wie, co mogłoby je tak dobrze zastąpić jak cukier. Posiłki nie zadowalały go, ponieważ jego żona nie umiała gotować.

Niektórzy z was posyłają swe prawie już dorosłe córki do szkół dla zdobycia wiedzy, zanim jeszcze zapoznają się z prawidłowymi zasadami gotowania, choć to ostatnie powinno mieć pierwszeństwo.

Była to kobieta, która nie umiała gotować; nie nauczyła się, jak należy przygotowywać zdrowy pokarm. Nie spisała się należycie jako żona i matka w tej ważnej roli, w następstwie czego marnie przygotowany pokarm nie był wystarczający dla zaspokojenia potrzeb organizmu; spożywano nadmierne ilości cukru, co spowodowało chorobę. Człowiek ten stracił życie wskutek złego gotowania swojej żony.

Gdy poszłam odwiedzić tego chorego człowieka starałam się pouczyć ich, jak tylko mogłam, co i jak należy robić, i wnet zaczął [230] powoli przychodzić do zdrowia. Lecz on wysilał się będąc jeszcze słabym, jadał małą ilość niewłaściwej jakości pożywienia i znów musiał się położyć. Tym razem nie było już dla niego ratunku. Zmarł jako ofiara niewłaściwego gotowania. Próbował cukrem zastąpić zdrowy pokarm, a to tylko pogorszyło sprawę.

Często zasiadam przy stole u naszych braci i sióstr i widzę, że używają zbyt dużej ilości mleka i cukru. To obciąża organizm, drażni narządy trawienne i działa na umysł. Wszystko cokolwiek hamuje czynne funkcje żywego organizmu, oddziałuje bezpośrednio na umysł. Według światła, jakie otrzymałam, cukier używany w nadmiarze jest bardziej szkodliwy od mięsa. Zmian należy dokonywać ostrożnie i sprawę traktować delikatnie, by nie zniechęcić osób, które pragniemy pouczyć i pomóc im. — [Testimonies for the Church II, 369.370 \(1870\)](#).

528. Nie powinniśmy dać się nakłonić, by wziąć do ust cokolwiek, co powodowałoby niezdrowy stan naszego organizmu, choćbyśmy to nie wiem jak lubili. Dlaczego? Gdyż jesteście Bożą własnością. Macie do zdobycia koronę, niebo do osiągnięcia, a uniknięcie piekła. Więc ze względu na Chrystusa pytam się: Czy chcecie mieć dobre zrozumienie promieniującego przed wami jasno i wyraźnie światła, a następnie odwrócić się i powiedzieć: „Ja kocham to lub tamto”? Bóg wzywa każdego z was aby zaczął planować jak współpracować z Nim w Jego wielkiej troskliwości i miłości dla podniesienia, uszlachetnienia i uświęcenia całej duszy, ciała i ducha, byśmy mogli stać się współpracownikami Bożymi...

Lepiej jest zrezygnować ze słodkich rzeczy. Nie potrzebujecie ich. Wam potrzebny jest jasny umysł, aby móc myśleć po Bożemu. — [The Review and Herald, 7 stycznia 1902](#).

### *Sprzedaż słodyczy i innych szkodliwych artykułów na obozie*

529. Przed laty otrzymałam świadectwo nagany dla kierowników naszych zebrań obozowych za to, że wprowadzili na tym terenie sprzedaż sera i innych szkodliwych dla naszego ludu produktów oraz polecali do sprzedaży łakocie, podczas gdy ja zajęta byłam pouczaniem naszej młodzieży i starszych, aby pieniądze wydawane

dotychczas na cukierki składali do skarbonki misyjnej i w ten sposób uczyli swe dzieci samozaparcia. — [Letter 25a, 1889](#).

530. Udzielono mi światła odnośnie pokarmów podawanych na naszych zebraniach obozowych. Często sprowadza się na teren obozu żywność, która przeczy zasadom reformy zdrowia.

[231] Jeśli chcemy chodzić w świetle danym nam od Boga, to musimy wychowywać nasz lud, starszych i młodych, aby wyzbyli się tych pokarmów, które jada się tylko dla zadowolenia apetytu. Powinniśmy uczyć nasze dzieci odmawiania sobie takich niepotrzebnych rzeczy jak słodycze, guma do żucia, lody i inne łakocie, aby pieniądze zaoszczędzone w ten sposób mogły dać do skarbonki, jaka powinna znajdować się w każdym domu. W ten sposób zaoszczędzono by mniejsze lub większe sumy dla sprawy Bożej.

Wielu spośród naszych ludzi potrzebuje pouczenia odnośnie zasad reformy zdrowia. Istnieją rozmaite wyroby cukiernicze, producentów zdrowych pokarmów i zalecane jako zupełnie nieszkodliwe; lecz ja mam odmienne świadectwo o nich. One nie są naprawdę zdrowe i nie należy zachęcać do spożywania ich. Musimy ściślej trzymać się prostej diety z owoców, orzechów, zbóż i jarzyn.

Nie wprowadzajcie do sprzedaży na obozie pokarmów i wyrobów cukierniczych będących w sprzeczności ze światłem danym naszemu ludowi o reformie zdrowia. Nie tłumaczmy pokusy ulegania apetytowi powiedzeniem, że pieniądze otrzymane ze sprzedaży tych rzeczy będą użyte na pokrycie wydatków w dobrej sprawie. Wszelkiej takiej pokusy ulegania apetytowi należy się silnie sprzeciwić. Nie namawiajmy siebie do czynienia rzeczy niekorzystnych dla jednostki pod pretekstem, że wyjdzie z tego coś dobrego. Niech każdy z nas dowie się, co to znaczy wyrzeczenie. — [Manuscript 87, 1908](#).

### *Cukier w diecie Ellen G. White*

531. Wszystko jest proste a jednak zdrowe, ponieważ nie jest zestawione przypadkowo. Nie podaję w swoim domu cukru. Jako dodatek do potraw mamy jabłka pieczone lub gotowane, jeśli trzeba — osłodzone przed podaniem. — [Letter 5, 1870](#).

532. Zawsze używaliśmy trochę mleka i nieco cukru. Tego nigdy nie zakazywaliśmy, ani w naszych pismach, ani w kazaniach. Wie-

rzymy, że było będzie tak chore, iż te artykuły trzeba będzie jednak porzucić, lecz jeszcze nie nadszedł czas, aby całkowicie usunąć z naszych stołów cukier i mleko. — [Letter 1, 1873](#).

### Mleko i cukier

533. A teraz odnośnie mleka i cukru. Znam osoby, które przestraszyły się reformy zdrowia i powiedziały, że nie chcą mieć z nią do czynienia, ponieważ sprzeciwia się ona swobodnemu używaniu tych rzeczy. Zmian należy dokonywać z wielką rozwagą; musimy postępować bardzo ostrożnie i mądrze. Chcemy obrać kierunek, jaki odpowiadałby inteligentnym mężczyznom i kobietom. Duże ilości mleka i cukru spożywane razem są szkodliwe. Zanieczyszczają one organizm. Zwierzęta, od których uzyskuje się mleko, nie zawsze są zdrowe. Mogą być chore. Krowa może być z rana pozornie zdrowa, a pod wieczór zdechnąć. Była więc chora już z rana i jej mleko było chore, lecz nikt o tym nie wiedział. Świat zwierzęcy jest chory. Dlatego pokarmy mięsne są zakazane. Gdybyśmy wiedzieli, że zwierzęta były zdrowe, wówczas prędzej zaleciłabym, aby ludzie jedli mięso, niż duże ilości mleka i cukru. Nie wyrządziłoby to takiej szkody jak mleko i cukier. Cukier obciąża organizm. Hamuje pracę żywej maszynerii. — [Testimonies for the Church II, 368.369 \(1870\)](#).

[232]

534. Często siedziałam u stołu naszych braci i sióstr i widziałam, że spożywają oni duże ilości mleka i cukru. To obciąża organizm, drażni narządy trawienne i wpływa na umysł. — [Testimonies for the Church II, 370 \(1870\)](#).

535. Niektórzy używają mleka i dużych ilości cukru do kleików myśląc, że stosują reformę zdrowia. Lecz cukier i mleko połączone razem mają skłonność do wywoływania fermentacji w żołądku, i dlatego są szkodliwe. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 57; Counsels on Health 154 \(1890\)](#).

536. Szczególnie szkodliwe są ciastka śmietankowe i budynie, w których mleko, jaja i cukier są głównymi składnikami. Należy unikać dowolnego używania mleka i cukru zmieszanych razem. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

### Ciasta, ciasteczka, leguminy

537. Desery, które zajmują tak wiele czasu, aby je przygotować — są w większości szkodliwe dla zdrowia. — [Special Testimonies on Education, październik 1893](#); [Fundamentals of Christian Education 227](#).

#### *Pokusa nadmiernego pobłażania sobie*

538. Na zbyt wielu stołach w chwili, gdy żołądek otrzymał już wszystko, co potrzebuje do wykonywania normalnej pracy w celu odżywienia organizmu, rozpoczyna się druga kolejka dań, składających się z ciastek, budyni, mocno przyprawionych sosów itp.... Wielu spośród tych, którzy najedli się już, przekracza granicę potrzeb i je kuszące desery, które jednak nic dobrego im nie przynoszą. Gdyby te specjały można całkowicie odrzucić — przyniosłoby to błogosławieństwo. — [Letter 73a, 1896](#).

[233] 539. Ponieważ jest to modne i odpowiada chorobliwemu apetytowi, więc pakuje się do żołądka pyszne placki, ciastka, budynie i wszelkie szkodliwe rzeczy. Stół musi być obładowany różnaitościami, gdyż inaczej zdeprawowany apetyt nie będzie zaspokojony. Tacy niewolnicy apetytu miewają często z rana nieczysty oddech i obłożony język. Nie cieszą się zdrowiem i dziwią się, dlaczego odczuwają dolegliwości, ból głowy i rozmaite inne cierpienia. — [Spiritual Gifts IVa, 130 \(1864\)](#).

540. Ludzie hołdują wciąż wzrastającemu pragnieniu obfitych posiłków, stało się modne wciskanie do żołądka wszelkich możliwych łakoci. Przede wszystkim dogadza się apetytowi bez umiaru na zabawach. Uczestniczy się w sutych obiadach i późnych kolacjach składających się z mocno przyprawionych mięs i sosów, słodkich placków, ciastek, lodów itp. — [Health or How to Live I, 53 \(1865\)](#).

541. Ponieważ taka jest moda, wielu biednych ludzi wydaje pieniądze, aby uraczyć gości różnego rodzaju wykwintnymi plackami, konfiturami, ciastkami i innymi modnymi pokarmami, które tylko szkodzą, gdy tymczasem potrzebują pieniędzy na zakup odzienia dla siebie i dzieci. Czas, jaki zużywa się na gotowanie pokarmu dla zaspokojenia apetytu, powinno się poświęcić moralnemu i religijnemu nauczaniu dzieci. — [Health or How to Live I, 54 \(1865\)](#).

*Nie stanowią zdrowej i pożywnej diety*

542. Wielu umie robić różnego rodzaju ciasta, lecz ciasta nie są najlepszym pokarmem do stawiania na stole. Słodkie ciasta, słodkie budynie i ciastka śmietankowe powodują zaburzenia w narządach trawiennych, po cóż więc mamy kusić współbiesiadników stawianiem przed nimi takich deserów? — [The Youth's Instructor, 31 maj 1894](#).

543. Pokarmy mięsne, wykwintne placki i ciastka przyrządzone z różnego rodzaju przyprawami nie stanowią najzdrowszej i najpożywniejszej diety. — [Testimonies for the Church II, 400 \(1870\)](#).

544. Desery w postaci ciastek śmietankowych zwykle wyrządzają więcej złego niż dobrego. Owoce — o ile można je dostać — stanowią najlepszy artykuł żywnościowy. — [Letter 91, 1898](#).

545. Zazwyczaj używa się zbyt dużo cukru w pokarmach. Placki, słodkie budynie, ciastka, galaretki i dżemy są powodem niestrawności. Szczególnie szkodliwe są ciastka śmietankowe i budynie, w których mleko, jajka i cukier są głównymi składnikami. Należy unikać dowolnego używania mleka i cukru razem. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

546. Ci, którzy propagują reformę zdrowia, niech starają się usilnie, aby była tym, za co ją uważają. Niech odrzucają wszystko, co zagraża zdrowiu. Używajcie prostego, zdrowego pokarmu. Owoce są wyśmienite i oszczędzają wiele gotowania. Odrzućcie bogate ciasta, ciasteczka, desery i inne potrawy przygotowane do kuszenia apetytu. Spożywajcie niewiele gatunków pokarmu przy jednym posiłku i jedzcie z dziękczynieniem. — [Letter 17, 1895](#).

[234]

*Proste desery nie są zakazane*

547. Zwykle, proste ciastko może służyć jako deser, lecz jeśli ktoś zjada dwa lub trzy kawałki tylko po to, aby zaspokoić nadmierny apetyt, wówczas staje się niezdolny do służby Bożej. Niektórzy najadłszy się dostatecznie innego pokarmu przyjmują deser nie z powodu fizycznej potrzeby, lecz dlatego, że im smakuje. Jeżeli poprosić ich, by wzięli drugi kawałek, wówczas pokusa jest zbyt wielka, aby mogli się jej oprzeć, i tak dodaje się dwa lub trzy kawałki placka do bagażu umieszczonego uprzednio w przetracowanym żołądku. Ten, kto tak czyni, jeszcze nie wykształcił się w

praktykowaniu samozaparcia. Ofiara apetytu jest tak związana ze swoim sposobem odżywiania, iż nie może dojrzeć szkody, jaką sama sobie wyrządza. — [Letter 17, 1895](#).

548. Później, gdy potrzebowała dodatkowego odzienia i pokarmu prostego, lecz pożywnego, nie stać ją było na to. Jej organizm domagał się materiału do przetworzenia w krew, lecz nie otrzymał go. Umiarkowana ilość mleka i cukru, nieco soli, biały chleb upieczony na drożdżach dla odmiany, razowa mąka przygotowana w rozmaity sposób, innymi rękoma niż jej, proste placki z rodzynkami, budyń ryżowy z rodzynkami, śliwki i od czasu do czasu figi oraz liczne inne potrawy, jakie mogłabym jeszcze wymieniać, mogłyby zaspokoić potrzeby jej apetytu. — [Testimonies for the Church II, 383.384 \(1870\)](#).

549. Podawany pacjentom pokarm powinien robić na nich dobre wrażenie. Jajka można przyrządzać na różne sposoby. Nie należy zabraniać cytrynowego ciasta. — [Letter 127, 1904](#).

550. Deser należy postawić na stole i podać wraz z innymi pokarmami, gdyż często dzieje się tak, że kiedy żołądek otrzymał już wszystko, co miał otrzymać, przynosi się deser i wtedy jest tego zbyt dużo.

### *O jasny umysł i silne ciało*

551. Chciałabym, abyśmy wszyscy byli reformatorami zdrowia. Jestem przeciwna spożywaniu ciast. Ta mieszanina jest niezdrowa; kto będzie jadł znaczne ilości słodkich ciastek z kremem i innych ciast oraz spożywał pokarm o dużej różnorodności podczas jednego posiłku, nie może posiadać zdrowego żołądka i jasnego umysłu. Jeżeli odżywiamy się w ten sposób, a następnie przeziębiamy się, to organizm jest tak osłabiony, że nie ma siły stawić czoła chorobie. Wołałabym już pokarm mięsny, niż słodkie placki i ciastka, których tyle się jada. — [Letter 10, 1891](#).

[235]

552. Niech reformatorzy zdrowia pamiętają, że mogą narobić szkody publikując przepisy, które nie zalecają danych wskazówek dotyczących reformy zdrowia. Należy być bardzo ostrożnym w dawaniu przepisów na ciastka z kremem i ciasta. Jeśli na deser spożywa się słodkie ciasto z mlekiem lub śmietaną, wtedy wywołuje się w żołądku fermentację i odzywają się wszelkie dolegliwości naszego



organizmu. Zaburzenia żołądkowe będą miały wpływ na umysł. Z tego można by się łatwo wyleczyć, gdyby ludzie zastanawiali się nad przyczyną i skutkiem, wyrzucając ze swej diety to, co szkodzi narządom trawiennym i powoduje ból głowy. Przez nieroztropne jedzenie mężczyźni i kobiety stają się niezdolni do dzieła, które mogliby wykonać bez szkody dla siebie, jeśli jadaliby skromnie. — [Letter 142, 1900](#).

553. Jestem przekonana, że nikt nie potrzebuje chorować na skutek przygotowań do zjazdu, jeśli będzie przestrzegał praw zdrowotnych w gotowaniu. Jeśli nie będzie się przyrządzać żadnych ciast, ciastek, lecz upiecze prosty razowy chleb i polegać się będzie na konserwowanych i suszonych owocach, nie będzie chorób w czasie przygotowań do zjazdu, ani też podczas jego trwania. — [Testimonies for the Church II, 602 \(1871\)](#).

554. Lepiej odłożyć na bok słodkie pokarmy, wszelkie słodkie desery stawiane na stole. Nie potrzebujecie ich. Potrzebujemy natomiast jasnego umysłu, by myśleć po Bożemu. Musimy dostosować się do zasad reformy zdrowia. — [The Review and Herald, 7 styczeń 1902](#).

[236]

## Rozdział 20 — Przyprawy

[237]

### Przyprawy korzenne

555. Przyprawy tak często używane przez ludzi w świecie są szkodliwe dla procesu trawienia, wydatnie go osłabiając i powodując niestrawność i podrażnienie żołądka. — [Letter 142, 1900](#).

556. Pod szyldem środków stymulujących i środków nasennych znajduje się wielka różnorodność artykułów, używanych jako napoje i pokarmy, które powodują podrażnienia żołądka, zatruwają krew i pobudzają system nerwowy. Używanie ich jest zdecydowanie szkodliwe.

Ludzie szukają podniet, gdyż ich działanie wywołuje stan chwilowej przyjemności. Zawsze jednak następuje potem reakcja. Używanie nienaturalnych podniet zawsze wiedzie do wykroczeń i jest czynnym środkiem prowadzącym do fizycznego zwyrodnienia i moralnego zepsucia.

W obecnej dobie pośpiechu im mniej podniecający jest pokarm, tym lepiej.

Przyprawy są z natury szkodliwe. Musztarda, pieprz, przyprawy korzenne, marynaty i tym podobne rzeczy drażnią żołądek i powodują powstawanie gorączkowej i nieczystej krwi. Stan zapalny żołądka jest często pokazywany dla zobrazowania skutków działania napojów alkoholowych. Podobny stan zapalny powstaje wskutek używania drażniących przypraw, które oprócz wymienionych już zaburzeń, często zwalniają proces trawienia.

Po pewnym czasie zwykły pokarm nie zadowala już apetytu. Organizm domaga się czegoś bardziej pobudzającego. — [Ministry of Healing 325 \(1905\)](#).

[238]

557. Używane do przygotowania posiłków przyprawy i korzenie pomagają w trawieniu w ten sam sposób, w jaki herbata, kawa i wódka pomagają, jak niektórzy przypuszczają, robotnikowi w wykonaniu pracy. Gdy mija bezpośredni ich wpływ, siły opadają poniżej normalnego poziomu o tyle, o ile podniosły się chwilowo ponad

poziom skutek działania tych środków. Organizm jest osłabiony. Krew jest skażona i z pewnością wystąpi stan zapalny. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 6 \(1896\)](#).

*Przyprawy korzenne drażnią żołądek i powodują nienaturalne pragnienie*

558. Na naszych stołach powinien znajdować się najzdrowszy pokarm, wolny od wszelkich drażniących substancji. Apetyt na wódkę powstaje wskutek dodawania do pokarmu korzeni i przypraw. Powodują one stan gorączkowy w organizmie i stąd bierze się pragnienie, mające je uśmierzyć. Podczas moich częstych podróży po kontynencie nie wstępuję do restauracji, nie korzystam z ulicznych barów lub hoteli, gdyż nie mogę jeść podawanego tam posiłku. Potrawy są mocno przyprawione solą i pieprzem, wywołując wprost niemożliwe pragnienie... One podrażniłyby i spowodowały stan zapalny delikatnej śluzówki żołądka... Taki oto pokarm powszechnie stawia się na modnych stołach i podaje się go dzieciom. W następstwie występuje zdenerwowanie i odczuwa się pragnienie, jakiego nie da się ugasić wodą... Pokarm powinno się przygotowywać w możliwie najprostszy sposób; wolny od przypraw i korzeni, a nawet od nadmiernej ilości soli. — [The Review and Herald, 6 listopad 1883](#).

559. Niektórzy tak dalece ulegli swemu apetytowi, że jeśli nie mają tego właśnie artykułu, jakiego on się domaga, nie odczuwają żadnej radości w jedzeniu. Jeśli postawi się przed nimi potrawy z dodatkiem przypraw i korzeni, wtedy zmuszają one żołądek do pracy tymi właśnie ognistymi biczami; żołądek tak został nauczony, iż nie uznaje pokarmu łagodnego. — [Letter 53, 1898](#).

560. Przed dziećmi stawia się wyszukane potrawy, ostre dania, bogate sosy, placki i ciasta. Ten mocno przyprawiony pokarm drażni żołądek i powoduje pragnienie jeszcze silniejszych podniet. Nie tylko kusi się apetyt nieodpowiednim pokarmem, który pozwala się dzieciom jeść w dowolnych ilościach podczas posiłków, lecz pozwala im się także jadać między posiłkami; z czasem, gdy mają zaledwie dwanaście lub czternaście lat, cierpią często już w znacznym stopniu na niestrawność.

Być może widzieliście obraz żołądka człowieka pijącego nałogowo mocne napoje. Podobny stan żołądka powstaje wskutek drażniącego działania ostrych przypraw. Mając żołądek w takim stanie, odczuwa się pragnienie czegoś mocniejszego, co zaspokoiłoby wymagania apetytu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 17](#).

### *Używanie ich powoduje osłabienie*

[239] 561. Jest pewna grupa ludzi deklarujących swą wiarę w prawdę, którzy nie używają tytoniu, tabaki, herbaty ani kawy, a jednak winni są dogadzania apetytowi w inny sposób. Pragną mocno przyprawionych mięs z ciężkimi sosami, a ich apetyt tak został spaczony, że nawet nie zadowala ich zwykła mięsna potrawa, jeżeli nie jest przyprawiona w sposób mocno szkodliwy. Żołądek wykazuje stan gorączkowy, narządy trawienne są obciążone, a jednak żołądek mocno pracuje, by pozbyć się ładunku, jaki weń włożono. A kiedy wykonał już swoje zadanie, jest wyczerpany, co jest przyczyną osłabienia. Tu wielu popełnia błąd myśląc, że to brak pokarmu powoduje takie uczucie i nie dając żołądkowi czasu na wypoczynek, jedzą jeszcze więcej, wskutek czego osłabienie na chwilę ustaje. Lecz im bardziej dogadza się apetytowi, tym mocniej będzie on domagał się zaspokoienia. — [Spiritual Gifts IVa, 129 \(1864\)](#).

562. Korzenie początkowo drażnią delikatną błonę żołądka, a potem niszczą naturalną jej wrażliwość. Krew staje się gorąca, budzą się zwierzęce skłonności, a moralne i umysłowe siły słabną i stają się niewolnikami niskich namiętności. Matka powinna myśleć nad tym, by stosować w rodzinie prostą, lecz pożywną dietę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 114 \(1890\)](#).

563. Osobom, które uległy apetytowi jądania do woli mięsa, mocno zaprawionych sosów i różnego rodzaju tłustych placków i marynat, nie będzie natychmiast smakowała prosta, zdrowa i pożywna dieta. Ich smak jest tak przewrotny, że nie smakuje im zdrowa dieta z owoców, prostego chleba i jarzyn. Tacy nie mogą spodziewać się, że od razu będzie im smakować pokarm tak bardzo odmienny od tego, jakiemu ulegali. — [Spiritual Gifts IVa, 130 \(1864\)](#).

564. Mając tyle cennego światła, jakie ustawicznie pobieraliśmy z wydawnictw zdrowotnych, nie możemy pozwolić sobie na

bezmyślne życie, jedząc i pijąc wedle upodobania i ulegając używaniu środków stymulujących, narkotyków i przypraw. Weźmy pod uwagę fakt, iż mamy do zbawienia lub zatracenia dusze i że ma to istotne znaczenie, w jaki sposób ustosunkujemy się do kwestii wstrzemięźliwości. Jest rzeczą niezwyklej wagi, abyśmy indywidualnie wypełniali wszystko, co do nas należy i posiadali dobre zrozumienie tego, co mamy jeść i pić i jak mamy żyć, by zachować zdrowie. Wszyscy są wystawieni na próbę, aby okazało się, czy zechcemy przyjąć zasady reformy zdrowotnej, czy też pójdziemy dalej drogą pobłażania sobie. — [Manuscript 33, 1909](#).

### Soda i proszek do pieczenia

565. Używanie sody i proszku do pieczenia chleba jest szkodliwe. Soda powoduje stan zapalny żołądka i często zatruwa cały organizm.

Wiele gospodyń sądzi, iż nie sposób upiec dobry chleb bez sody, lecz jest to błędne mniemanie. Gdyby zadały sobie trud zapoznania się z lepszymi metodami, ich chleb byłby zdrowszy i z powodu naturalnego smaku bardziej apetyczny. — [Ministry of Healing 300.301 \(1905\)](#). [240]

566. Gorące biszkopty zrobione na sodzie lub proszku do pieczenia nie powinny nigdy zjawiać się na naszym stole. Tego rodzaju związki chemiczne nie nadają się dla żołądka. Gorący chleb wszelkiego rodzaju jest ciężkostrawny. Bułki Grahama, które są zdrowe i smaczne, można upiec z razowej mąki zarobionej czystą wodą i mlekiem. Trudno jednak nauczyć ludzi prostoty. Gdy polecamy bułki Grahama, nasi przyjaciele mówią: — „O, tak, umiemy je robić” — lecz jesteśmy bardzo zawiedzeni, gdy okazuje się, że upieczono je na proszku do pieczenia lub na kwaśnym mleku z sodą. Tacy nie świadczą o reformie. Razowa mąka rozrobiona czystą wodą i mlekiem daje najlepsze bułki, jakie kiedykolwiek jadałam. Jeśli woda jest zbyt twarda, dodajcie więcej słodkiego mleka lub ubite jajko. Bułki należy dobrze wypiec w gorącym piecu na słabym ogniu. — [The Review and Herald, 8 maj 1883](#).

567. W czasie moich podróży spotykam całe rodziny chore z powodu nieodpowiedniego gotowania. Rzadko widuje się na stołach zdrowy chleb. Żółte, na sodzie upieczone suchary i ciężki, lepki

chleb rujnują układ trawienny setek tysięcy ludzi. — [The Health Reformer, sierpień 1873](#).

568. Wielu nie uważa tego za religijny obowiązek, by chleb był należycie upieczony, i dlatego nie starają się tego nauczyć. Zakwaszają chleb przed pieczeniem, a soda dodana dla naprawienia niedbalstwa kucharki czyni go zupełnie nieodpowiednim dla ludzkiego żołądka. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 49; Counsels on Health 117 \(1890\)](#).

569. Gdziekolwiek się udamy, widzimy szare twarze i stękających wskutek niestrawności ludzi. Gdy siedzimy przy stole i spożywamy pokarm przygotowany w ten sam sposób, przez ostatnie miesiące, a może i lata, dziwimy się, że osoby te jeszcze żyją. Chleb i suchary są żółte od sody, która ma zastąpić pracochłonne wyrabianie ciasta. Na skutek lekceważenia dopuszcza się, aby chleb zakwasił się przed pieczeniem, a potem, aby zaradzić złu, dodaje się dużą porcję sody, przez co staje się już całkiem nieodpowiedni dla ludzkiego żołądka. Sody nie należy wprowadzać do żołądka pod żadną postacią, gdyż następstwa tego są fatalne. Zzera ona błonę śluzową żołądka powodując zapalenie, a często zatruwa cały organizm. Niektórzy tłumaczą się, iż nie mogą upiec dobrego chleba lub bułki, jeśli nie użyją sody lub proszku. Z pewnością potraficie, jeśli tylko zechcecie się nauczyć. Czy zdrowie waszej rodziny nie jest dość ważne, by pobudzić waszą ambicję do nauczania się, jak należy gotować, piec i jeść? — [Testimonies for the Church II, 537 \(1870\)](#).

[241]

## Sól

570. Nie używajcie dużo soli, unikajcie marynat i przyprawionych pokarmów, a jedzcie dużo owoców — wtedy podrażnienie wzmagające pragnienie przy posiłkach — stopniowo zaniknie. — [Ministry of Healing 305 \(1905\)](#).

571. Pokarm należy przygotowywać w taki sposób, aby był smaczny i pożywny. Nie należy pozbawiać go tego, czego organizm potrzebuje. Używam nieco soli i zawsze używałam, gdyż sól nie tylko nie psuje krwi, ale faktycznie jest potrzebna dla niej. — [Testimonies for the Church IX, 162 \(1909\)](#).

572. Swego czasu doktor... próbował uczyć naszą rodzinę, jak należy gotować według zasad reformy zdrowia — jego zdaniem

bez soli lub czegokolwiek innego do przyprawienia pokarmu. Postanowiłam wypróbować to, lecz tak bardzo opadłam z sił, że musiałam to zmienić; zastosowałam więc inny sposób i to z wielkim powodzeniem. Mówię to, ponieważ wiem, iż grozi ci naprawdę niebezpieczeństwo. Pokarm należy przygotować w taki sposób, aby był pożywny. Nie powinno się go pozbawiać tego, co organizm potrzebuje...

Używam nieco soli i zawsze używałam, gdyż według otrzymanego od Boga światła wiem, że artykuł ten nie jest szkodliwy, ale bardzo istotny dla krwi. Jak i dlaczego tak się dzieje — sama nie wiem, ale podaję ci instrukcję taką, jaką otrzymałam. — [Letter 37, 1901](#).

### Marynaty i ocet

573. W tym wieku pośpiechu, im pokarm jest mniej podniecający, tym lepiej. Przyprawy są z natury szkodliwe. Musztarda, pieprz, korzenie, marynaty i inne podobne rzeczy drażnią żołądek i powodują gorączkę oraz zanieczyszczenie krwi. — [Ministry of Healing 325 \(1905\)](#).

574. Siedziałam pewnego razu przy stole z kilkoma dziećmi poniżej dwunastu lat. Podano do woli mięsa, a następnie pewna delikatna, wrażliwa, a przy tym nerwowa dziewczynka poprosiła jeszcze o marynaty. Podano jej słoik „chowchow” [chińska mieszanka konserwowanych owoców lub marynowanych jarzyn — przyp. tłum.] zaprawiony musztardą i ostrymi korzeniami, którym raczyła się do woli. Dziecko to było znane ze swej nerwowości i drażliwego usposobienia, a wszystkie te „ogniste” smakołyki były właśnie obliczone na wywołanie takiego stanu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 61.62; Fundamentals of Christian Education 150.151 \(1890\)](#).

[242]

## Rozdział 21 — Tłuszcze

[243]

### Masło

#### *Postępująca reforma*

579. Niech reforma dietetyczna będzie stopniowa. Pouczajcie ludzi jak przygotowywać pokarm bez używania mleka lub masła. Powiedzcie im, że nadejdzie czas, kiedy nie będzie rzeczą bezpieczną używanie jajek, mleka, śmietany lub masła, a to wskutek chorób panujących wśród zwierząt, wzrastających proporcjonalnie do ludzkiej niegodziwości. Niedaleki jest czas, gdy z powodu nieprawości upadłego rodzaju ludzkiego cały świat zwierzęcy będzie jęczeć od chorób, jakie trapią naszą ziemię.

Bóg da swemu ludowi zdolność i wyczucie, jak przyrządzać zdrowy pokarm bez tych rzeczy. Niech lud nasz nie stosuje niezdrowych przepisów. — [Testimonies for the Church VII, 135 \(1902\)](#).

580. Masło jest mniej szkodliwe z chlebem, niż kiedy się je używa do gotowania, lecz z reguły lepiej jest nie używać go wcale. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

#### *Zastąpić oliwkami, śmietaną, orzechami i zdrowymi pokarmami*

581. Oliwki można tak przyrządzić, że można je jeść przy każdym posiłku. Korzyści, jakich szuka się przy spożywaniu masła, można osiągnąć poprzez jedzenie właściwie przygotowanych oliwek. Oliwa z oliwek likwiduje zatwardzenie, a dla jej konsumentów, zwłaszcza cierpiących na zapalenie i podrażnienie żołądka, jest lepsza od wszelkich środków farmakologicznych. Jako potrawa jest lepsza od wszelkich tłuszczów pochodzących z drugiej ręki — czyli od zwierząt. — [Testimonies for the Church VII, 134 \(1902\)](#).

582. Jeśli je odpowiednio przyrządzić, oliwki podobnie jak orzechy zastępują masło i potrawy mięsne. Oliwa z oliwek jest bardziej wartościowa od tłuszczu zwierzęcego. Służy ona jako środek rozwalniający.

[244] Działa dobroczynnie na jej konsumentów, a także leczy zapalenie i



podrażnienie żołądka. — [Ministry of Healing 298 \(1905\)](#).

583. Produkcja zdrowej żywności potrzebuje środków i czynnej współpracy naszego ludu, aby mógł dokonać tego, co powinien. Jego zadaniem jest dostarczanie ludziom pokarmu, który zająłby miejsce produktów mięsnych, a także mleka i masła, których używanie — ze względu na choroby bydła — staje się coraz bardziej niewskazane. — [Australasian Union Conference Record, 1 styczeń 1900](#).

### *Nie najlepsze dla dzieci*

584. Dzieciom pozwala się jeść potrawy mięsne, przyprawy korzenne, masło, ser, śmietanę, bogate potrawy i przyprawy. Pozwala się im również jeść nieregularnie i między posiłkami niezdrowy pokarm. Te rzeczy działają niszczycielsko na żołądek, pobudzają nerwy do nienaturalnego funkcjonowania i osłabiają umysł. Rodzice nie spostrzegają, iż zasiewają nasienie, które przyniesie chorobę i śmierć. — [Testimonies for the Church III, 136 \(1873\)](#).

### *Używanie bez ograniczenia utrudnia trawienie*

585. Nie powinno się stawiać na stół masła, bo gdy się to zrobi, wówczas niektórzy będą go używali do woli, a ono spowoduje trudności w trawieniu. Lecz sami możecie używać od czasu do czasu trochę masła na chleb, jeśli uczyni to pokarm smaczniejszym. Przyniesie wam to mniej szkody niż ograniczanie się do przyrządzania pokarmu, który nie jest smaczny. — [Letter 37, 1901](#).

### *Kiedy nie można dostać świeżego masła*

586. Jadam dwa razy dziennie i wciąż postępuję według światła danego mi przed trzydziestu pięciu laty. Nie jem mięsa. Jeśli chodzi o mnie, to skończyłam z masłem raz na zawsze. Nie używam go. Sprawę tą można bez trudu załatwić wszędzie tam, gdzie nie można dostać świeżego tego artykułu. Mamy dwie dobre, mleczne krowy — Jersey i Holstein. Używamy śmietany i wszyscy są zadowoleni. — [Letter 45, 1903](#).

### *Nie stawiać na równi z mięsem*

587. Mleka, jaj i masła nie należy stawiać na równi z pokarmami mięsnymi. W niektórych przypadkach używanie jajek jest dobro-

[245]

czynne. Jeszcze nie nadszedł czas, by zupełnie zaniechać używania mleka i jajek. Są biedne rodziny, których dieta składa się głównie z chleba i mleka. Mają mało owoców i nie stać ich na kupno orzechów. W nauczaniu reformy zdrowia jak też przy innych formach działalności ewangelizacyjnej spotykamy się z różnymi ludźmi. Dopóki nie nauczymy ich, w jaki sposób należy przyrządzać zdrowe pokarmy, który byłyby smaczne, pożywne, lecz niedrogie, to nie możemy przedstawiać im daleko posuniętych propozycji odnośnie diety zalecanej przez reformę zdrowia. — [Testimonies for the Church VII, 135 \(1902\)](#).

### *Zostawcie przekonania innych*

588. Musimy pamiętać, że istnieje wielka różnorodność poglądów i nie możemy oczekiwać, aby każdy miał na zagadnienia diety taki sam pogląd, jak my. Nie wszystkie umysły podążają tym samym torem. Ja nie jadam mięsa, ale są członkowie mojej rodziny, którzy to robią. Nie stawia się go na moim stole, lecz nie robię z tego problemu, jeśli niektórzy członkowie mojej rodziny od czasu do czasu zechcą je jeść. Wielu naszych sumiennych braci używa masła i wcale nie czuję obowiązku zmuszać ich, by postępowali inaczej. Nigdy nie należy dopuścić, aby z powodu tych rzeczy miały powstać rozdziewiki między braćmi. Nie widzę potrzeby używania masła tam, gdzie jest pod dostatkiem owoców i zdrowej śmietany.

Tym, którzy miłują Boga i służą Mu, należy zostawić wolność postępowania według swych przekonań. Możemy nie uważać za słuszne sami postępować tak, jak oni, lecz nie powinniśmy pozwolić, by różnica zdań powodowała brak jedności. — [Letter 331, 1904; Medical Ministry 269.1](#).

589. Widzę, że starasz się jak najlepiej wprowadzać zasady reformy zdrowia. Ucz się oszczędności we wszystkim, lecz nie wyłączaj z diety pokarmu, jakiego organizm potrzebuje. Odnośnie pokarmów z orzechów, jest wielu ludzi, którzy nie mogą ich jeść. Jeśli twój mąż lubi masło z mleczami, niech je, aż przekona się, iż nie jest ono najlepsze dla jego zdrowia. — [Letter 104, 1901](#).

*Wystrzegać się skrajności*

590. Istnieje niebezpieczeństwo, iż niektórzy przedstawiając zasady reformy zdrowia będą skłonni wprowadzić zmiany, które prowadziłyby do pogorszenia sytuacji zamiast polepszenia. Reformy zdrowia nie można narzucić w sposób radykalny. Tak, jak obecnie kształtuje się sytuacja, nie możemy powiedzieć, aby trzeba było całkowicie porzucić używanie mleka, jajek i masła. Musimy uważać, wprowadzając innowacje, gdyż pod wpływem skrajnych nauk znajdują się tak skrupulatne dusze, które z pewnością posuną się zbyt daleko. Ich wygląd fizyczny wyrządzi szkodę sprawie reformy zdrowia, gdyż niewielu wie, jak należy właściwie zastąpić te rzeczy, które się odrzuca. — [Letter 98, 1901](#).

591. Chociaż dane zostały przestrogi odnośnie niebezpieczeństwa zachorowań wskutek używania masła oraz szkodliwości do- [246]  
wolnego jadania jajek przez małe dzieci, to jednak nie powinniśmy uważać tego za naruszanie zasad, jeśli używa się jajek pochodzących od kur dobrze doglądanych i dobrze odżywionych. Jajka zawierają właściwości, które są czynnikami leczniczymi, skierowanymi przeciw pewnym truciznom.

Niektórzy wstrzymując się od mleka, jajek i masła zaniedbali dostarczać organizmowi odpowiedniego pożywienia i wskutek tego osłabli, i stali się niezdolni do pracy. W ten sposób psuje się reputację reformy zdrowia. W dziele, które staraliśmy się tak solidnie zbudować, występuje zamieszanie wskutek obecnych rzeczy, których Bóg nie wymagał, przez co energia Kościoła słabnie. Lecz Bóg zainterweniuje i przeszkodzi postępowi tych nadto radykalnych idei. Ewangelia wprowadza zgodę w grzesznej rasie ludzkiej. Ma ona zarówno bogatych, jak i biednych przyprowadzić do stóp Jezusa. — [Testimonies for the Church IX, 162 \(1909\)](#).

592. Gdy biednym przedkłada się reformę zdrowia, mówią: „Cóż więc mamy jeść? Nie stać nas na kupowanie potraw z orzechów.” Kaząc Ewangelię ubogim mam zlecenie powiedzieć im, aby jedli pokarm, który jest najpożywniejszy. Nie mogę im powiedzieć: „Nie ważcie się jeść jajek lub mleka, lub śmietany. Nie wolno wam używać masła do przyrządzania pokarmu.” Ewangelia ma być kazana ubogim. Nie nadszedł jeszcze czas dla wprowadzenia najściślejszej diety.

*Bóg poprowadzi*

Lecz chcę powiedzieć, że gdy nadejdzie czas, iż niebezpiecznie będzie używać mleka, śmietany, masła i jajek, Bóg to objawi. Nie należy propagować żadnych skrajności w reformie zdrowia. Sprawa używania mleka, masła i jajek sama się rozwiąże. Tymczasem sprawa ta niechaj nas nie obciąża. Niech wasze umiarkowanie będzie znane wszystkim ludziom. — [Letter 37, 1901](#).

### Smalec i inne tłuszcze zwierzęce

593. Wielu nie traktuje tego jako obowiązku, a więc nie stara się przyrządzić pokarm należycie. Można to uczynić w sposób prosty, zdrowy i łatwy, bez używania smalcu, masła lub mięsa. Zręczność musi być połączona z prostotą. Aby to umieć, kobiety muszą czytać, a następnie praktycznie stosować zdobyte wiadomości. — [Testimonies for the Church I, 681 \(1868\)](#).

[247]

594. Owoce, zboża i jarzyny bez przypraw korzennych i tłuszczu zwierzęcego różnego rodzaju, przyrządzone w sposób prosty stanowią wraz z mlekiem lub śmietaną najzdrowszą dietę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 115 \(1890\)](#).

595. Pokarm należy przygotowywać prosto, lecz apetycznie. Powinniście usunąć tłuszczy zwierzęcy z waszych pokarmów. Splugawia on każdą potrawę, jaką byście przygotowali. — [Testimonies for the Church II, 63 \(1868\)](#).

596. Niejedna matka zastawia stół, który jest sidłem dla jej rodziny. Mięsne potrawy, masło, ser, bogate ciasta, przyprawione mocno posiłki bywają spożywane w dowolnych ilościach przez młodych i starszych. Te pokarmy rujną żołądek, pobudzają nerwy i osłabiają umysł. Narządy wytwarzające krew nie mogą przerobić tych produktów w dobrą krew. Potrawa przygotowana na tłuszczu jest ciężkostrawna. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 46.47; Counsels on Health 114 \(1890\)](#).

597. Nie sądzę, aby przysmażane ziemniaki były zdrowe, gdyż znajduje się w nich w mniejszej lub większej ilości smalec lub masło, użyte do smażenia. Dobrze upieczone lub ugotowane ziemniaki, podane ze śmietaną i posypane solą, są najzdrowsze. Resztki irlandzkich lub słodkich ziemniaków przyprawia się trochę śmietaną i solą

i ponownie piecze, lecz nie smaży — są one wyśmienite. — [Letter 322, 1905](#).

598. Niech wszyscy zasiadający do waszego stołu widzą na nim dobrze przygotowany, zdrowy, smaczny pokarm. Bracie..., bardzo uważaj na to, co jesz i co pijesz tak, aby twoje ciało nie było więcej chore. Jedz regularnie i tylko pokarm wolny od tłuszczu. — [Letter 297, 1904](#).

599. Prosta dieta bez ostrych przypraw i potraw mięsnych oraz wszelkiego tłuszczu okazałaby się błogosławieństwem dla ciebie i zaoszczędziłaby twojej żonie wielu cierpień, smutku i zmartwienia. — [Testimonies for the Church II, 45 \(1868\)](#).

600. Zboża i owoce przygotowane bez tłuszczu i w możliwie naturalnym stanie powinny znajdować się na stole u tych, którzy twierdzą, iż przygotowują się na zabranie do nieba. — [Testimonies for the Church II, 352 \(1869\)](#).

## Mleko i śmietana

### *Jako części pożywnej i smacznej diety*

601. Bóg dostarczył człowiekowi dostatecznych środków dla zaspokojenia normalnego apetytu. Rozłożył przed nim produkty ziemi — wielką różnorodność pokarmów smacznych i pożywnych dla organizmu. Z tych — nasz dobrotliwy Ojciec Niebiański pozwolił jeść do woli. Owoce, zboża i jarzyny przygotowane w sposób prosty, wolne od korzennych przypraw i wszelkiego rodzaju tłuszczu stanowią wraz z mlekiem i śmietaną najzdrowszą dietę. Dostarczają one pożywienia ciału i dają wytrzymałość i tężyznę umysłu, jakich nie daje dieta pobudzająca. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 114.115 \(1890\)](#).

[248]

602. Pokarm należy przygotowywać w taki sposób, aby był smaczny i pożywny. Nie powinien być pozbawiony tego, czego organizm potrzebuje. Używam trochę soli i zawsze jej używałam, gdyż sól nie tylko nie jest szkodliwa, ale nawet konieczna dla krwi. Jarzyny należy przyprawiać mlekiem lub śmietaną, albo też czymś równie wartościowym...

Niektórzy wstrzymując się od mleka, jajek i masła zaniedbali dostarczanie organizmowi odpowiedniego pożywienia i wskutek

tego osłabli i stali się niezdolni do pracy. W ten sposób reformie zdrowia wystawiono złą opinię...

Nadejdzie czas, kiedy będziemy musieli zaniechać używania niektórych artykułów spożywczych, jakie spożywamy obecnie, jak np. mleka, śmietany, jaj, lecz nie jest rzeczą właściwą sprowadzać na siebie choroby przez przedwczesne i skrajne ograniczenia. Zaczekajcie, aż okoliczności będą tego wymagać, a Pan przygotowuje do tego drogę. — [Testimonies for the Church IX, 162 \(1909\)](#).

### *Niebezpieczeństwo używania mleka niepewnego pochodzenia*

603. Mleka, jajek i masła nie należy zaliczać do tej samej kategorii artykułów co potrawy mięsne. W niektórych wypadkach używanie jajek jest dobroczynne. Jeszcze nie nadszedł czas, by mówić, iż należy zupełnie porzucić używanie mleka i jajek. Są biedne rodziny, których pożywienie składa się głównie z chleba i mleka. Mają mało owoców i nie stać ich na to, by kupować pokarm z orzechów. Nauczając reformy zdrowia — podobnie jak w przypadku wykonywania wszelkiej pracy ewangelizacyjnej — musimy spotkać się z ludźmi tam, gdzie się znajdują. Dopóki nie nauczymy ich, jak przygotowywać smaczne, pożywne, niedrogie pokarmy zgodnie z zasadami reformy zdrowia, to nie wolno nam przedkładać daleko posuniętych propozycji odnośnie diety.

Niech reforma diety będzie stopniowa. Pouczajcie ludzi, jak przygotowywać pokarm bez używania mleka lub masła. Powiedzcie im, że niebawem nadejdzie czas, iż nie będzie rzeczą bezpieczną używać jajek, mleka, śmietany lub masła, gdyż choroby zwierząt wzrastają proporcjonalnie do wzrostu bezbożności wśród ludzi. Niedaleki jest czas, gdy z powodu nieprawości upadłego rodzaju ludzkiego cały świat zwierzęcy będzie jęczeć wskutek trapiących chorób, które są przekleństwem naszej ziemi. — [Testimonies for the Church VII, 135 \(1902\)](#).

[249] 604. Zawsze używaliśmy nieco mleka i nieco cukru. Nigdy tego nie zakazywaliśmy, ani w naszych pismach, ani w kazaniach. Wierzmy, iż było będzie chorować tak bardzo, że produkty te trzeba będzie porzucić, lecz jeszcze nie nadszedł czas, aby usunąć zupełnie z naszych stołów cukier i mleko. — [Letter 1, 1873](#).

605. Zwierzęta dostarczające nam mleka nie zawsze są zdrowe. Mogą chorować. Krowa może być pozornie zdrowa rano, a wieczorem może zdechnąć. Była więc chora już rano i jej mleko było chore, ale nikt o tym nie wiedział. Świat zwierzęcy choruje. — [Testimonies for the Church II, 369 \(1870\)](#).

606. Według danego mi światła, w niedługim czasie będziemy musieli porzucić wszelki pokarm zwierzęcy. Nawet mleko trzeba będzie zostawić. Choroby mnożą się raptownie. Przekleństwo Boże jest nad ziemią, ponieważ człowiek ją przeklął. — [Australasian Union Conference Record, 28 lipiec 1899](#).

### *Sterylizowanie mleka*

607. Mleko należy dokładnie sterylizować — przy takim zachowaniu ostrożności istnieje mniejsze niebezpieczeństwo nabawienia się choroby. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

608. Może nadejść czas, kiedy nie będzie rzeczą bezpieczną używanie mleka. Jeżeli jednak krowy są zdrowe, a mleko dobrze przegotowane, wówczas nie ma potrzeby stwarzania przedwcześnie czasu ucisku. — [Letter 39, 1901](#).

### *Substytut masła*

609. Jadam tylko dwa posiłki dziennie i wciąż jeszcze stosuję się do danego mi przed trzydziestu pięciu laty światła. Nie używam mięsa. Dla własnych potrzeb rozwiązałam problem masła. Nie używam go. Ten problem może być wszędzie tam, gdzie brakuje najczystszych artykułów łatwo rowiązany. Mamy dobre, mleczne krowy rasy Jersey i Holstein. Używamy śmietany i wszyscy są z tego zadowoleni. — [Letter 45, 1903](#).

610. Nie widzę potrzeby używania masła tam, gdzie jest dostatek owoców i sterylizowanej śmietany. — [Letter 331, 1904](#); [Medical Ministry 269](#).

611. Nie stawiamy masła na naszym stole. Nasze jarzyny gotowane zwykle z mlekiem lub śmietaną są bardzo smaczne... Uważamy, iż nie można niczego zarzucić umiarkowanemu używaniu mleka pochodzącego od zdrowej krowy. — [Letter 5, 1870](#).

*Najściślejsza dieta nie jest najlepsza*

[250] 612. Stykamy się z wieloma ludźmi. Gdyby przedłożyć im reformę zdrowia w najściślejszej, najbardziej skrajnej formie, wyrządziłoby się tym wielką szkodę. Mówimy im, by porzucili spożywanie mięsa, herbaty i kawy. To dobrze. Lecz niektórzy mówią, iż należy porzucić także mleko. Jest to sprawa, z którą należy obchodzić się bardzo delikatnie. Są biedne rodziny, których pożywienie składa się z chleba i mleka, a także z owoców — jeśli mogą je dostać. Wszelki pokarm mięsny należy porzucić, lecz jarzyny należy przyprawiać do smaku odrobiną mleka lub śmietany, albo czymś podobnym. Gdy biednym wyklada się o reformie zdrowia, mówią: „Cóż mamy jeść? Nie możemy sobie pozwolić na kupowanie produktów z orzechów.” Zostałam pouczona, byśmy każąc ubogim Ewangelię mówili im, aby jedli pokarm najpożywniejszy. Nie można powiedzieć im: „Nie wolno wam jeść jajek lub mleka, czy śmietany. Nie wolno wam używać masła do przyrządzania pokarmu.” Ewangelia ma być kazana ubogim, ale jeszcze nie nadszedł czas, by zalecać najściślejszą dietę.

Nadejdzie czas, że być może będziemy musieli odrzucić niektóre artykuły żywnościowe, jakie używamy teraz, jak mleko, śmietanę i jaja, lecz moje poselstwo jest następujące: — Nie powinniście sprowadzać na siebie czasu ucisku przedwcześnie i w ten sposób zamęczać się na śmierć. Zaczekajcie, aż Pan sam przygotuje wam drogę.

Zapewniam was, że wasza propozycja diety dla chorych nie jest godna zalecenia. Zmiana jest zbyt wielka. Chociaż odrzucam pokarm mięsny jako szkodliwy, to jednak można używać czegoś mniej niewłaściwego, a są to jajka. Nie usuwajcie mleka ze stołu ani nie zabraniajcie używać go do przygotowania posiłku. Powinno się używać mleko od zdrowych krów i należy je sterylizować.

Nadejdzie czas, kiedy nie będzie można używać mleka tak swobodnie, jak czyni się to teraz, lecz obecnie nie pora jeszcze, aby je odrzucać...

Chcę wam jednak powiedzieć, że gdy nadejdzie czas, kiedy nie będzie bezpieczne używanie mleka, śmietany, masła i jajek — Bóg to objawi. Nie należy propagować żadnych skrajności w reformie zdrowia. Sprawa używania mleka, masła i jajek sama się rozwiąże.



Tymczasem nie mamy żadnego nakazu w tej sprawie. Niech wasze umiarkowanie będzie znane wszystkim. — [Letter 37, 1901](#).

### *Bóg zaopatrzy*

613. Widzimy, iż bydło coraz bardziej choruje, a ziemia jest zepsuta, i wiemy, iż nadejdzie czas, że nie będzie można spożywać mleka i jajek. Lecz czas ten jeszcze nie nadszedł. Wiemy jednak, że kiedy się to stanie, Pan się zatroszczy. Nasuwa się bardzo ważne pytanie: Czy Bóg przygotuje stół na pustyni? Myślę, że można odpowiedzieć twierdząco; Bóg zatroszczy się i zaopatrzy swój lud w pokarm.

We wszystkich częściach świata znajdują się środki, które będą mogły zastąpić mleko, jaja. A Pan da nam znać, gdy nadejdzie czas, iż należy porzucić te artykuły. On pragnie, aby wszyscy czuli, iż mają łaskawego Ojca Niebiańskiego, który pouczy ich w każdej sprawie. Bóg udzieli swemu ludowi we wszystkich częściach świata znajomości sztuki dietetycznej i zręczności, jak trzeba używać produktów ziemi dla podtrzymania życia. — [Letter 151, 1901](#).

[251]

### **Oliwki i oliwa z oliwek**

614. Jeśli je odpowiednio przyrzadzicie, wówczas oliwki podobnie jak orzechy zastąpią masło i pokarmy mięsne. Oliwa z drzew oliwkowych jest bardziej wartościowa od zwierzęcych tłuszczów. Jest ona również środkiem rozwalniającym. Jej używanie jest dobroczynne przy nieżycie i leczy różne dolegliwości żołądka. — [Ministry of Healing 298 \(1905\)](#).

615. Oliwki można tak przyrzadzić, że z powodzeniem można ich używać przy każdym posiłku. Korzyści, jakich spodziewamy się używając masła, można równie dobrze osiągnąć przez spożywanie odpowiednio przygotowanych oliwek. Oliwa z oliwek likwiduje zaparcia, a dla osób cierpiących wskutek podrażnień i nieżyków żołądka jest ona lepsza od środków farmakologicznych. Jako pokarm jest ona lepsza od wszelkiego tłuszczu pochodzącego z drugiej ręki, czyli od zwierząt. — [Testimonies for the Church VII, 134 \(1902\)](#).

616. Oliwa z oliwek jest lekarstwem na zaparcia i choroby nerek. — [Letter 14, 1901](#).

[252]

## Rozdział 22 — Białka

[253]

### Orzechy i produkty z orzechów częścią właściwej diety

617. Zboża, owoce, orzechy i jarzyny stanowią dietę wybraną dla nas przez Stwórcę. Pokarmy te przygotowane w jak najprostszy sposób są najzdrowsze i najbardziej pożywne. Dają one siłę i wytrzymałość oraz tężyznę umysłu, jakich nie daje bardziej złożona i pobudzająca dieta. — [Ministry of Healing 296 \(1905\)](#).

618. W zbożach, owocach, jarzynach i orzechach znajdują się wszystkie składniki pokarmowe, jakich potrzebujemy. Gdybyśmy przyszli do Pana w prostocie umysłu, wówczas On pouczyłby nas, jak przygotowywać pokarm zdrowy, bez skażonego mięsa. — [Manuscript 27, 1906](#).

### *Pokarmy z orzechów mają być starannie przyrządzone i niedrogie*

619. Bóg dał obfity wybór zdrowych pokarmów i każdy powinien wybrać sobie z tego rzeczy, które z doświadczenia i przez zdrowy rozsądek okazują się dla jego potrzeb najbardziej odpowiednie.

Przyroda dostarcza obfitego zaopatrzenia w owoce, orzechy, ziarna, a z roku na rok produkty wszystkich krajów są coraz bardziej rozpowszechniane na skutek wzrostu możliwości transportowych...

Orzechy i posiłki z nich przyrządzane w coraz większym stopniu wchodzi w użycie i zajmują miejsce potraw mięsnych. Z orzechami można łączyć zboża, owoce i niektóre jarzyny tak, by pokarm był zdrowy i pożywny. Trzeba jednak uważać, aby nie używać zbyt dużej ilości orzechów. Ci, którzy zauważą niekorzystne skutki stosowania pokarmów orzechowych, mogą usunąć te trudności poprzez zastosowanie się do tej przestrogi. — [Ministry of Healing 297.298 \(1905\)](#).

[254]

620. Wiele czasu powinno się poświęcać nauczaniu przyrządzania pokarmów z orzechów. Lecz należy uważać, by nie redukować jadłospisu do kilku artykułów, spożywając prawie wyłącznie po-

trawy z orzechów. Większość z naszej społeczności nie potrafi przyrządzać potraw z orzechów; jedynie nieliczni wiedzą jak to czynić. — [Letter 177, 1901](#).

621. Spożywane przez nas pokarmy powinny być odpowiednie do klimatu. Niektóre, nadające się do spożycia w jednym kraju, nie są odpowiednie w innym miejscu.

Pokarmy z orzechami powinny być możliwie niedrogie tak, aby mogli z nich korzystać ludzie ubodzy. — [Letter 14, 1901](#).

### *Proporcja orzechów do innych składników*

622. Należy być szczególnie starannym w odpowiednim używaniu pokarmów z orzechów. Niektóre ich gatunki nie są tak zdrowe jak inne. Nie redukujcie jadłospisu do kilku artykułów składających się głównie z orzechów. Pokarmów z orzechami nie należy spożywać zbyt wiele. Gdyby niektórzy używali ich oszczędnie, wyniki byłyby bardziej zadowalające. Bowiem według niektórych przepisów należy łączyć orzechy z innymi produktami, wówczas to pokarm wzbogacamy nadmiernie i organizm nie może go sobie należycie przyswoić. — [Letter 135, 1902](#).

623. Zostałam pouczona, że pokarmów z orzechami często używa się niemądrze, że stosuje się zbyt dużo orzechów, i że niektóre z nich nie są tak zdrowe jak inne. Migdały są lepsze od orzechów ziemnych, lecz tych ostatnich można — dla przyrządzenia smacznego i pożywnego pokarmu — używać w ograniczonej ilości w połączeniu ze zbożami. — [Testimonies for the Church VII, 134 \(1902\)](#).

624. Przed trzema laty otrzymałam list, w którym było powiedziane: „Nie mogę jeść pokarmów orzechowych, mój żołądek nie przyjmuje ich.” Następnie zostały mi przedstawione niektóre składniki harmonizujące z nimi i to, iż nie należy używać tak dużo orzechów. Jedna dziesiąta lub jedna szósta część orzechów wystarczy, zależnie od rodzaju zestawień. Wypróbowaliśmy to z dobrym skutkiem. — [Letter 188, 1901](#).

## **Jajka**

*Używanie jajek będzie coraz bardziej niebezpieczne*

625. Tych, którzy żyją na ubogich terenach, gdzie występuje mało owoców i orzechów, nie powinno się zmuszać do wyłączenia z diety mleka i jajek. Prawdą jest, że osoby z nadwagą, u których niskie instynkty są silne, powinny unikać używania podniecających pokarmów.

[255] Szczególnie w rodzinach, gdzie dzieci są bardzo zmysłowe, nie powinno się używać jajek. Lecz w wypadku osób, u których narządy wytwarzające krew są słabe — a zwłaszcza jeżeli nie można dostać innych pokarmów dla uzyskania potrzebnych składników — mleka i jajek nie należy całkowicie odrzucać. Trzeba jednakże bardzo uważać, aby mleko pochodziło od zdrowych krów, a jajka od zdrowych kur dobrze karmionych i dobrze doglądanych; jajka należy gotować tak, aby były dobrze strawne.

Reforma diety musi być stopniowa. W miarę jak mnożą się choroby zwierząt używanie mleka i jajek będzie stawać się coraz bardziej niebezpieczne. Należy usiłować zastąpić je innymi produktami — bardziej zdrowymi i mniej kosztownymi.

Wszędzie należy pouczać ludzi jak — o ile to możliwe — gotować bez używania mięsa i jajek tak, aby pokarm był zdrowy i smaczny. — [Ministry of Healing 320.321 \(1905\)](#).

### *Nie stawiać na równi z pokarmami mięsnymi*

626. Mleka, jajek i masła nie należy traktować na równi z pokarmami mięsnymi. W niektórych wypadkach używanie jajek jest dobroczynne. Nie nadszedł jeszcze czas by mówić, że należy całkowicie porzucić stosowanie mleka i jajek...

Niech reforma diety będzie stopniowa. Pouczajcie ludzi, jak gotować pokarm bez używania mleka lub masła. Powiedzcie im, że nadejdzie czas, kiedy nie będzie można bezpiecznie używać jajek, mleka, śmietany lub masła, gdyż choroby u zwierząt spotęgują się w miarę wzrostu bezbożności wśród ludzi. Bliski jest czas, kiedy skutek nieprawości upadłego rodzaju ludzkiego cały świat zwierzęcy będzie jęczał od chorób, jakie trapią naszą ziemię. Bóg udzieli swemu ludowi zdolności i wyczucia, jak przyrządzić zdrowy pokarm bez tych rzeczy. Niech nasz lud odrzuci wszelkie niezdrowe przepisy. — [Testimonies for the Church VII, 135 \(1902\)](#).

*Podnieca dzieci*

627. Powinniście pouczać dzieci, jak trzymać się z dala od zła i zepsucia obecnego wieku. Zamiast tego wielu rozmyśla, jak zdobyć coś do jedzenia. Stawiacie na swych stołach masło, jajka i mięso i wasze dzieci spożywają je. Odżywiacie je produktami, które podniecają ich namiętności, a następnie przychodzicie na zebrania i modlicie się, aby Bóg błogosławił i zachował wasze dzieci. Jak wysoko dochodzą wasze modlitwy? Najpierw musicie wykonać dzieło. Jeśli uczyniliście dla swych dzieci wszystko, co Bóg wam nakazał, wtedy możecie z ufnością domagać się szczególnej pomocy, której obiecał wam udzielić. — [Testimonies for the Church II, 302 \(1870\)](#).

*Jajka mają właściwości lecznicze; strzeżcie się skrajności*

[256]

628. Nie posuwajcie się do skrajności w reformie zdrowia. Chociaż niektórzy ludzie są daleko w tyle w sprawie reformy zdrowia, wy nie musicie być ekstremistami, aby stać się dla nich przykładem. Nie powinniście pozbawiać się tego rodzaju pokarmu, który daje dobrą krew. Wasze oddanie się prawym zasadom prowadzi was do stosowania diety, która daje wam takie doświadczenie, jakie nie będzie rekomendacją reformy zdrowia. Tu leży wasze niebezpieczeństwo. Gdy widzicie, że słabniecie fizycznie, powiniście dokonać zmiany i to zaraz. Włączcie do swej diety z powrotem część pokarmów, które odrzuciliście. Jest waszym obowiązkiem uczynić to. Postarajcie się o jajka od zdrowych kur. Używajcie jajek gotowanych lub surowych. Wbijajcie surowe jajka do najlepszego niefermentowanego wina, jakie możecie dostać. To dostarczy tego, czego potrzebuje wasz organizm. Ani przez chwilę nie myślcie, że takie postępowanie jest niewłaściwe...

Nadejdzie czas, iż nie będzie można tak dowolnie używać mleka, jak to się robi teraz, lecz obecnie jeszcze nie nadszedł czas, aby je odrzucać. Natomiast jajka posiadają właściwości lecznicze i przeciwdziałają truciznom... — [Letter 37, 1901](#).

*W dietetyce sanatoryjnej*

Chociaż ja odrzucam mięso jako szkodliwe, to jednak coś mniej szkodliwego można użyć, a są to jajka. Nie rezygnujcie z mleka, ani nie zabraniajcie używać go do gotowania pokarmu. Mleko, jakiego

się używa, powinno pochodzić od zdrowych krów i powinno być sterylizowane...

Lecz chcę powiedzieć, że Bóg objawi kiedy nadejdzie czas, w którym nie będzie bezpiecznie używać mleka, śmietany, masła i jajek. Nie należy propagować żadnych skrajności w reformie zdrowia. Kwestia używania mleka, masła i jajek sama się rozwiąże. Obecnie nie potrzebujemy się tym martwić. Niech nasze umiarkowanie będzie znane wszystkim ludziom.

629. Gdy otrzymałam list z Cooranbong, w którym jest mowa, że doktor — jest umierający, tej samej nocy uzyskałam pouczenie, że musi zmienić dietę. Surowe jajko spożywane dwa lub trzy razy dziennie dostarczyłoby tego składnika, jakiego bardzo potrzebował. — [Letter 37, 1904.](#)

630. Ci, którzy przybyają na leczenie do sanatorium, muszą otrzymywać zdrowy, smaczny pokarm, przygotowany zgodnie ze słusznymi zasadami. Nie możemy oczekiwać, aby żyli tak, jak my żyjemy...

Pokarm podawany pacjentom powinien spotkać się z ich uznaniem. Jajka można przygotowywać w rozmaity sposób. — [Letter 127, 1904.](#)

[257]

### *Nie zastąpiono składników pokarmowych*

631. Chociaż zostały dane przestrogi odnośnie niebezpieczeństwa zachorowania od masła oraz zła wynikającego z nieumiarkowanego używania jajek przez małe dzieci, to jednak nie powinniśmy uważać tego za przestępstwo, jeśli używa się jaj od kur, które są dobrze odżywiane i należycie doglądane. Jajka zawierają właściwości, które są lecznicze i przeciwdziałają niektórym truciznom.

Niektórzy wstrzymując się od mleka, jaj i masła zaniedbali dostarczanie organizmowi należytego pożywienia, wskutek tego osłabli i stali się niezdolni do pracy. W ten sposób wystawia się reformie zdrowia złe świadectwo. Dzieło, które solidnie rozbudowywaliśmy, jest zakłócone obcymi rzeczami, jakich Bóg nigdy nie wymagał, a energia zboru doznaje uszczerbku. Bóg jednak będzie interweniował, aby zapobiec następstwom zbyt skrajnych poglądów. Ewangelia ma połączyć grzeszny rodzaj. Ma sprowadzić razem biednych i bogatych do stóp Jezusa.

Nadejdzie czas, że będziemy musieli porzucić niektóre artykuły obecnie stosowane w diecie, jak np. mleko, śmietanę i jaja, lecz jest rzeczą niepotrzebną sprowadzać na siebie kłopot przez przedwczesne i skrajne ograniczenia. Zaczekajcie, aż okoliczności będą tego wymagały, a Pan przygotuje drogę. — [Testimonies for the Church IX, 162 \(1909\)](#).

## Ser

### *Nie nadaje się jako pokarm*

632. Sera nie powinno się nigdy wprowadzać do żołądka. [Należy przez to rozumieć ser zgliwiały — Kompilatorzy]. — [Testimonies for the Church II, 68 \(1868\)](#).

633. Masło jest mniej szkodliwe, gdy się je spożywa z chlebem, niż jako dodatek do potraw gotowanych; jednak najlepiej jest wyzbyć się go całkiem. Serowi można zarzucić jeszcze więcej. Całkowicie nie nadaje się jako pokarm. — [Ministry of Healing 302 \(1905\)](#).

634. Niejedna matka zastawia stół, który jest sidłem dla jej rodziny. Pokarmy mięsne, masło, ser, słodkie ciasta, ostre potrawy i przyprawy są bez umiaru spożywane przez młodych i starych. Pokarmy te niszczą żołądek, pobudzają nerwy i osłabiają umysł. Narządy wytwarzające krew nie mogą przerobić tych rzeczy na dobrą krew. Tłuszcz gotowany w potrawie czyni ją ciężkostrawną. Działanie sera jest szkodliwe. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 46.47; Counsels on Health 114 \(1890\)](#).

635. Dzieciom pozwala się jeść mięsne potrawy, przyprawy, masło, ser, słoninę, słodkie ciasta. Pozwala się im też jeść nieregularnie i między posiłkami i to pokarm niezdrowy. Te rzeczy niszczą żołądek, działają pobudzająco na układ nerwowy i osłabiają umysł. Rodzice nie widzą, że zasiewają nasienie, które przyniesie w rezultacie chorobę i śmierć. — [Testimonies for the Church III, 136 \(1873\)](#).

[258]

636. Gdy rozpoczęliśmy zebranie obozowe w Nora, w stanie Illinois, odczuwałam obowiązek powiedzieć coś o ich jedzeniu. Opowiedziałam nieszczęsne doświadczenie niektórych w Marion i orzekłam, iż przypisuję to zbyt wielkim przygotowaniom do zjazdu oraz spożywaniu niepotrzebnych pokarmów podczas zjazdu. Niektórzy

przynieśli z sobą ser i jedli go; chociaż świeży, był jednak zbyt ciężkostrawny dla żołądka i nie powinien być jedzony. — [The Review and Herald, 19 lipiec 1870.](#)

637. Postanowiono na jednym zebraniu obozowym, że nie będzie się sprzedawało sera tym, którzy są na terenie obozu, lecz gdy dr Kellog przybył na to miejsce, stwierdził ze zdziwieniem, że zakupiono dużą ilość sera do sprzedawania w sklepiku. Zarówno on, jak i inni sprzeciwiali się temu, lecz kierownicy sklepiku powiedzieli, że ser ten zakupiono za zgodą brata..., i że nie mogą stracić włożonych w to pieniędzy. Na to dr Kellog zapytał o cenę sera i odkupił cały ten zapas. — [Letter 40, 1893.](#)

### *Praktyka E. G. White*

638. Odnośnie sera mogę z całą pewnością stwierdzić, że od lat ani nie kupowaliśmy, ani też nie stawialiśmy go na naszym stole. Nigdy nie zamierzamy zrobić zeń artykułu spożywczego, a tym bardziej kupować go. — [Letter 1, 1875.](#)



## Rozdział 23 — Potrawy mięsne

[259]

### *Dieta mięsna — następstwem grzechu*

639. Bóg dał naszym pierwszym rodzicom pokarm jarski do jedzenia. Odbieranie życia jakimkolwiek stworzeniu było przeciwnie Jego planowi. Śmierci nie było w raju. Owoce drzew rajskich stanowiły pokarm, jakiego człowiek potrzebował. Dopiero po potopie Bóg dał człowiekowi zezwolenie na spożywanie pokarmu zwierzęcego. Wszystko, co dotychczas człowiek spożywał zostało zniszczone, i dlatego Bóg dał w potrzebie Noemu zezwolenie na spożywanie czystych zwierząt, które zabrał z sobą do arki. Lecz pokarm zwierzęcy nie był najzdrowszym artykułem żywnościowym dla człowieka.

Ludzie żyjący przed potopem jedli pokarm ze zwierząt i zaspokajali swe pożądliwości, aż napełnił się kielich ich nieprawości i Bóg oczyścił ziemię z jej moralnego plugastwa przez potop. Wtedy zaciążyło nad ziemią trzecie straszne przekleństwo. Pierwsze przekleństwo zostało ogłoszone nad potomstwem Adama i nad ziemią wskutek nieposłuszeństwa. Drugie przekleństwo przyszło na ziemię po tym, gdy Kain zabił swego brata Abła. Trzecie, najstraszniejsze przekleństwo przyszło na ziemię od Boga przy potopie.

Po potopie ludzie jedli głównie pokarmy ze zwierząt. Bóg widział, że istoty ludzkie są zepsute i że człowiek był skłonny wywyższać się dumnie ponad swego Stwórcę, oraz miał skłonności aby podążać za głosem swego serca. Przeto pozwolił Bóg tej długowiecznej rasie by jadła pokarm ze zwierząt, a przez to skróciła swe grzeszne życie.

Wkrótce po potopie obniżył się wzrost człowieka oraz długość jego życia, co było bezpośrednią konsekwencją spożywania mięsa. — [Spiritual Gifts IVa, 120.121 \(1864\)](#).

### *Przedpotopowe zdeprawowanie*

[260]

640. Mieszkańcy starego świata byli nieumiarkowani w jedzeniu i picciu. Pragnęli pokarmów mięsnych, chociaż Bóg nie dał im

zezwoleń na spożywanie mięsa. Oni jedli i pili ponad miarę, a ich zdeprawowany apetyt nie miał granic. Oddawali się obrzydliwemu bałwochwalstwu. Stali się gwałtownymi i drapieżnymi, i tak zepsutymi, iż Bóg nie mógł już dłużej zwlekać. Kielich ich nieprawości był przepelniony i Bóg przez potop oczyścił ziemię z jej moralnego zepsucia. Gdy ludzie poczęli rozmnażać się na ziemi po potopie, zapomnieli o Bogu i ulegli zepsuciu. Nieumiarkowanie w każdej postaci wzrastało niezmiernie. — [Health, or, How to Live I, 52 \(1865\)](#).

### *Uchybianie i duchowe straty Izraela*

641. Dieta przeznaczona dla człowieka na początku nie obejmowała pokarmów ze zwierząt. Dopiero po potopie, gdy wszelka roślinność na ziemi została zniszczona, otrzymał człowiek zezwolenie, aby jeść mięso.

Wybierając w raju pokarm dla człowieka, Pan pokazał, co było najlepszą dietą. W wyborze dokonanym dla Izraela udzielił tej samej lekcji. On wywiódł Izraelitów z Egiptu i podjął się ich wychowywania, aby stali się Jego własnym ludem. Przez nich pragnął błogosławić i uczyć świat. Postarał się dla nich o pokarm, który najlepiej nadawał się do tego celu, nie mięso, lecz manę, „chleb z nieba”. Jedyne wskutek ich niezadowolenia i wołania o mięso, jakie jadali w Egipcie, dał im pokarm zwierzęcy, lecz tylko na krótki czas. Jedzenie tegoż spowodowało chorobę i śmierć wielu tysięcy. Ograniczeń sprowadzających się do diety bezmięsnej nie przyjmowano nigdy życzliwie. Były one stale powodem niezadowolenia i szemrania jawnego lub skrytego.

Po osiedleniu się w Kanaanie Izraelici mogli jeść pokarmy mięsne, lecz z pewnymi ograniczeniami, które miały na celu zmniejszenie następstw jego spożycia. Zabroniono używania mięsa wieprzowego, jak również mięsa innych zwierząt, ptaków i ryb, których mięso ogłoszono za nieczyste. Z dozwolonych artykułów mięsnych zabroniono jeść tłuszcz zwierzęcy i krew.

Tylko takie zwierzęta można było użyć jako pokarm, które były zdrowe. Żadnego zwierzęcia, które zostało rozszarpane przez inne lub samo zdechło, lub z którego dokładnie nie spuszczone krwi, nie wolno było jeść.

Oddalając się od planu, który Bóg ustanowił dla nich, Izraelici ponieśli wielką szkodę. Pragnęli diety mięsnej, i ponieśli jej konsekwencje. Nie osiągnęli ideału Bożego charakteru, i nie spełnili Jego zamiarów. Pan dał im czego żądali, lecz ponieśli straty na duszy. Cenili ziemskie rzeczy wyżej niż duchowe i nie osiągnęli tej świętej rangi, jaką On dla nich przewidział. — [Ministry of Healing 311.312 \(1905\)](#). [261]

### *Bezmięsna dieta łagodzi usposobienie*

642. Pan wyraźnie powiedział swojemu ludowi, że przyjdzie nań wielkie błogosławieństwo, jeżeli będzie zachowywać Jego przykazania i będzie szczególnym ludem. Ostrzegali ich na puszczy przez Mojżesza, zaznaczając, że zdrowie będzie dla nich nagrodą za posłuszeństwo. Stan umysłowy ma wielki wpływ na zdrowie ciała, a szczególnie na zdrowie narządów trawiennych. Pan wcale nie zaopatrywał swego ludu w pokarm mięsny na pustyni, gdyż wiedział, że stosowanie takiej diety spowodowałoby choroby i nieposłuszeństwo. Aby zmienić usposobienie i aby pobudzać do działania wyższe siły umysłowe, odebrał im mięso. Dał im natomiast pokarm anielski, mannę z nieba. — [Manuscript 38, 1898](#).

### *Bunt i kara*

643. Bóg w dalszym ciągu karmił Żydów chlebem, który spadał z nieba, lecz oni nie byli zadowoleni. Ich apetyt domagał się mięsa, którego Bóg w swej mądrości w dużej mierze pozbawił ich... Szatan, sprawca chorób i nędzy, będzie podchodził do ludu Bożego tam, gdzie spodziewa się największego powodzenia. On miał władzę nad apetytem ludzkim od czasu swego udanego doświadczenia z Ewą, gdy nakłonił ją do zjedzenia zakazanego owocu. Poszedł ze swymi pokusami do tłumu, pośród którego znajdowali się wierzący Egipcjanie — i namówił ich do buntu. Oni nie chcieli zadowolić się zdrowymi pokarmami, jakie im Bóg dostarczył. Ich zwyrodniały apetyt domagał się większej różnorodności, a szczególnie pokarmów mięsnych.

Tym szemraniem zaraził się wkrótce ogół ludu. Początkowo Bóg nie zaspokajał ich pożądliwych apetytów, tylko osądził ich, paląc najbardziej winnych błyskawicami z nieba. Lecz to zamiast upokorzyć,

jeszcze bardziej spotęgowało szemranie. Gdy Mojżesz usłyszał, jak lud płacze u wejścia do namiotów i narzeka we wszystkich swoich rodzinach, nie podobało mu się to. Przedłożył Panu swoje trudne położenie, buntowniczego ducha Izraelitów i stanowisko, na jakim postawił go Bóg wobec ludu, aby był dla nich troskliwym ojcem, który cierpienia ludu powinien odczuwać jak swoje własne....

[262] Pan rozkazał, aby Mojżesz przywołał do siebie siedemdziesięciu starszych, o których wiedział, iż są starszyzną wśród ludu. Nie miały to być tylko osoby starsze wiekiem, lecz ludzie poważni, o zdrowym rozsądku i doświadczeniu, którzy nadawali się na sędziów lub urzędników. „A przywiedź je przed namiot zgromadzenia, i stać będą tam z tobą, i wzięwszy ducha, który był w tobie, udzielię im, i poniosą z tobą brzemień ludu, a nie poniesiesz ty go sam.

A do ludu rzeczesz: Poświęćcie się na jutro, a będziecie jeść mięso, boście płakali przed Panem, mówiąc: któż nas nakarmi mięsem? Bo nam lepiej było w Egipcie, i da wam Pan mięsa, i będziecie jedli. Nie przez jeden dzień będziecie, ani przez dwa dni, ani przez pięć, ani przez dziesięć dni, ani przez dwadzieścia dni, ale przez cały miesiąc, aż polezie przez nozdrza wasze, a zbrzydzi się wam, przeto, żeście pogardzili Panem, który jest między wami, a płakaliście przed Nim, mówiąc: Na cóżeśmy wyszli z Egiptu? I rzekł Mojżesz: Sześć kroć tysięcy jest ludu, między którymi mieszkam, a Tyś powiedział: Dam im mięsa, że będą jeść przez cały miesiąc. Izali im owiec i wołów nabiją, aby im się dostało? Izali wszystkie ryby morskie zbiorą im, aby dostatek mieli? I rzekł Pan do Mojżesza: Aż ręką Pańską jest skurczona? Teraz ujrzysz, jeśli się wypełni słowo moje, czyli nie....

Zaraz wyszedł wiatr od Pana, i porwawszy przepiórki od morza, spuścił je na obóz, z jednej strony jakoby na dzień chodu około obozu, a jakoby na dwa łokcie były nad ziemią. Tedy wstawszy lud przez cały on dzień i przez całą noc, i nazajutrz przez wszystek dzień zbierali one przepiórki, a kto najmniej nabierał, miał dziesięć homerów, i nawieszali ich wszędzie sobie około obozu.

Mięso jeszcze było między zębami ich nie zeżwane, gdy gniew Pański zapalił się na lud, i pobił Pan lud on plagą bardzo wielką”.

Wobec nalegań dał Pan ludowi to, co nie było dla nich najlepsze, gdyż chcieli to mieć. Nie chcieli się podporządkować, by otrzymać od Pana te rzeczy, które służyły im ku dobremu. Oddali się buntow-

niczemu szemraniu przeciw Mojżeszowi i przeciw Panu, ponieważ nie dostawali tych rzeczy, które okazały się zgubne dla nich. Ich zdeprawowany apetyt wziął górę, a Bóg dał im pokarm mięsny, tak jak pragnęli, i pozwolił, aby ponieśli następstwa zaspokajania swoich pożądlivych apetytów. Ostra gorączka wyniszczyła wielką liczbę narodu. Ci, którzy byli najbardziej winni w tym szemraniu, zostali zabici natychmiast, jak tylko skosztowali mięsa, którego tak bardzo pożąдали. Gdyby się pogodzili z tym, aby Pan wybierał dla nich pokarm, i gdyby byli wdzięczni i zadowoleni z pokarmu, którego mogli używać do woli, bez szkody, to nie straciliby upodobania Bożego i nie zostaliby ukarani za swoje buntownicze szemrania, za które tak wielka liczba ich została uśmiercona. — [Spiritual Gifts IVa, 15-18 \(1864\)](#).

### *Boży zamiar względem Izraela*

644. Gdy Bóg wyprowadzał Izraelitów z Egiptu, Jego zamiarem było umieścić ich w ziemi Kananejskiej, jako lud czysty, szczęśliwy i zdrowy.

Spójrzmy, jakimi środkami zamierzał to uczynić. Poddał ich dyscyplinie, która, gdyby się chętnie do niej zastosowali, przyniosłaby dobro zarówno dla nich, jak też ich potomstwu. W dużej mierze usunął pokarmy mięsne. Dostarczył im mięsa w odpowiedzi na ich żądania tuż przed dojściem do Synaju, lecz tylko przez jeden dzień. Bóg mógł dostarczyć mięsa tyle samo, ile dostarczył manny, lecz ograniczenia były nałożone ludowi dla ich dobra. Jego zamiarem było dostarczenie im pokarmu bardziej nadającego się dla ich potrzeb, niżeli pobudzająca dieta, do której wielu z nich przyzwyczało się w Egipcie. Zdeprawowany apetyt należało uzdrowić, aby im mógł smakować pokarm pierwotnie przewidziany dla człowieka — owoce ziemi, które dał Bóg Adamowi i Ewie w raju.

[263]

Gdyby chętnie odmówili apetytowi, i byli posłuszni Jego ograniczeniom, nie znana byłaby wśród nich słabość i choroba. Ich potomkowie posiadaliby fizyczną i umysłową siłę. Mieliby dobre zrozumienie prawdy i obowiązku, bystrą orientację i zdrowy rozsądek. Lecz oni nie chcieli się poddać boskim wymaganiom i nie zdołali osiągnąć tego poziomu, jaki Bóg im wskazał, i nie otrzymali błogosławieństw, które mogli otrzymać. Szemrali na boskie ograni-

czenia i żądali egipskich kotłów z mięsem. Bóg dał im mięso, lecz ono stało się dla nich przekleństwem. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 118.119 \(1890\)](#).

### *Przykład dla nas*

645. „A te rzeczy stały się nam na wzór na to, abyśmy złych rzeczy nie pożąдали, jako i oni pożąдали. A te wszystkie rzeczy przydały się im na wzór, a napisane są dla napomnienia naszego, na których koniec świata przyszedł.” [1 Koryntian 10,6.11](#).

646. Na ogół zbor w Battle Creek nie popierał instytutu swym przykładem. Nie szanowali światła o reformie zdrowia, tak by stosować się do niego w swych rodzinach. Chorób, jakie nawiedziły liczne rodziny w Battle Creek, nie musiało być tak wiele, gdyby postępowali według światła, jakie im dał Bóg. Podobnie jak starożytny Izrael, wzgardzili światłem i nie widzieli większej potrzeby ograniczenia swego apetytu, niżeli starodawny Izrael. Izraelici chcieli mieć mięso i mówili, jak wielu dzisiaj — „pomrzemy bez mięsa”. Bóg dał buntownicemu Izraelowi mięso, lecz Jego przekleństwo było nad nim. Tysiące ich pomarło, gdy mięso, którego pożąдали, było jeszcze między zębami ich. Mamy przykład dawnego Izraela i przestrożę, aby tak nie robić, jak oni robili. Historia ich niedowiarstwa i buntu jest sprawozdana jako szczególna przestroga, abyśmy nie szli za ich przykładem w szemraniu przeciw wymaganiom Bożym. Czy możemy postępować tak obojętnie, obierając własny kierunek, idąc własną drogą i odstępując coraz bardziej od Boga, jak czynili to Żydzi? Bóg nie może dokonać wielkich rzeczy dla swego ludu z powodu zatwardziałości ich serca i grzesznego niedowiarstwa.

[264]

Bóg nie ma względu na osoby, lecz w każdym pokoleniu ci, którzy boją się Pana i czynią sprawiedliwość są Mu przyjemni. Ci, którzy szemrzą, nie wierzą i buntują się, nie dostąpią Jego względów, ani błogosławieństw obiecanych tym, którzy miłują prawdę i chodzą w niej. Ci, którzy mają światło, a nie chodzą w nim, lecz lekceważą wymagania Boże, zobaczą, że ich błogosławieństwa obrócą się w przekleństwo, a miłosierdzie w sąd. Bóg chce, abyśmy nauczyli się pokory i posłuszeństwa, gdy czytamy historię dawnego Izraela, który był Jego szczególnym ludem, lecz spowodował swoją własną

zgubę przez chodzenie własnymi drogami. — [Testimonies for the Church III, 171.172 \(1873\)](#).

647. Nasze nawyki w jedzeniu i picciu pokazują, czy należymy do świata czy do grona tych, których Pan swoim potężnym ramieniem odłączył od tego świata. Ci są Jego osobliwym ludem. Daniel i jego trzej towarzysze pokazują zastosowanie reformy zdrowia. Bóg przemawiał w historii synów izraelskich, którym dla ich dobra, chciał odjąć dietę mięsną. Karmił ich chlebem z nieba: „człowiek jada chleb aniołów”. Lecz oni pobudzali swój ziemski apetyt, a im bardziej koncentrowali swoje myśli na egipskich kotłach z mięsem, tym bardziej nienawidzili pokarmu, który dał im Bóg, by zachować ich przy zdrowiu fizycznym, umysłowym i moralnym. Tęsknili za garnkami z mięsem i postępowali tak, jak postępuje wielu w naszych czasach. — [Testimonies for the Church VI, 372 \(1900\)](#).

### *Powrót do pierwotniej diety*

648. Wiele razy pokazane mi było, iż Bóg stara się nas doprowadzić stopniowo, do swego pierwotnego zamiaru — aby człowiek żywił się naturalnymi produktami ziemi.

649. Jarzyny, owoce i zboża powinny stanowić naszą dietę. Ani jeden kawałek mięsa nie powinien dostać się do naszego żołądka. Jedzenie mięsa jest nienaturalne. Mamy wrócić do pierwotnego zamiaru Bożego, jaki był przy stworzeniu człowieka. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 119; Counsels on Health 450 \(1890\)](#).

650. Czy nie nadszedł czas, aby ludzie przestali spożywać pokarmy mięsne? Jak mogą ci, którzy usiłują stać się czystymi i świętymi, aby być towarzyszami aniołów niebieskich, spożywać nadal jako pokarm coś, co ma taki szkodliwy wpływ na duszę i ciało? Jak mogą odbierać życie stworzeniom Bożym, aby spożywać mięso jako przysmak? Niech raczej wróćą do pokarmu, jaki był dany człowiekowi na początku. Niech sami tak postępują i uczą swoje dzieci tak postępować, okazując litość wobec niemych stworzeń, które Bóg poddał pod nasze panowanie. — [Ministry of Healing 317 \(1905\)](#).

### *Przygotowując się na przemienienie*

651. Wśród tych, którzy oczekują przyjscia Pańskiego, jedzenie mięsa będzie ostatecznie odrzucone: mięso przestanie być częścią

składową ich diety. Powinniśmy stale o tym pamiętać i w takim kierunku podążać. Nie myślę, abyśmy jedząc mięso byli w zgodzie z tym światłem, jakie Bogu podobało się nam dać. Wszyscy, którzy są zatrudnieni w naszych instytucjach zdrowotnych, powinni szczególnie przyzwyczajać się do zadowalania się owocami, zbożami i jarzynami. Jeżeli postąpimy w tych sprawach według zasad, jeżeli jako chrześcijanie wyrobimy sobie smak i dostosujemy naszą dietę do boskiego planu, wtedy możemy wyrzucić w tej sprawie wpływ na innych, co będzie się podobało Bogu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 119 \(1890\)](#).

652. Głównym celem człowieka nie jest zadowalanie swego apetytu. Potrzeby fizyczne powinny być zaspokojone, ale czy z tego powodu człowiek musi poddawać się kontroli apetytu? Czy ludzie, którzy chcą stać się świętymi, czystymi, szlachetnymi, aby być dopuszczonymi do towarzystwa aniołów niebieskich, mają nadal odbierać życie stworzeniom Bożym i rozkoszować się jedzeniem mięsa? Z tego, co Pan mi pokazał, wynika, że ten stan rzeczy się zmieni i osobliwy lud Boży będzie stosował wstrzeźliwość we wszystkim. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 48; Counsels on Health 116 \(1890\)](#).

653. Ci, którzy otrzymali pouczenie odnośnie zła, wynikającego z używania mięsa, herbaty i kawy oraz tłustych i niezdrowych potraw, a którzy są zdecydowani uczynić z Bogiem przymierze samowyrzeczenia, nie będą dalej ulegać apetytowi na pokarmy, o których wiedzą, iż są niezdrowe. Bóg wymaga, aby apetyt był kontrolowany i aby praktykowano samozaparcie w tym, co jest niezdrowe. Jest to dzieło, które musi być wykonane, zanim Jego lud będzie mógł stanąć przed Nim jako lud doskonały. — [Testimonies for the Church IX, 153.154 \(1909\)](#).

654. To dla dobra członków ostatniego Kościoła Pan radzi im porzucić pokarmy mięsne, herbatę, kawę i inne szkodliwe produkty. Jest pod dostatkiem innych rzeczy, z których możemy korzystać, a które są zdrowe i dobre. — [Manuscript 71, 1908](#).

### *Uświęcanie się*

655. Wśród ludu, który twierdzi, iż oczekuje rychłego zjawienia się Chrystusa, powinny być widoczne większe reformy. Reforma



zdrowia powinna dokonać wśród naszego ludu dzieła, którego jeszcze dotychczas nie dokonała. Są tacy, których należałoby uświadomić odnośnie niebezpieczeństwa jedzenia pokarmów mięsnych, którzy wciąż jeszcze jedzą mięso zwierząt, narażając w ten sposób swoje zdrowie fizyczne, umysłowe i duchowe. Wielu, którzy dziś są tylko połowicznie nawróceni w sprawie jedzenia mięsa, odejdzie od ludu Bożego i już nigdy nie wróci do niego.

[266]

W całej naszej pracy musimy być posłuszni prawom, które dał Bóg, aby siły duchowe i fizyczne mogły działać zgodnie. Ludzie mogą przybierać pozór pobożności, mogą nawet kazać ewangelię, a jednak być nieoczyszczonymi i nieuświęconymi. Kaznodzieje powinni być ściśle wstrzemięźliwi w swym jedzeniu i picciu, aby nie chodzili krętymi ścieżkami, sprowadzając z drogi chromych — słabych w wierze. Jeżeli, głosząc najuroczystsze i najważniejsze poselstwo, jakie Bóg kiedykolwiek dał, ludzie walczą przeciw prawdzie ulegając złym nawykom w jedzeniu i picciu, to odbierają wszelką moc poselstwu, które głoszą.

Ci, którzy ulegają jedzeniu mięsa picciu herbaty i obżarstwu, zasiewają ziarno, z którego wyrosnie cierpienie i śmierć. Niezdrowy pokarm wkładany do żołądka wzmacnia apetyt, który wojuje przeciwko duszy, rozwijając niższe popędy. Dieta mięsna dąży do rozwinięcia zwierzęcości w człowieku. Rozwój zwierzęcości osłabia duchowość, czyniąc umysł niezdolnym do zrozumienia prawdy.

Słowo Boże wyraźnie przestrzega nas, że jeżeli nie powstrzymamy się od cielesnych pożądliwości, to natura fizyczna wejdzie w konflikt z naturą duchową. Pożądliwe jedzenie walczy ze zdrowiem i pokojem. W ten sposób powstaje walka między wyższymi a niższymi przymiotami człowieka. Niskie popędy, silne i czynne, uciskają duszę. Najwyższe interesy człowieka są zagrożone przez uległość apetytowi, niezgodnemu z niebem.

656. Ci, którzy twierdzą, iż wierzą w prawdę, muszą strzec pilnie ciała i umysłu, aby Bóg i Jego sprawa nie zostały w żaden sposób zniesławione ich słowami i uczynkami. Nawyki i zwyczaje należy podporządkować woli Bożej. Musimy bardzo uważać na naszą dietę. Zostało mi jasno przedstawione, iż lud Boży ma zająć mocne stanowisko przeciw jedzeniu mięsa. Czy Bóg dawałby przez trzydzieści lat swojemu ludowi poselstwo, że jeżeli chcą mieć czystą krew i jasny umysł, to muszą porzucić jedzenie mięsa, gdyby nie chciał,

aby oni zważali na to poselstwo? Spożywanie mięsa wzmacnia zwierzęcą naturę, a osłabia naturę duchową. — [The Review and Herald, 27 maj 1902; Counsels on Health 575.576.](#)

657. Moralne zło mięsnej diety jest nie mniej widoczne, jak zło fizyczne. Pokarm mięsny szkodzi zdrowiu, a cokolwiek wpływa na ciało, wpływa też odpowiednio na umysł i duszę. Pomyślcie o okrucieństwie wobec zwierząt, jakie powoduje jedzenie mięsa i jego wpływie na tych, którzy dokonują tego i na tych, którzy patrzą na to. Niszczy to delikatność, z jaką powinniśmy obchodzić się z tymi stworzeniami Bożymi. — [Ministry of Healing 315 \(1905\).](#)

[267] 658. Powszechne używanie mięsa miało rujnujący wpływ zarówno na moralność, jak również na stan fizyczny. Gdyby śledzić od przyczyny do skutku rozmaite postacie złego zdrowia, okazałyby się, że właściwym powodem jest jedzenie mięsa. — [Manuscript 22, 1887.](#)

659. Ci, którzy jedzą mięso, lekceważą wszystkie przestrogi, jakie Bóg dał w tej sprawie. Nie mają dowodów, że chodzą bezpiecznymi ścieżkami. Nie mają najmniejszej wymówki, dlaczego jedzą mięso. Przekleństwo Boże spoczywa na świecie zwierzęcym. Częste są przypadki, że spożywane mięso rozkłada się w żołądku i powoduje chorobę. Rak, wrzody i choroby płuc są w dużej mierze spowodowane jedzeniem mięsa. — [Pacific Union Recorder, 9 październik 1902.](#)

660. O, gdyby każdy mógł widzieć te rzeczy tak, jak one zostały mi przekazane, wówczas ci, którzy dzisiaj są tacy niedbali i obojętni odnośnie kształtowania swojego charakteru, ci, którzy tłumaczą się z uległości w diecie mięsnej, nigdy nie otworzyliby swych ust dla usprawiedliwienia apetytu na mięso. Taka dieta zanieczyszcza krew w żyłach i pobudza niskie instynkty. Osłabia bystrość orientacji i potęgę myśli do zrozumienia Boga, prawdy i poznania samych siebie. — [Manuscript 3, 1897.](#)

### *Jedzenie mięsa niebezpieczne szczególnie teraz*

661. Mięso nigdy nie było najlepszym pokarmem. Lecz obecnie używanie go jest podwójnie naganne, ponieważ choroby zwierząt raptownie wzrastają. — [Ministry of Healing 313 \(1905\).](#)

662. Zwierzęta coraz bardziej chorują i nie minie wiele czasu, a pokarm zwierzęcy będzie odrzucać wielu innych oprócz adwentystów dnia siódmego. Należy sporządzać pokarm, który jest zdrowy i wzmacnia, tak aby mężczyźni i niewiasty nie potrzebowali jeść mięsa. — [Testimonies for the Church VII, 124 \(1902\)](#).

663. Kiedy ci, którzy znają prawdę, zajmą swoje stanowisko po stronie słusznych zasad dotyczących życia ziemskiego i wieczności? Kiedy będą wierni zasadom zdrowia? Kiedy poznają, że niebezpieczeństwem jest spożywanie pokarmów mięsnych? Pouczono mnie abym powiedziała, że jeśli jedzenie mięsa było kiedykolwiek bezpieczne, to nie jest bezpieczne teraz. — [Manuscript 133, 1902](#).

664. Światło, jakie mi zostało dane, wskazuje, że w niedługim czasie, będziemy musieli porzucić jedzenie wszelkich pokarmów zwierzęcych. Nawet mleko trzeba będzie porzucić. Choroby mnożą się szybko. Przekleństwo Boże ciąży nad ziemią. Nałogi i zwyczaje ludzkie doprowadziły ziemię do takiego stanu, że trzeba będzie poszukać innego pokarmu niż zwierzęcy. Nie potrzebujemy w ogóle pokarmu mięsnego. Bóg może nam dać coś innego. — [Australasian Union Conference Record, 28 lipiec 1899](#).

665. Gdybyście tylko znali skład mięsa, jakie jecie, gdybyście widzieli za życia te zwierzęta, z których pochodzi mięso po ich śmierci, to z obrzydzeniem odwróciłibyście się od swych pokarmów mięsnych. Te same zwierzęta, których mięso jecie, są często chore, a gdyby ich nie zabito, umarłyby same, lecz gdy jeszcze jest dech życia w nich, zabija się je i przywozi na targ do sprzedaży. Przyjmujecie więc do swojego organizmu najgorsze trucizny, a jednak tego nie dostrzegacie. — [Testimonies for the Church II, 404.405 \(1870\)](#). [268]

### *Cierpienia zwierząt i skutki tego*

666. Często przychodzi się na targ i sprzedaje zwierzęta, które są tak chore, iż ich właściciele boją się trzymać je dłużej; także niektóre sposoby tuczenia ich na sprzedaż powodują chorobę. Odcięte od światła i świeżego powietrza, oddychające atmosferą brudnych chlewów, być może karmione zepsutym pokarmem, wkrótce całe ich ciała wnet zanieczyszczają się zepsutą materią.

Zwierzęta często przewożone z dużych odległości i doznają w podróży wielkich cierpień, zanim przybędą na targ. Wzięte z zie-

lonych pastwisk i wiezione lub pędzone wiele mil, poprzez gorące, zakurzone drogi lub stłoczone w brudnych wagonach, gorączkujące i wyczerpane, często przez wiele godzin pozbawione pokarmu i wody, te biedne stworzenia pędzone są na śmierć, aby ludzie mogli żywić się ich trupami. — [Ministry of Healing 314 \(1905\)](#).

667. Wielu umiera od chorób spowodowanych wyłącznie jedzeniem mięsa, jednak nie widać, aby świat stawał się mądrzejszy. Często zabija się zwierzęta, które pędzono z daleka na zabicie. Ich krew jest rozgrzana. Są tłuste i były pozbawione zdrowego ruchu, a gdy mają być pędzone na dużą odległość, przekarmia się je i słabną, i w takim stanie zabija się je na sprzedaż. Ich krew jest mocno rozpalona, a ci, którzy jedzą ich mięso, jedzą truciznę. Niektórym to nie szkodzi, natomiast inni doznają silnych boleści i umierają z powodu gorączki, cholery lub innej jakiejś nieznannej choroby.

Na targach miejskich sprzedaje się bardzo dużo zwierząt, o których sprzedawcy wiedzą, że są chore, kupujący zaś o tym nie wiedzą. Szczególnie w wielkich miastach praktykuje się to na wielką skalę.

Niektóre zwierzęta przyprawdane do rzeźni instynktownie przeczuwają na co się zanoszą, więc stają się gwałtowne, a nawet wściekłe. W takim stanie zabija się je, a ich mięso przeznaczają na sprzedaż. Jest ono trucizną, i już nie raz wywołało u jego konsumentów, konwulsje, apopleksję, nagłą śmierć. Jednakże powodów tych wszystkich cierpień nie przypisuje się jedzeniu mięsa.

[269]

W rzeźni niektóre zwierzęta traktuje się w nieludzki sposób. Dosłownie torturuje się je, a po kilku godzinach niewymownych cierpień zabija. Świnie przygotowywało się na sprzedaż nawet wtedy, gdy były chore, a ich zatrute ciała roznosiły choroby, powodując wysoką śmiertelność. — [Spiritual Gifts IVa, 147.148 \(1864\)](#).

### *Skutki mięsnej diety zwiększają skłonność do chorób i nagłej śmierci*

668. Skłonność do zachorowań powiększa się dziesięciokrotnie przez jedzenie mięsa. — [Testimonies for the Church II, 64 \(1868\)](#).

669. Świeccy lekarze nie umieją wytłumaczyć szybkiego wzrostu chorób między ludźmi. Lecz my wiemy, że przyczyną wielu tych chorób jest jedzenie mięsa. — [Letter 83, 1901](#).

670. Zwierzęta są chore, a spożywając ich mięso zasiewamy zarazki chorób w nasze tkanki i krew. Następnie, gdy jesteśmy narażeni na zmiany w malarycznym powietrzu, bardziej je odczuwamy. I tak samo, gdy jesteśmy wystawieni na panujące epidemie i zaraźliwe choroby, organizm nie jest w stanie przeciwstawić się chorobie. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 8 (1896)*.

671. Macie ciała, ale nie są one dobrym budulcem. Tusza szkodzi wam. Gdyby tak każdemu z was ubyło po dwadzieścia pięć do trzydziestu funtów przez stosowanie bardziej oszczędnej diety, to bylibyście dużo mniej podatni na choroby. Przez jedzenie pokarmów mięsnych wytworzyła się lichej jakości krew i ciało. Wasz organizm jest w stanie zapalnym, gotowym do nabycia choroby. Macie skłonności do ostrych ataków chorobowych i nagłej śmierci, gdyż nie posiadacie silnej budowy fizycznej, by dać odpór chorobie i przyjść do siebie. Przyjdzie czas, że ta siła i zdrowie, którymi chępiście się, okaże się słabością. — *Testimonies for the Church II, 61 (1868)*.

### *Chora krew*

672. Czułam się pobudzona przez Duch Bożego wyjaśnić niektórym fakt, że ich cierpienia i słabe zdrowie były skutkiem lekceważenia światła danego mi o reformie zdrowia. Pokazałam im, że mięsna dieta, która wydawała się być taka ważna dla nich, była niepotrzebna, a ponieważ ciało zbudowane jest z tego co się je, przeto ich mózg, kości i mięśnie znajdowały się w niezdrowym stanie, gdyż odżywiali się mięsem; że ich krew została zepsuta przez nieodpowiednią dietę, że mięso, które jedli, było chore, że ich cały organizm stawał się ociężały i zepsuty. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 4 (1896)*.

673. Mięsne pokarmy obniżają wartość krwi. Ugotujcie mięso z przyprawami i jedzcie je oraz tłuste ciasta a będziecie mieli niskiej jakości krew. Złej jakości pokarm, przygotowany w niewłaściwy sposób i w niewystarczającej ilości, nie może przyczyniać się do powstawania dobrej krwi. Potrawy mięsne i inne tłuste pokarmy oraz uboga dieta przynoszą te same rezultaty. — *Testimonies for the Church II, 368 (1870)*.

[270]

674. Raki, nowotwory i wszelkie stany zapalne powstają wskutek jedzenia mięsa.

Z pouczenia, jakie im dał Bóg, wynika, że szerzenie się raka i nowotworów należy przypisać głównie nadmiernemu spożywaniu mięsa. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 7 (1896).*

### *Rak, gruźlica, guzy*

675. Dieta mięsna jest kwestią poważną. Czy ludzie mają odżywiać się mięsem? Odpowiedź, zgodnie ze światłem otrzymanym od Boga, brzmi: Nie, stanowczo nie. Instytucje reformy zdrowia powinny kształcić w tej sprawie. Lekarze, którzy twierdzą, iż znają ludzki organizm, nie powinni zachęcać swoich pacjentów do odżywiania się mięsem. Powinni wskazywać na wzrost chorób w świecie zwierzęcym. Badacze twierdzą, że mało jest zdrowych zwierząt, i że częste jadenie mięsa powoduje wszelkiego rodzaju choroby — raka, guzy, skrofule, gruźlicę i szereg innych dolegliwości. — *Manuscript 3, 1897.*

676. Ci, którzy jadają pokarmy mięsne, nie wiedzą, jakiej jakości mięso jedzą. Gdyby widzieli te zwierzęta za życia, to z obrzydzeniem odwróciliby się od spożywania takiego mięsa. Często są w nich zarazki gruźlicy i raka. W ten sposób szerzy się gruźlica, rak i inne fatalne choroby. — *Ministry of Healing 313 (1905).*

677. Wiele z pozoru chrześcijańskich rodzin spożywa potrawy, które drażnią żołądek i powodują gorączkowy stan w organizmie, aż krew ich napęlnia się rakowatymi i skrofulicznymi skłonnościami. Ich ciała zbudowane są z tego, co jedzą. Lecz gdy zachorują uważają, że to Bóg ich trapi. — *Testimonies for the Church III, 563 (1875).*

### *Zmniejsza tężyznę umysłową*

678. Ci, którzy jedzą dużo mięsa mają zmniejszoną aktywność intelektualną. Spożywanie mięsa powoduje otyłość i przytępia wrażliwość umysłu. — *Christian Temperance and Bible Hygiene 47; Counsels on Health 115 (1890).*

679. Bóg chce, aby zdolności postrzegania u Jego ludu były jasne i aktywne. Lecz jeżeli stosujecie dietę mięsną, nie oczekujcie,

aby wasz umysł był produktywny. Myśli muszą zostać oczyszczone, wtedy błogosławieństwo Boże spocznie na Jego ludzie.

680. Jest niemożliwe, aby ci, którzy dowolnie używają mięsa, mieli jasny umysł i czynny rozum. — [General Conference Bulletin, 12 kwiecień 1901.](#)

681. Ludzie poprzez spożywanie mięsa poddają się nieświadomej zmysłowości. To właśnie mięso pobudza niskie namiętności. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 4 \(1896\).](#)

682. Dieta mięsna zmienia usposobienie i wzmacnia zwierzęcość. Składamy się z tego, co jemy, a jedzenie mięsa zmniejsza sprawność umysłową. Studenci osiągnęliby dużo lepsze wyniki, gdyby nie jedli mięsa. Gdy zwierzęce cechy w człowieku umacniają się wskutek jedzenia mięsa, siły umysłowe proporcjonalnie zmniejszają się. Można mieć bardziej udane życie religijne i utrzymać je, jeśli odrzuci się mięsną dietę, gdyż ona pobudza do większej aktywności pożądliwe skłonności i osłabia moralną i duchową naturę. Ciało walczy przeciwko duchowi, a duch przeciwko ciału. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 7 \(1896\).](#) [271]

### *Wzmacnia niskie namiętności*

683. Nadszedł czas, aby dieta była bardziej skromna. Mięsa nie powinno się podawać dzieciom. Wpływa ono podniecająco i wzmacnia niskie namiętności, powoduje tłumienie sił moralnych. — [Testimonies for the Church II, 352 \(1869\).](#)

684. Otrzymałam pouczenie, że spożywanie mięsa prowadzi do zezwierzecenia natury i pozbawienia mężczyzn i kobiet miłości i przyjaźni, jaką powinni mieć do siebie nawzajem. Nasz organizm jest zbudowany z tego, co jemy, a ci, których dieta składa się głównie z pokarmów zwierzęcych, popadają w stan, w którym pozwalają, aby niskie namiętności wzięły górę nad wyższymi zdolnościami ludzkimi...

Nie wytyczamy dokładnej linii, jakiej należy trzymać się w diecie. Jest wiele rodzajów zdrowych pokarmów, dlatego mówimy, iż potrawy mięsne nie są właściwym pokarmem dla ludu Bożego. Od niego ludzka istota nabiera pewnych cech zwierzęcych. — [Manuscript 50, 1904.](#)

685. Gdyby w rodzinach, z jakich składają się nasze zbory, wszystko było tak, jak należy, wówczas moglibyśmy wykonać dla Pana dwa razy tyle pracy. Według danego mi światła należy wystosować bardzo stanowcze poselstwo odnośnie reformy zdrowia. Ci, którzy spożywają potrawy mięsne, wzmacniają niskie namiętności i torują drogę chorobom. — [Letter 200, 1903](#).

686. Wasza rodzina jadła za dużo mięsa, przez co wzmacniały się zwierzęce pobudki, a umysł ulegał osłabieniu. Składamy się z tego, co spożywamy, a jeśli jemy dużo mięsa, to przyswajamy sobie pewne ich cechy. Pobudzaliście pośledniejszą część swego ustroju, a delikatniejsza osłabła. — [Testimonies for the Church II, 60.61 \(1868\)](#).

687. Zanim skończy się ta konferencja, chcemy, aby przenikająca prawda Słowa Bożego opanowała każdego z nas. Pragniemy, aby zrozumieli, iż mięso nie jest dla nich odpowiednim pokarmem. Taka dieta rozwija zwierzęce namiętności w nich i w ich dzieciach. Bóg chce wychować nasze dzieci we właściwych nawykach odnośnie jedzenia, ubioru i pracy. — [General Conference Bulletin, 12 kwiecień 1901](#).

[272]

### *Najbezpieczniejszy kierunek*

688. Ciągłe spożywanie mięsa pomniejsza siły umysłowe, moralne i fizyczne. Jedzenie mięsa rujnuje organizm, zaćmiewa umysł i przytępia moralną wrażliwość. Mówię wam, drogi bracie i siostrze, najbezpieczniej dla was będzie porzucić mięso. — [Testimonies for the Church II, 64 \(1868\)](#).

### *Nierozpoznanie przyczyny*

689. Skutków jedzenia mięsa można nie odczuć od razu, co nie dowodzi, że nie jest ono szkodliwe. Niewielu chce uwierzyć, że to mięso zatręło im krew i spowodowało cierpienia. — [Ministry of Healing 315 \(1905\)](#).

690. Pokazano mi ten problem z różnych stron. Śmiertelności spowodowanej spożywaniem mięsa nie dostrzega się, bo gdyby tak było, wówczas nie słyszano by już dowodów i tłumaczeń w obronie jedzenia mięsa. Mamy pod dostatkiem dobrych rzeczy dla zaspokojenia głodu bez potrzeby wprowadzania trupów do swego



jadłospisu i podawania ich na stół. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 8 \(1896\)](#).

691. Wielu umiera od chorób spowodowanych jedzeniem mięsa, chociaż ledwie mogą dopatrzeć się, gdzie leży tego przyczyna. Niektórzy nie od razu odczuwają tego skutki, lecz nie dowodzi to, że mięso im nie szkodzi. Przez nie z całą pewnością rozwija się choroba w organizmie, tymczasem ofiara wcale tego nie dostrzega. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 48; Counsels on Health 115 \(1890\)](#).

692. Już kilka razy powiedzieliście w obronie swej słabości do mięsa, że choćby było szkodliwe dla drugiego, wam to i tak nie zaszkodzi, gdyż jecie je przez całe swoje życie. Nie wiecie jednak, jak dobrze byście wyszli na tym, gdybyście się wstrzymywali od jedzenia potraw mięsnych. — [Testimonies for the Church II, 61 \(1868\)](#).

#### *Szczególnie potępia się wieprzowinę*

693. Bóg dał wam światło i znajomość, o których mówiliście, iż wierzycie, że pochodzą od Boga, z pouczeniem, abyście ograniczali swój apetyt. Wiecie, że używanie mięsa wieprzowego jest sprzeczne z Jego wyraźnym rozkazem danym nie dla tego, jakoby chciał specjalnie pokazać swój autorytet, lecz ponieważ szkodziło tym, którzy je jedli. Spożywanie go zanieczyściłoby krew do tego stopnia, że gruźlica i inne schorzenia spowodowałyby dolegliwości całego organizmu. Szczególnie delikatne i czułe struktury centralnego układu nerwowego uległyby tak dalekiemu osłabieniu, że nie można byłoby rozpoznać rzeczy świętych, lecz postawiono by je na równym poziomie ze sprawami pospolitymi. — [Testimonies for the Church II, 96 \(1868\)](#).

694. W tkankach świni roi się od pasożytów. O świni Bóg powiedział: „Nieczystą wam będzie; mięsa jej jeść nie będziecie, ani ścierwa jej dotykać się nie będzie, nieczystą wam będzie”. Ten rozkaz został wydany, ponieważ mięso świni nie nadaje się na pokarm. Świnie są czyścicielami i to jest jedyny pożytek, jaki z nich może być. Nigdy i w żadnych warunkach istoty ludzkie nie miały jeść ich mięsa. — [Ministry of Healing 313.314 \(1905\)](#).

[273]

695. Wieprzowina również, chociaż jest najbardziej rozpowszechnionym artykułem spożywczym, jest jednak jednym z najbardziej szkodliwych. Bóg zabronił Żydom jeść wieprzowe mięso nie tylko dlatego, by pokazać swój autorytet, lecz dlatego, że nie było ono właściwym produktem żywnościowym dla człowieka. Zaraziłoby ono organizm człowieka gruźlicą, a w gorącym klimacie stałoby się przyczyną trądu i innych chorób. Jego wpływ na organizm w gorącym klimacie był bardziej szkodliwy niż w klimacie chłodniejszym. Lecz Bóg nigdy nie przeznaczył świni do jedzenia, w żadnych okolicznościach. Poganie używali wieprzowinę jako artykuł żywnościowy, a także mieszkańcy Ameryki używali wieprzowinę jako istotny składnik diety. Mięso wieprzowe nie smakowałoby naturalnemu apetytowi. Staje się smaczne przez mocne przyprawy, które czynią je jeszcze bardziej szkodliwym. Świńskie mięso bardziej niż inne wytwarza krew złej jakości. Ci, co jedzą wieprzowinę bez ograniczeń, mogą tylko chorować. Ci, którzy wiele pracują poza domem, nie odczuwają tak bardzo złych skutków jedzenia wieprzowiny, jak ci, którzy przeważnie przebywają w mieszkaniu i prowadzą siedzący tryb życia, i pracują umysłowo.

Lecz jedzenie wieprzowiny szkodzi nie tylko zdrowiu fizycznemu. Ma ono wpływ na umysł, delikatniejsze uczucia ulegają przytępieniu wskutek używania tego wstrętnego artykułu spożywczego. Niemożliwe jest, aby mięso jakiegokolwiek żywego stworzenia było zdrowe, jeśli brud jest jego naturalnym składnikiem i jeżeli żywi się ono wszelką obrzydliwą rzeczą. Mięso świni składa się z tego, co ona je. Jeśli ludzkie istoty jedzą jej mięso, wówczas ich krew będzie zepsuta przez te nieczystości, które przedostają się do nich poprzez wieprzowinę.

Jedzenie wieprzowiny powoduje gruźlicę, trąd i skłonności do raka i wciąż jeszcze sprawia najwięcej cierpień rodzajowi ludzkiemu. — [Health, or, How to Live I, 58 \(1865\)](#).

### *Tłuszcze zwierzęce i krew*

696. Jako rodzina nie jesteście wolni od choroby. Używaliście tłuszczu zwierzęcego, czego Bóg w swym Słowie wyraźnie zabrania: „Prawem wiecznym w narodach waszych, we wszystkich mieszkaniach waszych, żadnej tłustości i żadnej krwi jeść nie będziecie”.

„Także żadnej krwi jeść nie będziecie we wszystkich mieszkaniach waszych, tak z ptaków, jako z bydła. Wszelki człowiek, któryby jadł jakąkolwiek krew, wytracony będzie z ludu swego.” — [Testimonies for the Church II, 61 \(1868\)](#). [274]

697. Podaje się mięso smażone na tłuszczu, gdyż to odpowiada przewrotnemu smakowi. Zarówno krew jak i tłuszcz zwierząt spożywa się jako przysmak. Lecz Pan dał specjalne wskazówki, aby tego nie jadać. Dlaczego? Ponieważ używanie tych składników popsułoby krew w ludzkim organizmie. Lekceważenie specjalnych zarządzeń Bożych spowodowało rozmaite trudności i choroby na ludzi... Jeżeli wprowadzają do swego organizmu to, co nie może dać dobrego ciała i krwi, muszą ponosić skutki lekceważenia Słowa Bożego. — [Letter 102, 1896](#).

### *Ryby są często zakażone*

698. W wielu miejscach są ryby tak zakażone tymi nieczystościami, jakimi się żywią, że stają się powodem choroby. Ma to miejsce szczególnie tam, gdzie ryby stykają się z wyciekami kanałowymi dużych miast. Ryby, które żywią się zawartością kanałów, mogą przepływać na wielkie odległości w wodach morskich i mogą zostać złapane tam, gdzie woda jest czysta i świeża. Gdy się je potem spożywa, powodują one chorobę i śmierć tych, którzy nie dopatrują się niebezpieczeństwa. — [Ministry of Healing 314.315 \(1905\)](#).

### *Uznawanie wyjątkowych okoliczności*

699. Gdzie można dostać wystarczającą ilość dobrego mleka i owoców, tam rzadko da się usprawiedliwić jedzenie pokarmów mięsnych: nie jest konieczne odbierać życie jakiegokolwiek stworzeniu Bożemu dla zaspokojenia zwykłych potrzeb. W niektórych wypadkach choroby lub wyczerpania można uznać za dobre użycie nieco mięsa, lecz trzeba bardzo uważać, aby to było mięso ze zdrowych zwierząt. Wyłoniła się bardzo ważna kwestia, czy w ogóle jest rzeczą bezpieczną używanie mięsa w teraźniejszym wieku. Lepiej byłoby nie jadać mięsa nigdy, niżeli używać mięsa zwierząt niezdrowych. Gdy nie mogłam dostać żywności, jakiej potrzebowałam, zjadłam czasem kawałeczek mięsa, lecz coraz bardziej się tego wy-

strzeżałam.. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 117.118 \(1890\)](#).

[E. G. White była czasami zmuszona zjeść nieco mięsa — Dodatek 1, 10]

[275] 700. Niektórzy szczerze myślą, że właściwa dieta opiera się głównie na zupie. Jadanie samych zup nie zapewni zdrowia narządom trawiennym, bo są one tylko płynem. Zachęcajcie do jedzenia owoców, jarzyn i chleba. Potrawa mięsna nie jest najzdrowszą dietą, a jednak nie powiedziałabym, że każdy musi porzucić mięso. Ci, którzy mają słabe narządy trawienne, mogą nieraz zjeść mięso, jeśli nie mogą jeść jarzyn, owoców lub zupy. Jeśli chcemy zachować dobre zdrowie, powinniśmy unikać jedzenia owoców i jarzyn przy tym samym posiłku. Jeśli żołądek jest zbyt słaby, nastąpią zaburzenia, umysł zostanie zmaćony i nie będzie mógł pracować. Miejcie owoce na jeden posiłek, a jarzyny na drugi...

Słodkie placki, słodkie budynie i śmietankowe ciastka powodują rozstrój żołądka; dlaczego mielibyśmy kusić tych, którzy siedzą przy stole, stawiając przed nimi takie artykuły? Im w większym stopniu dieta uczniów i nauczycieli składać się będzie z mięsa, tym trudniej umysł będzie przyjmował sprawy duchowe. Zwierzęce skłonności będą się wzmacniać, a delikatność uczuć zacznie zanikać. Pilne studiowanie nie jest główną przyczyną zahamowania sił umysłowych. Główną przyczyną jest niewłaściwa dieta, nieregularne posiłki i brak ćwiczeń fizycznych. Nieregularne godziny jedzenia i spania wyczerpują siły umysłu.

[W roku 1884 nasze instytucje nie były jeszcze przygotowane do całkowitego zerwania z używaniem mięsa, aczkolwiek już uczyniono pewne kroki — 720]

[Mięso, jeśli nie pochodzi od chorych zwierząt, jest lepsze od używania mleka z cukrem — 527, 533]

[Lekarze mają odzwyczajając, lecz nie zakazywać używania mięsa — 434, 438]

[Pokarmów mięsnych nie można potępiać, jeśli nie ma odpowiednich zastępczych pokarmów bezmięsnych — 796]

[Pokarmy mięsne nie są odpowiednim pokarmem dla ludu Bożego w krajach, gdzie jest dostatek owoców, zbóż i orzechów — 719]

[W sanatoriach mięso należy podawać pacjentom do ich pokojów — 437]

### *Odpowiednia dieta bezmięsna*

701. Mięso nie jest niezbędne dla zachowania zdrowia lub siły, Pan nie popełnił błędu dając dietę bezmięsną Adamowi i Ewie przed ich upadkiem. W owocach, jarzynach i zbożach znajdują się wszystkie składniki odżywcze. — [The Review and Herald, 8 maj 1883](#).

702. Błędem jest przypuszczać, że siła mięśni zależy od spożycia pokarmu pochodzenia zwierzęcego. Wszystkie potrzeby organizmu można zaspokoić wcale go nie używając. Zboża z owocami, orzechami i jarzynami zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze, potrzebne do powstawania zdrowej krwi. Tych składników dieta mięsna nie dostarcza tak obficie. Gdyby używanie mięsa było konieczne dla zdrowia to dieta mięsna byłaby włączona do pożywienia przeznaczonego dla człowieka na początku. — [Ministry of Healing 316 \(1905\)](#).

[Nie zaleca się mięsa w przypadku ubogiej diety — 319]

### *Po co używać pokarm z drugiej ręki*

[276]

703. Dietą zwierząt są jarzyny i zboża. Czy jarzyny muszą najpierw przyswoić zwierzęta, muszą stać się częścią składową ich organizmu, zanim możemy je spożyć? Czy musimy odzyskiwać roślinne składniki diety przez jedzenie mięsa martwych stworzeń?

Bóg dał naszym pierwszym rodzicom owoce w naturalnym stanie. On dał Adamowi nadzór nad ogrodem, aby go uprawiał i doglądał, mówiąc: „To będzie wam ku pokarmowi.” Zwierzę nie miało zabijać drugiego zwierzęcia na pokarm. — [Letter 72, 1896](#).

704. Ci, którzy jedzą mięso, spożywają zboża i owoce dopiero z drugiej ręki. Zwierzę spożywając pokarm pochodzenia roślinnego, czerpie z niego wszystkie potrzebne składniki. Życie, jakie było w zbożach i warzywach, przechodzi na konsumenta. My otrzymujemy je dopiero przez jedzenie mięsa zwierzęcego. O ileż lepiej otrzymywać to bezpośrednio, przez jedzenie pokarmu, który Bóg przewidział dla naszego użytku. — [Ministry of Healing 313 \(1905\)](#).

### *Mięso typowym środkiem pobudzającym*

705. Gdy zaniecha się spożywania mięsa, odczuwa się na początku często jakby słabość, brak siły. Wielu twierdzi w związku

z tym, że mięso jest konieczne; lecz dzieje się tak tylko dlatego, że tego rodzaju pokarm jest pobudzający, rozpala krew i powoduje zdenerwowanie, i dlatego jest uważany przez wielu za niezbędny. Niektórym tak trudno wyzbyć się jedzenia mięsa, jak pijakowi porzucić wódkę, lecz ta zmiana wyjdzie im na dobre. — [Ministry of Healing 316 \(1905\)](#) [patrz także 61].

706. Pokarm mięsny jest także szkodliwy. Właściwości pobudzające mięsa powinny być wystarczającym argumentem przeciw konsumowaniu go; a prawie powszechna chorobliwość zwierząt czyni je podwójnie nieużytecznym. Ono drażni nerwy i wzbudza namiętności, przechylając w ten sposób szalę na rzecz niskich popełdów. — [Education 203 \(1903\)](#).

707. Zdziwiłam się nieco twoim argumentem, że to jedzenie mięsa utrzymuje cię przy siłach, gdyż, jeśli wyłączysz je ze swojej diety, to rozum ci powie, że dieta mięsna nie ma takiej wartości, jak dotychczas przypuszczałeś. Jakbyś odpowiedział nałogowemu palaczowi tytoniu, gdyby on w obronie swego nałogu palenia tytoniu przytaczał takie same argumenty, które ty wysunąłeś jako powód dalszego używania mięsa jako pokarmu?

[277] Słabość, jaką odczuwasz, kiedy nie jesz mięsa, jest jednym z najsilniejszych argumentów, jakich mogłabym użyć dla wykazania ci, dlaczego powinieneś przestać je spożywać. Ci, którzy jedzą mięso, czują się podnieceni po zjedzeniu tego pokarmu i przez to wydaje im się, że są silniejsi. Gdy ktoś przestaje spożywać mięso, może przez jakiś czas odczuwać osłabienie, lecz gdy jego organizm oczyści się ze skutków poprzedniej diety, nie będzie się już czuł słabym i przestanie pragnąć tego, przy czym dotychczas obstawał.

[E. G. White odczuwała osłabienie, gdy stosowała ciężko strawną dietę mięsną — Dodatek 1, 4.5.10]

[Walki, jakie toczyła E. G. White, porzucając mięsną dietę — Dodatek 1, 4.5]

### *Postaraj się o zastępstwo*

708. Gdy porzuca się mięso, trzeba je zastąpić różnorodnością zbóż, orzechów, jarzyn i owoców, które byłyby i pożywne i smaczne. Jest to konieczne szczególnie w przypadku, gdy ktoś jest słaby lub obciążony ciągłą pracą. W niektórych krajach, gdzie panuje ubóstwo,

mięso jest najtańszym pokarmem. W takich warunkach zmiana będzie dokonywana z większą trudnością, jednakże może być dokonana. Powinniśmy jednakowo brać pod uwagę położenie ludzi i siłę długotrwałego przyzwyczajenia, i powinniśmy wystrzegać się, narzucania nawet właściwych idei. Nie powinno się nikogo przymuszać, by dokonywał zmian raptownie. Miejsce mięsa powinny zająć zdrowe i niedrogie pokarmy. W tej sprawie dużo zależy od przygotowania pokarmu. Wykazując staranność i zręczność, można przyrządzić potrawy, które będą i pożywne, i smaczne, i w dużym stopniu zajmą miejsce pokarmów mięsnych.

W każdym przypadku kształtujcie sumienie, angażujcie wolę, starajcie się o dobry i zdrowy pokarm, a zmiana będzie dokonana chętnie i pożądanie mięsa wnet ustanie. — [Ministry of Healing 316.317 \(1905\)](#).

709. Odpowiednie przygotowanie pokarmów jest bardzo ważną sprawą. Szczególnie tam, gdzie mięso nie stanowi głównego artykułu spożywczego, dobre gotowanie jest ważnym elementem. Coś trzeba przygotować, aby zajęło miejsce mięsa, a te zastępcze środki muszą być dobrze przyrządzone, aby nie pożądanio mięsa. — [Letter 60a, 1896](#).

[Dokonujcie zmian rozumnie — 320.380]

[Gdy porzuca się mięso, potrzebna jest odpowiednia dieta — 320]

[Bóg dał umiejętność do przygotowywania zdrowych pokarmów, by zajęły miejsce mięsa — 378.400.401.404]

[Owoce, zboża, orzechy i jarzyny mają zastąpić mięso — 472.483.484.513]

### *Nierozumne wymówki*

710. Gdy szatan opanuje umysł, jakże szybko światło i pouczenia, które Pan dał ze swej łaski, znikają i tracą siłę. Tak wielu zmyśla wymówki i stwarza konieczności, które nie mają racji bytu, aby uzyskać poparcie dla swego błędnego kierunku, odrzucając światło i depcząc je nogami. Mówię z przekonaniem. Największą przeszkodą w reformie zdrowia jest to, że ludzie nasi nie wprowadzają jej w życie. Mówią, że nie mogą dostosować się do reformy zdrowia, bo chcą zachować swe siły.

[278]

W każdym takim przypadku znajdujemy właściwy powód, dlatego oni nie mogą dostosować się do reformy zdrowia. Oni tego nie czynią i nigdy ściśle nie przestrzegali jej zasad, dlatego nie znają jej dobrodziejstw. Niektórzy popełniają błąd, ponieważ odrzucając mięso nie uważają za potrzebne zastąpić je najlepszymi owocami i jarzynami, przyrządzonymi w najbardziej naturalny sposób, bez tłuszczów i przypraw. Gdyby tylko potrafili umiejętnie wykorzystać dary, jakimi ich Stwórca obdarzył, przy czym rodzice i dzieci razem, z czystym sumieniem zabraliby się do dzieła, to wnet prosty pokarm by im smakował i wtedy umieliby mówić rozumnie o reformie zdrowia. Ci, którzy nie przekonali się do reformy zdrowia i nigdy jej całkowicie nie przyjęli, nie mogą sądzić o jej dobrodziejstwach. Ci, którzy okazjnie odstępują od niej, by zaspokoić swój smak spożyciem tłustego indyka lub innego mięsa, wypaczają swój apetyt i nie mogą być sędziami dobrodziejstw systemu reformy zdrowia. Oni kierują się apetytem, a nie zasadą. — [Testimonies for the Church II, 486.487 \(1870\)](#).

### *Poważne wezwanie do reformy*

711. Wielu rodziców postępuje tak, jakby byli pozbawieni rozumu. Znajdują się w odrętwieniu, sparaliżowani uległością wobec przewrotnego apetytu i poniżających namiętności. Nasi kaznodzieje, którzy znają prawdę, powinni obudzić lud z tego odrętwienia i kazać im porzucić rzeczy, które stwarzają apetyt na mięso. Jeśli zaniedbają reformę, to stracą siłę duchową i będą coraz bardziej poniżani przez grzeszną uległość. W wielu domach praktykuje się nałogi, które wywołują wstręt w niebie, nałogi, które stawiają istotę ludzką niżej od zwierząt. Niech więc wszyscy znający prawdę powiedzą: „Chroń się od pożądlivosti cielesnych, które walczą przeciwko duszy”.

Niech żaden z naszych kaznodziejów nie daje złego przykładu jedzeniem mięsa. Niech wraz ze swymi rodzinami żyją zgodnie ze światłem reformy zdrowia. Niech nasi kaznodzieje nie zezwierzęcają własnej natury i natury swoich dzieci. Dzieci, których pragnienia nie są ograniczane, kuszone są nie tylko do ulegania powszechnym nawykom niewstrzeźliwości, lecz puszczają też wodze niskim namiętnościom i lekceważą czystość i cnotę. Tych szatan prowadzi nie tylko do niszczenia własnych ciał, ale do przekazywania swych



złych myśli drugim. Jeśli rodzice zaślepieni są grzechem, to często nie potrafią dojrzeć tych spraw. [279]

Rodzicom, którzy żyją w miastach, Pan posyła swoje ostrzeżenie, wzywając: „Zgromadźcie swe dzieci do domów swoich, odłączcie je od tych, którzy lekceważą przykazania Boże, którzy nakazują i czynią zło. Wyjdźcie z miast jak najprędzej.”

Rodzice mogą postarać się o domy na wsi z kawałkiem pola pod uprawę, gdzie mogliby mieć sad i uprawiać jarzyny i owoce dla zastąpienia mięsa, które niszczy płynącą w żyłach krew. — [Manuscript 133, 1902](#).

### *Post i modlitwa dają siłę do przeciwstawienia się pożądlivościom*

712. Jeśli nasz apetyt domaga się mięsa, wówczas trzeba pościć i modlić się do Pana, aby udzielił swej łaski do przeciwstawienia się pożądlivościom, które walczą przeciw duszy. — [Letter 73, 1896](#).

### *Kiedy modlitwa o uzdrowienie nie ma sensu*

713. Są tacy wśród adwentystów dnia siódmego, którzy nie chcą zważać na dane w tej sprawie światło. Czynią mięso częścią składową swej diety. Przychodzi na nich choroba. Chorując i cierpiąc wskutek własnego przewrotnego życia, proszą sługi Boże o modlitwy. Lecz jak może Pan działać na ich korzyść, jeśli wzbraniają się zważać na Jego pouczenia odnośnie reformy zdrowia?

Przez trzydzieści lat światło o reformie zdrowia przychodziło do ludu Bożego, lecz wielu naśmiewało się z niego. Nadal używali hebratę, kawę, przyprawy i mięso. Ich ciała są pełne chorób.

Jakże możemy takich przedstawić Panu do uleczenia? — [Letter 200, 1903](#).

714. Gorące suchary i potrawy mięsne pozostają w sprzeczności z zasadami reformy zdrowia. Gdybyśmy pozwolili, by rozum zajął miejsce popędu i chęci dogadzania zmysłom, nie jedlibyśmy w ogóle mięsa. Co może być bardziej odstręczające dla zmysłu powonienia od sklepu, gdzie sprzedaje się mięso? Woń surowego mięsa jest nieprzyjemna dla wszystkich, których zmysły nie zostały zdeprawowane pielęgnowaniem nienaturalnego apetytu. Czy widok zabitego zwierzęcia może być przyjemny dla wrażliwego umysłu? Jeśli znieważa się światło dane od Boga odnośnie reformy zdro-

wia, On nie uczyni cudu dla zachowania przy zdrowiu tych, którzy idą drogą prowadzącą do choroby. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods 2 (1884).*

### *Przywódcy reformy*

[280] 715. Chociaż spożywania mięsa nie stawiamy jako probierz i chociaż nie chcemy nikogo zmuszać do zaniechania go, jednak jest naszym obowiązkiem domagać się, by żaden kaznodzieja pracujący w dziele nie lekceważył lub nie sprzeciwiał się poselstwu, jakie Bóg dał odnośnie skutków, jakie wywołuje w organizmie mięso.

Jeżeli nadal będziecie jeść mięso, będziecie musieli ponieść tego konsekwencje. Lecz nie zajmujcie przed ludem stanowiska, które pozwalałoby im myśleć, że nie jest konieczne wzywać do reformy odnośnie jedzenia mięsa, gdyż Pan domaga się reformy. Pan zlecił nam dzieło głoszenia o reformie zdrowia, a jeśli nie możecie stanąć w szeregach z tymi, którzy głoszą poselstwo, to nie afiszujcie się tym. Przeciwdziałając usiłowaniom współpracowników, którzy uczą zasad reformy zdrowia, zakłóćacie porządek i pracujecie po złej stronie. — *Letter 48, 1902.*

716. Czy jako posłowie Boży nie powinniśmy wydać stanowczego świadectwa przeciw uleganiu przewrotnemu apetytowi?... Bóg postarał się o dostatek owoców i zbóż, które mogą być zdrowo przyrządzone i używane we właściwej ilości. Dlaczegoż ludzie nadal wybierają i jedzą potrawy mięsne? Czy możemy mieć zaufanie do takich kaznodziejów, którzy przy stole, gdzie podają mięso przyłączają się do spożywających je?...

„Pilnie będziecie strzec przykazań Pana, Boga waszego”. Każdy, kto przestępuje prawa zdrowotne, nie będzie podobał się Bogu. Ileż to Ducha Świętego moglibyśmy mieć codziennie, gdybyśmy żyli wstrzemięźliwie posiadając cechy charakteru Chrystusowego. — *Pacific Union Recorder, 9 październik 1902.*

717. Niech nasi kaznodzieje i kolporterzy staną pod sztandarem ścisłej wstrzemięźliwości. Nigdy nie wstyďte się powiedzieć: — Nie, dziękuję, nie jadam mięsa. Jeśli podają herbatę, odmówcie, podając powód, dla którego to czynicie. Wyjaśnijcie, że jest to szkodliwe, a chociaż na chwilę podnieca, to wnet podniecenie znika, a daje się odczuć przygnębienie. — *Manuscript 113, 1901.*

718. Odnośnie mięsa, możemy wszyscy powiedzieć: zostawcie je. Wszyscy powinni też wyraźnie świadczyć przeciwko herbacie i kawie, nie używając ich nigdy. Są to narkotyki, szkodliwe zarówno dla mózgu, jak też dla innych organów ciała. Jeszcze nie nadszedł czas, bym mogła powiedzieć, że należy zupełnie porzucić używanie mleka i jaj. Mleka i jaj nie należy porównywać z mięsem. W niektórych dolegliwościach spożywanie jaj jest wielce dobroczynne.

Niech członkowie naszych zborów wyrzekną się samolubnego apetytu. Każdy grosz wydany na herbatę, kawę lub mięso jest więcej niż stracony; gdyż te rzeczy przeszkadzają dobremu rozwojowi fizycznych, umysłowych i duchowych sił. — [Letter 135, 1902](#).

[Potraw mięsnych nie spożywano w domu White'ów, ani też E. G. White ich nie jadła — Dodatek 1, 4.5.8.10.14.15.16.17.18.21.23]

[Potrawy mięsne odrzucono ze stołu E. G. White — Dodatek 1, 12.13] [281]

### *Podsumowanie*

719. Gdyby zaspokajanie pożądanego pokarmów mięsnych dawało nam jakiś pożytek, nie wystosowałabym tego apelu do was; lecz wiem, że nie daje żadnego. Pokarmy mięsne są szkodliwe dla zdrowia fizycznego i powinniśmy starać się obchodzić bez nich. Ci, którzy mogą wprowadzić wegetariańską dietę, lecz kierują się raczej swoimi skłonnościami w tej sprawie, jedząc i pijąc jak im się podoba, będą stopniowo coraz bardziej zaniedbywać pouczenia Pańskie, jakie dał odnośnie innych odcinków obecnej prawdy, i tracą pojmowanie prawdy; oni na pewno zbiorą to, co siali.

Zostałam pouczona, że uczniom w naszych szkołach nie należy podawać potraw mięsnych lub przypraw, które są uznane za szkodliwe. Niczego, co wzbudza podniety, nie powinno się stawiać na stół. Apeluję do starych i młodych, i tych w średnim wieku. Odmawiajcie swojemu apetytowi pokarmów, które przynoszą wam szkodę. Służcie Panu ofiarnie.

Niech dzieci rozumnie biorą udział w tym dziele. Wszyscy jesteśmy członkami rodziny Pańskiej, a Pan chce, aby Jego dzieci, starzy i młodzi, postanowili odmawiać zachciankom apetytu. Zaoszczędzimy w ten sposób środki na budowę kaplic i utrzymanie misjonarzy.

Otrzymałam polecenie, aby powiedzieć rodzicom: Stańcie sami duszą i duchem, po stronie Pańskiej w tej sprawie. Musimy zawsze pamiętać, że w tym czasie łaski jesteśmy na śledztwie przed Panem wszechświata. Czy nie porzucicie uległości, jaka wyrządza wam szkodę? Same słowa nic nie znaczą: niech wasze czyny samozaparcia świadczą, że będziecie posłuszni żądaniom Bożym, jakie ma wobec swego szczególnego ludu. Następnie składajcie do skarbnicy część środków zaoszczędzonych przez wstrzemięźliwość, a będzie czym prowadzić dzieło Boże.

Jest wielu takich, którym wydaje się, że nie obejdą się bez mięsnych potraw; lecz gdyby stanęli po stronie Pańskiej, stanowczo zdecydowani iść przez życie pod Jego przewodnictwem, otrzymaliby moc i mądrość, jak Daniel i jego towarzysze. Zobaczyliby, iż Pan daje im zdrowy osąd. Wielu zdziwiłoby się, ile można zaoszczędzić dla sprawy Bożej czynami samozaparcia. Małe sumy zaoszczędzone dzięki ofiarności dokonają więcej w rozwoju sprawy Bożej niż większe datki, które nie wymagały samozaparcia.

[282] Adwentyści dnia siódmego mają w swym posiadaniu prawdy o ogromnym znaczeniu, więcej niż przed czterdziestoma laty [pisane w 1909 r.]. Pan rzucił specjalne światło na reformę zdrowia, lecz jak chodzimy w tym świetle? Ilu zdecydowało się żyć zgodnie z radami Bożymi? Jako lud powinniśmy czynić postępy proporcjonalne do otrzymanego światła. Naszym obowiązkiem jest rozumieć i respektować zasady reformy zdrowia.

Co się tyczy wstrzemięźliwości, powinniśmy wyprzedzać innych ludzi, a jednak są wśród nas dobrze uświadomieni członkowie zboru, a nawet kaznodzieje Ewangelii, którzy mają mało szacunku dla światła, jakie Bóg dał nam w tym przedmiocie. Jedzą i pracują jak chcą...

Nie wytyczamy jakiejś dokładnej linii, której należy się trzymać w diecie, ale mówimy, że w krajach gdzie rośnie pod dostatkiem owoców, zbóż i orzechów, pokarm mięsny nie jest odpowiedni dla ludu Bożego.

Otrzymałam pouczenie, że pokarm mięsny prowadzi do zezwierzęczenia natury ludzkiej, do pozbawiania ludzi miłości i zrozumienia, jakie powinni przejawiać w stosunku do siebie; daje niskim namiętnościom przewagę nad siłami wyższego rzędu. Jeśli jedzenie mięsa

było kiedyś zdrowe, to teraz nie jest. Rak i choroby płuc powstają głównie wskutek jedzenia mięsa.

Nie mamy z jedzenia mięsa czynić proberza przynależności do zboru, lecz powinniśmy brać pod uwagę wpływ, jaki pozorni wyznawcy spożywający mięso wywierają na drugich. Jako posłowie Boży, czy nie powinniśmy powiedzieć ludowi: „Przetoż czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”.

Czy nie powinniśmy wystosować wyraźnego poselstwa przeciw uleganiu przewrotnemu apetytowi? Czy zechce ktoś z kaznodziejów Ewangelii, którzy głoszą najbardziej uroczyste poselstwo, jakie kiedykolwiek zostało dane śmiertelnikom, dawać przykład w powracaniu do egipskich kotłów z mięsem? Czy ci, którzy są utrzymywani z dziesięciny, mają sobie pozwalać przez uległość na zatrucie życiodajnego strumienia, płynącego w ich żyłach? Czy mają lekceważyć światło i przestrogi, które dał im Bóg?

Zdrowie należy uważać za rzecz istotną dla wzrostu w łasce i nabycia zrównoważonego usposobienia. Jeśli się nie dba o żołądek, to kształtowanie prawego charakteru natrafi na przeszkody. Mózg i układ nerwowy mają powiązanie z żołądkiem. Nerozsądne jedzenie i picie prowadzi do nierozsądnego myślenia i działania.

Wszyscy są teraz doświadczeni i sprawdzani. Zostaliśmy ochrzczeni w imię Chrystusa i jeśli oddzielimy się od wszystkiego, co pociągałoby nas w dół i czyniłoby nas takimi, jakimi nie powinniśmy być, zostanie nam dana moc do wzrostu w Chrystusie, i ujrzymy zbawienie Boże. — [Testimonies for the Church IX, 156-160 \(1909\)](#).

### Reforma zdrowia w instytucjach adwentystów

[283]

[Uwaga: Jak wiadomo z zapisków historycznych ośrodki zdrowia adwentystów dnia siódmego w początkowych latach podawały pokarmy mięsne w mniejszym lub większym stopniu tak pacjentom, jak i personelowi. Reforma na tym odcinku zdrowego życia dokonywała się stopniowo. W starszych instytucjach usunięto mięsne potrawy ze wszystkich stołów. W przypadku sanatorium w Battle Creek krok ten powzięto w 1898, głównie jako odpowiedź na pisma s. White, jakie znajdują się w tym rozdziale (722). W sanatorium w St. Helena zmiany dokonano w 1903 roku. W tym czasie kształcenie

w zakresie bezmięśnej diety daleko się rozszerzyło i mięso skreślono z diety dla gości z mniejszymi oporami, niż gdyby chciano dokonać tego wcześniej. Cieszyli się też zarządcy starszych instytucji, gdy dowiedzieli się, że w nowo otwartych zakładach w tym czasie nie podawano już mięsa pacjentom.

Rada odnośnie mięsnych potraw nie jest kompletna bez pokazania, jaką walkę trzeba było stoczyć o niepodawanie ich w naszych instytucjach. Jest to widoczne w szeregu komunikatów od pani White oraz pouczeniach dotyczących wprowadzenia reformy w diecie. Ważne jest, aby czytelnik pamiętał o tych faktach i o tym, w jakim czasie te rozmaite oświadczenia były pisane. — Kompilatorzy]

### *Apele o wprowadzenie bezmięśnej diety w naszych pierwszych placówkach leczniczych (1884)*

720. Dziś rano wstałam o godzinie czwartej, by napisać kilka zdań. Ostatnio rozmyślałam jak sanatorium, którym zarządzasz, można uczynić takim, jakie Bóg chce mieć, i mam niektóre myśli do przedłożenia.

Jesteśmy reformatorami zdrowia, starającymi się wrócić na tyle, na ile jest to możliwe, do pierwotnego Pańskiego planu wstrzeźliwości. Nie polega to tylko na powstrzymaniu się od odurzających napojów i tytoniu, lecz obejmuje szerszy zakres spraw. Musimy kontrolować to, co spożywamy.

Wszyscy jesteście zapoznani ze światłem w przedmiocie reformy zdrowia. Lecz gdy odwiedzam zakład widzę, że jest tam wielkie odchylenie od reformy zdrowia. Jestem przekonana, że musi nastąpić zmiana i to zaraz. Wasza dieta składa się głównie z mięsa. Bóg nie prowadzi w tym kierunku; wróg stara się postawić kwestię diety na złym fundamencie, zwodząc tych, którzy zarządzają instytucją, by dostosowali dietę do apetytu pacjentów.

[284] Gdy Pan wyprowadzał synów izraelskich z Egiptu, zamierzał osiedlić ich w Kanaanie jako naród czysty, szczęśliwy i zdrowy. Przestudujmy plan Boży i zobaczmy, jak to zostało osiągnięte. On ograniczył ich dietę. W dużej mierze odjął im pokarm mięsny. Lecz oni wzdychali za kotłami mięsa egipskiego, i Bóg dał im mięso, a razem z nim przyszły niechybne następstwa.

Sanatorium Retreat zostało założone przy dużym nakładzie kosztów na leczenie chorych, bez używania medykamentów. Miało ono być prowadzone wg zasad zdrowia. Leczenie środkami farmaceutycznymi należy według możliwości szybko usuwać z użycia, aż porzuci się je całkowicie. Należy kształcić w zakresie właściwej diety, odzienia i ćwiczeń. Należy pouczać nie tylko nasz lud, ale także tych, którzy nie otrzymali światła w sprawie reformy zdrowia. Jeśli jednak sami nie mamy pod tym względem żadnego wzorca, to po co w ogóle robić takie wielkie wydatki na założenie instytucji zdrowotnościowej? Dokąd zmierza reforma?

Sądzę, że nie postępujemy według Bożego zamierzenia. Musimy zmienić stan rzeczy albo nazwę sanatorium, gdyż jest ona zupełnie nieodpowiednia. Pan pokazał mi, że diety w sanatorium nie należy dostosowywać do smaku lub pomysłów jakiegokolwiek osoby. Wiem, że zezwolenie na spożywanie mięsa w ośrodku tłumaczy się tym, że przychodzący na leczenie pacjenci nie są zadowoleni z żadnej innej diety. Niech więc udadzą się tam, gdzie mogą dostać dietę, jakiej sobie życzą. Jeśli ośrodek nie może być prowadzony dla gości według właściwych zasad, to niech porzuci nazwę, którą nosi. Wymówka, jaką dotychczas się posługiwano, obecnie nie ma pokrycia, gdyż klientela spoza Kościoła jest bardzo nieliczna.

Przez ustawiczne jedzenie mięsa wyrządza się poważną szkodę organizmowi. Nie ma innego wytłumaczenia tego stanu rzeczy, jak tylko spaczony i przewrotny apetyt. Może spytacie, czy usunęłabym całkowicie jedzenie mięsa? Odpowiadam, że w końcu dojdzie do tego, lecz dzisiaj jeszcze nie jesteśmy na to przygotowani. Jedzenie mięsa z czasem będzie zaniechane. Mięso nie będzie już więcej stanowiło części naszej diety; i powinniśmy z niesmakiem patrzeć na rzeźniczą jatkę...

Nasz organizm zbudowany jest z tego, co jemy. Czy mamy wzmacniać zwierzęce namiętności przez spożywanie zwierzęcego mięsa? Zamiast wyrabiać smak w zamięłowaniu do tej grubiańskiej diety, jest najwyższy czas, abyśmy się przyzwyczajali zadowalać owocami, zbożami i jarzynami. Jest to zadaniem wszystkich pracujących w naszych instytucjach. Spożywajcie coraz mniej mięsa, aż przestaniecie zupełnie go spożywać. Jeśli porzuci się mięso, jeśli nie będzie się kształtować smaku w tym kierunku, jeżeli zasmakujemy w owocach i zbożach, to wnet będzie tak, jak Bóg na początku

zamierzył. Jego lud nie będzie jadał mięsa.

Jeśli nie będzie się używać mięsa, jak to czyniliście dotychczas, poznacie lepszy sposób gotowania i nauczycie się zastępować mięso czymś innym. Można sporządzić dużo zdrowych potraw, wolnych od tłuszczów zwierzęcych i mięsa. Nie używając mięsa można postarać się przyrządzić rozmaite proste potrawy, które także będą pożywne, ale dodatkowo jeszcze będą zdrowe.

Tak więc ludzie muszą mieć dostatek jarzyn, owoców i zbóż. Okazyjnie można podawać potrawy zawierające trochę mięsa tym osobom, które tak wyrobiły swój smak, iż są przekonane, że wskutek braku mięsa będą pozbawione siły. Chociaż prawda jest taka, że te osoby miałyby więcej siły i wytrwałości, gdyby wstrzymywały się od mięsa, ale niczego nie można im narzucać, bo to może zaszkodzić postępowi reformy u tych ludzi.

Główną przeszkodą u lekarzy i personelu pomocniczego w sanatoriach jest fakt, że oni chcą jeść mięso, a potem tłumaczą się, że muszą je jeść. Dlatego zachęcają innych do spożywania go. Lecz Bóg nie chce, aby osoby przychodzące do sanatorium zachęcać do trwania w diecie mięsnej. Rozmową i przykładem nakłaniajcie ich do zmiany dotychczasowego kierunku. Będzie to wymagało pewnej zręczności w przygotowaniu zdrowych posiłków. Będzie potrzebny także większy nakład pracy, lecz mimo to, taka zmiana musi być nastąpić. Zaczynajcie dokonywać ją stopniowo. Na początek używajcie mniej mięsa, a potem stopniowo zmniejszajcie jego ilość w ogólnej diecie, aż do całkowitego wyeliminowania. Niech ci, którzy gotują, i ci, którzy ponoszą odpowiedzialność za wyżywienie innych, kształtują swój własny smak i nawyki jedzenia zgodnie z prawami zdrowia.

Podążaliśmy raczej z powrotem do Egiptu, zamiast do Kanaanu. Czy nie mamy zmienić porządku rzeczy? Czy nie powinniśmy mieć na naszych stołach prostego, zdrowego pokarmu? Czy nie powinniśmy wyzbyć się gorących biszkoptów, które tylko powodują niestrawność? Albo mięsa, które runuje cały organizm i wielu jeszcze innych pokarmów? Ci, co wznoszą swój sztandar możliwie jak najwyżej w zgodzie z Bożym porządkiem, zgodnie ze światłem, jakiego udzielił im Bóg przez swoje Słowo i świadectwa swego Ducha, nigdy nie zmienią swego postępowania, aby zaspokoić życzenia swych przyjaciół lub krewnych, bez względu na to, ilu by



ich nie było i jak silnie namawiali nas do tego. Jeśli będziemy kierowali się niezłomnymi zasadami w tych sprawach, jeśli będziemy ściśle przestrzegać przepisów wszystkich dietetycznych, jeśli jako chrześcijanie ukształtujemy nasz smak według Bożego zamierzenia, [286] wówczas będziemy wywierać wpływ, jaki będzie po myśli Bożej. Powstaje pytanie: Czy mamy ochotę stać się prawdziwymi reformatorami zdrowia?

Istotne jest unikanie jednostajności w diecie. Apetyt poprawia się, gdy zmienia się pokarm. Bądźcie konsekwentni. Niech nie będzie u was na stole zbyt dużej różnorodności pokarmów przy jednym posiłku, a za malej przy drugim. Uczcie się gospodarności w tym zakresie. Niech ludzie narzekają, jeśli chcą. Niech krytykują, jeśli nie są dość zadowoleni z tego, co im się poda. Izraelici stale narzekali na Mojżesza i na Boga. Naszym obowiązkiem jest podtrzymać sztandar reformy zdrowia. Więcej można uczynić dla chorych ludzi przez regulowanie ich diety, niż uczynią wszystkie kąpiele, jakie się im daje.

Niech ta sama ilość pieniędzy, jaką zużywa się na kupowanie mięsa, będzie zużyta na zakup owoców. Pokażcie ludziom właściwy sposób życia. Gdyby od samego początku było to stosowane w ośrodku w..., podobałoby się to Panu i On pochwaliłby te wysiłki...

Należy nader starannie i umiejętnie przygotowywać pokarm. Spodziewamy się, że doktor... wypełni zadanie, jakie mu zostało powierzone i będzie naradzał się z kucharką, aby pokarm stawiany na stole w sanatorium był zgodny z reformą zdrowia. Jeżeli ktoś skłonny jest ulegać apetytowi, niech nie twierdzi, że jest to właściwy sposób życia; nie powinien swym postępowaniem starać się podporządkowywać ośrodkowi takiej linii, aby odpowiadało to jego smakowi i praktykom. Ci, którzy biorą odpowiedzialność za instytucję, powinni często wspólnie naradzać się. Powinni postępować w doskonałej harmonii.

Proszę was, nie mówcie, że używanie mięsa musi być rzeczą słuszną, ponieważ ten czy ów, będący niewolnikiem apetytu, powiedział, jakoby nie mógł przebywać w sanatorium z powodu niepodawania mięsa. Odżywianie się mięsem jest przyczyną szorstkiego zachowania, a jako lud powinniśmy dokonać zmiany, reformy, ucząc ludzi, że istnieje zdrowy sposób sporządzania pokarmu, który da im więcej siły i lepiej zachowa ich zdrowie, niż mięso.

Grzechem obecnego czasu jest przesada w jedzeniu i piciu. Uleganie apetytowi jest bożkiem, któremu wielu hołduje. Ci, którzy są zatrudnieni w sanatorium, powinni świecić dobrym przykładem. Powinni sumiennie postępować w bojaźni Bożej i nie dać się kierować przewrotnemu apetytowi. Powinni być gruntownie pouczeni odnośnie zasad reformy zdrowia i we wszystkich okolicznościach powinni stać pod jej sztandarem.

[287] Spodziewam się doktorze..., że będziesz się coraz więcej uczył, jak zdrowo gotować. Staraj się, aby było dość zdrowego i dobrego pokarmu. Nie oszczędzaj w tych sprawach. Ogranicz swoje mięsne menu, wprowadź w zamian dużo owoców i jarzyn, a wtedy będziesz się cieszyć widząc, z jakim apetytem wszyscy zjadają twoje potrawy. Zdrowy pokarm nigdy nie idzie na marne. — [Letter 3, 1884](#).

721. Wiele rozmyślałam o ośrodku zdrowia w Wiele myśli kłębi się w moim umyśle i chcę przekazać niektóre z nich.

Przypomniałam sobie pouczenie, jakiego udzielił mi Bóg, a przeze mnie tobie, o reformie zdrowia. Czy starałeś się i modliłeś o właściwe zrozumienie woli Bożej w tej sprawie? Wymawiano się tym, że osoby obce domagają się diety mięsnej, lecz gdyby nawet dostali trochę mięsa, to wiem, że dzięki staranności i umiejętności można przyrządzić potrawy, które w dużej mierze zastąpią mięso. W krótkim czasie można ich przygotować do porzucenia mięsa. Jeśli jednak sama kucharka jest osobą odżywiającą się mięsem, to będzie ona zalecała jedzenie tegoż, a spaczony apetyt będzie szukał wymówki dla tego rodzaju diety.

Gdy zobaczyłam jak sprawy się mają, że jeśli... nie miała mięsa, to nie wiedziała, co ma ugotować, wiedziałam, że trzeba to zmienić. Mogą być tacy, którzy domagają się mięsa, lecz niech dostają je w swych pokojach i niech nie kuszą i tak już spaczzonego apetytu tych, którzy nie powinni go jeść... Wydaje ci się, że nie potrafisz gotować potraw bezmięsnych. Ja też tak myślałam, lecz wiem, że w swym pierwotnym planie Bóg nie przewidział diety mięsnej dla człowieka. Tylko niewybredny, spaczony smak przyjmie taki pokarm... Następnie fakt, że mięso jest mocno zarażone chorobami, powinien skłaniać nas do uczynienia poważnych wysiłków w celu porzucenia go zupełnie. Obecnie moje stanowisko jest takie, że należy całkiem porzucić mięsne potrawy. Będzie to trudne dla niektórych, tak jak

pijakowi trudno jest zapomnieć o alkoholu, lecz ta zmiana wyjdzie im na dobre. — [Letter 2, 1884](#).

### *Stanowcze załatwienie sprawy*

722. Sanatorium wykonuje dobrą pracę. Z trudem doszliśmy do drażliwej sprawy mięsnej. Ci, którzy przebywają w sanatorium, nie powinni mieć mięsa na swych stołach, więc należałoby ich pouczać, aby stopniowo odzwyczajali się od niego.

Przed laty dane mi było światło, że nie powinno się od razu całkowicie odrzucać mięsa, gdyż w niektórych wypadkach było ono lepsze niż desery i słodczyce. Te bowiem na pewno powodują zaburzenia. Ta właśnie różnaitość i mieszanina mięsa, jarzyn, owoców, wina, herbaty, kawy, słodkich placków i tłustych pasztetów rujnuje żołądek i doprowadza ludzkie istoty do inwalidztwa, ze wszystkimi nieprzyjemnymi skutkami choroby i złego usposobienia.

Ja przedkładałam Słowo Pana Boga. Z powodu przestępstwa przyszło przekleństwo Boże na całą ziemię, na bydło i na wszelkie ciało. Istoty ludzkie cierpią skutki własnego kierunku postępowania, odstępując od przykazań Bożych. Również i zwierzęta cierpią pod przekleństwem. [288]

Każdy lekarz, który rozumie te rzeczy, nie powinien zalecać żadnemu choremu jedzenia mięsa. Choroby wśród wierząt sprawiają, że jedzenie mięsa jest rzeczą bardzo niebezpieczną. Przekleństwo Pańskie ciąży nad ziemią, człowiekiem i zwierzyzną oraz nad rybami morskimi, a ponieważ naruszanie prawa staje się powszechne, przeto będzie dopuszczone, aby przekleństwo stało się tak szerokie i głębokie jak naruszanie prawa. Choroby nabawiamy się przez jedzenie mięsa. Mięso, które zawiera różne zaraski sprzedaje się na targu i choroba między ludźmi jest niechybnym tego następstwem.

Pan chciałby przywieść swój lud do takiego stanu, aby nie kosztował, ani nie dotykał mięsa. Niech przeto żaden lekarz posiadający światło prawdy na terażniejszy czas nie zaleca tego pokarmu. Nie jest bezpieczne spożywanie mięsa, a w krótkim czasie mleko krowie też będzie wyłączone z diety ludu zachowującego przykazania Boże. Niedługo będzie niebezpiecznie spożywać cokolwiek co pochodzi od zwierząt. Ci, którzy ufają Bogu i są posłuszni Jego przykazaniom z całego serca, będą błogosławieni. On będzie dla nich tarczą

ochronną. Nieufność, nieposłuszeństwo, oddalanie się od woli Bożej i od drogi Jego, postawi grzesznika w takiej sytuacji, że Bóg nie będzie mógł okazać mu swej przychylności...

I znów wracam do kwestii diety. Nie możemy obecnie postępować tak, jak postępowaliśmy w przeszłości w sprawie jedzenia mięsa. Było ono zawsze przekleństwem dla rodzaju ludzkiego, lecz obecnie jest ono nim szczególnie, a to z powodu przekleństwa, jakie ogłosił Pan nad stadami z powodu ludzkiego przestępstwa i grzechu. Choroby zwierząt stają się coraz bardziej powszechne. Dla własnego bezpieczeństwa powinniśmy porzucić mięso. Panują obecnie najcięższe choroby, a najgorszą rzeczą, jaką mogą oświeceni lekarze uczynić, jest zalecanie pacjentom jedzenie mięsa.

Właśnie z powodu spożywania tak dużej ilości mięsa w tym kraju mężczyźni i niewiasty są tak bardzo zdemoralizowani, ich krew zepsuta, a organizm zarażony chorobą. Wielu umiera z powodu jedzenia mięsa, a nie rozumieją przyczyny. Gdyby poznali prawdę, to ona potwierdziłaby, że powodem było mięso zwierząt, które umarły. Już sama myśl o jedzeniu padliny jest odrażająca, lecz istnieje jeszcze coś prócz tego. Jedząc mięso spożywamy choroby zawarte w tym martwym ciele, a ono rozsiewa zepsucie w ludzkim organizmie.

[289] Piszę do ciebie, mój bracie, aby już więcej nie zalecano w naszym sanatorium jedzenia mięsa. Nie ma na to wymówki. Nie ma żadnych gwarancji bezpieczeństwa co do późniejszego wpływu i skutków na ludzki umysł. Bądźmy reformatorami zdrowia w pełnym znaczeniu tego słowa. Podajmy do wiadomości w naszych instytucjach, że nie ma już w nich miejsca dla mięsnych pokarmów, nawet dla pensjonariuszy, a wtedy wychowanie odnośnie porzucenia mięsnej diety będzie nie tylko mówieniem, ale czynem. Jeżeli zmniejszy się liczba pensjonariuszy, niech się zmniejszy. Zasady będą miały o wiele większą wartość, jeśli się je zrozumie i jeśli będzie wiadomo, że nie powinno się odbierać życia żadnemu żyjątku dla podtrzymania życia chrześcijнина. — [Letter 59, 1898](#).

### *Drugi list odnośnie tej sprawy*

723. Otrzymałam twój list i postaram się jak tylko potrafię wyjaśnić sprawę jedzenia mięsa. Słowa, o jakich wspominasz, znajdowały

się w liście do... i do niektórych innych w czasie, gdy siostra... znajdowała się w sanatorium [720]. Odszukałam te listy. Niektóre listy były skopiowane, a niektóre nie. Powiedziałam im, aby podali daty, kiedy te wypowiedzi zostały uczynione. W tym czasie jeszcze zalecano i szeroko stosowano dietę mięsną. Światło, które mi było dane wykazywało, że nie należy od razu porzucać spożywania mięsa, ale należało rozmawiać z pacjentami odnośnie używania wszelkiego rodzaju mięsa; powiedzieć, że owoce, zboża, jarzyny odpowiednio przyrządzone są tym, czego organizm potrzebuje dla zdrowia; lecz muszą najpierw pokazać, że nie ma potrzeby używania mięsa tam, gdzie znajduje się dość owoców, jak np. w Kalifornii. Lecz w sanatorium Health Retreat nie byli jeszcze gotowi do nagłego zerwania z mięsem, którego do tej pory tak obficie używali. Dla nich było koniecznością jeść mięso najpierw oszczędnie, a w końcu całkowicie zaniechać. Lecz powinien być tylko jeden stół, zwany stołem pacjentów jedzących mięso. Inne stoły miały być wolne od tego artykułu...

Pracowałam bardzo usilnie, aby zarzucić wszelkie pokarmy mięsne, lecz tę trudną sprawę należy załatwić ostrożnie i bez pośpiechu, zwłaszcza jeśli jadło się mięso trzy razy dziennie. Pacjentów należy wychowywać zaczynając od zdrowotnego punktu widzenia.

To wszystko, co mogę sobie w tej sprawie przypomnieć. Dostarczane było nam coraz większe światło dla rozważania. Świat zwierzęcy jest schorowany i trudno jest określić ogrom chorób, na jakie zapada ludzkość wskutek jedzenia mięsa. Czytamy codziennie w dziennikach o sprawdzaniu mięsa. Stale oczyszcza się sklepy rzeźnicze, a sprzedawane mięso nie kwalifikuje się do spożycia.

Przez długie lata otrzymywałam światło, że jedzenie mięsa nie jest dobre dla zdrowia ani dla moralności. Dlatego tak bardzo mnie dziwi, że wciąż muszę powracać do omawiania kwestii jedzenia mięsa. Rozmawiałam bardzo szczegółowo i stanowczo z lekarzami w sanatorium. Oni zastanawiali się nad tą sprawą, a brat i siostra... czuli się bardzo nieswojo. Pacjentom zalecano mięso... W sabat, gdy byłam na Konferencji Unii Australijskiej, w Stanmore, czułam się pobudzona przez Ducha Pańskiego by poruszyć sprawę sanatorium w Summer Hill, które leży tylko kilka stacji od Stanmore.

Przedstawiłam korzyści, jakie można osiągnąć w tym sanatorium. Pokazałam, że nigdy nie powinno się stawiać na stole mięsa

jako artykułu żywnościowego, że złożono życie i zdrowie tysięcy osób na ołtarzach, gdzie podawano mięso do spożycia. Jeszcze nigdy nie wystosowałam poważniejszego i bardziej stanowczego wezwania. Powiedziałam, że jesteśmy wdzięczni, iż posiadamy instytucję, gdzie nie zaleca się pacjentom mięsa. Trzeba powiedzieć, że nie podano nawet kawałka mięsa na stół lekarzy jak też kierowników, pomocników, lub pacjentów. Powiedziałam, iż mamy zaufanie do naszych lekarzy, że potraktują tę sprawę ze zdrowego punktu widzenia; gdyż na mięso zawsze powinno się patrzeć jako na artykuł nie nadający się do spożycia dla chrześcijan.

Powiedziałam o tym otwarcie, że jeśli ci, którzy pracują w naszym sanatorium, podawali na stół mięso, to zasłużyliby sobie na gniew Boży. Plugawiliby świątynię Bożą i należałoby im powiedzieć słowa: „Kto gwałci kościół Boży, tego Bóg skazi”. Według światła danego mi od Boga przekleństwo Boże ciąży nad ziemią, morzem, byłem i zwierzętami. Już niedługo będzie rzeczą niebezpieczną posiadanie stad i trzód. Ziemia niszczeje pod przekleństwem Bożym. — [Letter 84, 1898.](#)

### *Wierność naszym zasadom*

724. Ostatnio liczba pacjentów w sanatorium zmalała, a to z powodu zbiegu okoliczności, którym nie można było zapobiec. Jedną z przyczyn zmniejszenia się liczby pacjentów jest, moim zdaniem to, że kierownicy sanatorium zajęli stanowisko przeciwko podawaniu mięsa pacjentom. Już od chwili otwarcia sanatorium podawano w jadalni mięso. Odczuliśmy jednak, że nadszedł czas, aby stanowczo wystąpić przeciw tej praktyce. Wiedzieliśmy, że nie podobało się to Bogu, aby pacjentom podawać mięso.

Obecnie w ośrodku nie podaje się w ogóle herbaty, kawy czy potraw mięsnych. Jesteśmy zdecydowani stosować zasady reformy zdrowia i chodzić drogami prawdy i sprawiedliwości. Nie powinniśmy ze strachu przed utratą pacjentów być połowicznymi reformatorami. Zajęliśmy nasze stanowisko i z pomocą Bożą będziemy przy nim trwać. Pokarm podawany pacjentom jest zdrowy i smaczny.

[291] Dieta składa się z owoców, zbóż i orzechów. Tu w Kalifornii jest pod dostatkiem wszelkiego owoców.

Jeśli przyjdą pacjenci, którzy tak przywykli do mięsnej diety, iż myślą, że nie potrafią bez niej żyć, to powinniśmy usiłować przywieść ich do tego, aby na sprawę zapatrywali się z rozsądkiem. A jeśli nie chcą tego uczynić, jeśli są nadal zdecydowani spożywać to, co niszczy zdrowie, nie powinniśmy odmawiać im tego, jeśli zgodzą się jeść w swoich pokojach i są gotowi ponieść tego następstwa. Lecz muszą wziąć na siebie odpowiedzialność za takie postępowanie. Nie powinniśmy pochwalać ich postępowania. Nie powinniśmy znieważać naszego szafarstwa przez aprobowanie tego, co psuje krew i sprowadza chorobę. Sprzeniewierzylibyśmy się naszemu Mistrzowi, gdybyśmy czynili to, o czym wiemy, że On tego nie pochwała.

Zajęliśmy takie stanowisko. Jesteśmy zdecydowani pozostać wiernymi zasadom reformy zdrowia, i niech nam Bóg dopomoże — jest to moją modlitwą.

Należy opracować plany dla powiększenia liczby pacjentów. Lecz, czy byłoby słuszne, aby dla uzyskania więcej pacjentów, powracać do podawania pokarmów mięsnych? Czy mamy dawać chorym to, co uczyniło ich chorymi i co nadal będzie ich trzymało w chorobie, jeśli będą używać tego jako pokarmu? Czy nie powinniśmy raczej zająć stanowiska jako ci, którzy wcielają w życie zasady reformy zdrowia? — [Manuscript 3a, 1903](#).

725. Znajdują się w naszych instytucjach tacy, którzy twierdzą, że wierzą w zasady reformy zdrowia, a jednak spożywają potrawy mięsne i inne pokarmy, o których wiedzą, że szkodzą zdrowiu. Do takich mówię w imieniu Pańskim: Nie zajmujcie stanowisk w naszych instytucjach, jeśli wzbraniacie się żyć według zasad, na których opierają się nasze instytucje; bo czyniąc to, podwójnie utrudniacie pracę nauczycieli i kierowników, którzy usiłują prowadzić dzieło w słusznym kierunku. Uprzątnijcie gościniec królewski. Zaprzestańcie blokować drogę poselstwu, które On posyła.

Pokazano mi, że zasady, które zostały nam dane na początku, należy tak samo uważać za właściwe i ważne dziś, jak były wtedy. Są tacy, którzy nigdy nie stosowali pouczenia danego nam w sprawie diety. Obecnie jest czas, aby wyjąć światło spod korca, aby świeciło wyraźnie i jasno. — [Manuscript 73, 1908](#).

[292]

## Rozdział 24 — Napoje

[293]

### Picie wody

#### *Czysta woda błogosławieństwem*

726. Zarówno w zdrowiu, jak i w chorobie czysta woda jest jednym z najwspanialszych błogosławieństw niebios. Właściwe jej używanie wzmacnia zdrowie. Jest ona napojem, który Bóg przewidział do gaszenia pragnienia u zwierząt i człowieka. Pomaga w dostarczaniu organizmowi potrzebnych mu składników, a naturze do stawiania oporu chorobie. — [Ministry of Healing 237 \(1905\)](#).

727. Nie należy jadać zbyt dużo, aby nie obciążać organizmu niepotrzebnym balastem. Powinno się być wesołego usposobienia, korzystać z dobrodziejstw odpowiednich ćwiczeń na wolnym powietrzu, często się kąpać i pić do woli czystą, miękką wodę. — [The Health Reformer, styczeń 1871](#).

#### *Stosowanie wody w chorobie*

728. Wody można używać w rozmaity sposób dla ulżenia cierpieniom. Wypicie mniej więcej pół litra przegotowanej wody przed jedzeniem nie zaszkodzi, a raczej pomoże. — [Letter 35, 1890](#).

729. Tysiące ludzi zmarło wskutek braku czystej wody i świeżego powietrza. Inni potrzebują tych błogosławieństw, aby wyzdrowieć. Gdyby zostali oświeceni i porzucili środki farmaceutyczne, a przyzwyczaili się do ćwiczeń na dworze i do świeżego powietrza w mieszkaniach, zarówno latem jak i zimą, a także używali miękkiej wody do picia i do kąpieli, to czuliby się dobrze. — [Health or How to Live IV, 56 \(1866\)](#).

#### *W przypadkach gorączki*

[294]

730. Gdyby w czasie gorączki podano im dowolną ilość wody do picia i użyto jej do zabiegów, zaoszczędzono by wiele dni i nocy cierpienia i uratowano by niejedno drogocenne życie. Lecz tysiące



ludzi umarło strapionych straszną gorączką, zużyły się ich siły życiowe i umarli w wielkich boleściach, gdyż nie pozwolono im użyć wody dla ugaszenia palącego pragnienia. Wody używa się obficie w celu ugaszenia szalejącego pożaru zwykłego budynku, a nie pozwala się jej zastosować człowiekowi dla ugaszenia ognia pożerającego jego żywotne siły. — [Health or How to Live III, 62.63 \(1866\)](#).

### *Właściwe i niewłaściwe używanie wody*

731. Wielu popełnia błąd pijąc zimną wodę w czasie posiłków. Tak używana woda zmniejsza wydzielanie śliny, a im woda zimniejsza, tym większa szkoda dla żołądka. Picie przy posiłkach zimnej wody lub lemoniady hamuje trawienie, do czasu aż organizm dostarczy tyle ciepła żołądkowi, że ten będzie mógł podjąć swoją pracę na nowo. Gorące napoje osłabiają, a prócz tego ci, którzy je piją, stają się niewolnikami nawyków. Przy posiłkach niepotrzebne jest popijanie. Jedzcie powoli, tak, aby pokarm wymieszał się należycie ze śliną. Im więcej płynu pobiera się do żołądka przy posiłkach, tym trudniej jest strawić pokarm, gdyż płyn najpierw musi zostać wchłonięty. Nie używajcie za dużo soli. Nie jadajcie marynatów octowych i żadnych ostro przyprawionych pokarmów; jedzcie owoce przy posiłkach, a pragnienie zniknie. Lecz jeśli potrzeba czegokolwiek dla ugaszenia pragnienia, to wypicie czystej wody na krótko przed lub krótko po posiłku jest wystarczające. Nigdy nie używajcie herbaty, kawy, piwa, wina lub jakichkolwiek napojów alkoholowych. Woda jest najlepszym płynem dla oczyszczania tkanek. — [The Review and Herald, 29 lipiec 1884](#).

## **Herbata i Kawa**

### *Podniecający wpływ herbaty i kawy*

732. Podniecająca dieta i napoje w naszych czasach nie służą najlepiej zdrowiu. Herbata, kawa i tytoń, wszystko to są środki pobudzające i zawierają truciznę. One nie tylko nie są potrzebne, ale są wręcz szkodliwe i należy je porzucić, jeśli chcemy do umiejętności dodać wstrzemięźliwość. — [The Review and Herald, 21 luty 1888](#).

733. Herbata zatruwa organizm. Chrześcijanie powinni ją porzucić. Skutki kawy są do pewnego stopnia te same co herbaty, lecz

[295] działanie jej na organizm jest jeszcze gorsze. Ma ona wpływ pobudzający i w takim samym stopniu jak pobudza, później sprowadza wyczerpanie i osłabienie. Nałogowi pijacy herbaty i kawy noszą ślady ich picia na swych twarzach. Cera staje się bladożółtawa i posiada martwy wygląd. Nie widać zdrowych rumieńców na twarzy. — [Testimonies for the Church II, 64.65 \(1868\)](#).

734. Używanie herbaty, kawy i narkotyków oraz tytoniu sprowadziło na ludzkość rozmaitego rodzaju choroby. Te szkodliwe nałogi trzeba porzucić i to nie jeden, ale wszystkie, gdyż wszystkie one są szkodliwe i rujną fizyczne, umysłowe i moralne siły, dlatego z punktu widzenia zdrowia należy ich zaniechać. — [Manuscript 22, 1887](#).

735. Nigdy nie używajcie herbaty, kawy, piwa, wina, lub napojów alkoholowych. Woda jest najlepszym płynem dla oczyszczania tkanek. — [The Review and Herald, 29 lipiec 1884](#).

736. Herbata, kawa i tytoń, a także napoje alkoholowe, to poszczególne szczeble w drabinie sztucznych podniet.

Działanie herbaty i kawy, jak to dotychczas wykazano, jest takie samo, jak działanie różnego rodzaju napojów alkoholowych i tytoniu...

Picie kawy jest szkodliwym nałogiem. Kawa chwilowo pobudza umysł do niezwykłej aktywności, ale później następuje wyczerpanie, osłabienie, sparaliżowanie umysłowych, moralnych i fizycznych sił. Układ nerwowy wyczerpuje się i jeśli nie pokona się tego nałogu przez zdecydowany wysiłek, to aktywność umysłowa osłabnie na zawsze. Wszystkie te środki pobudzające nerwy, wyczerpują żywotne siły, a niepokój spowodowany szarpanymi nerwami, niecierpliwość i umysłowe osłabienie stają się czynnikami zwalczającymi, hamującymi duchowy rozwój. Czy nie powinni więc zwolennicy wstrzeźliwości i reformy obudzić się i przeciwdziałać tym szkodliwym napojom? W niektórych wypadkach jest tak samo ciężko zerwać z używaniem herbaty i kawy, jak nałogowemu pijakowi zaprzestać picia wódki. Pieniądze wydane na herbatę i kawę są więcej niż stracone. Wyrządzają tylko szkodę konsumentowi i czynią to ustawicznie. Ci, którzy używają herbaty, kawy, opium i alkoholu mogą czasem dożyć nawet sędziwego wieku, lecz ten fakt nie jest żadnym argumentem na korzyść używania tych środków pobudzają-

cych. Czego mogły dokonać te osoby, lecz nie dokonały z powodu swych nałogów, objawi dopiero wielki dzień Boży.

Ci, którzy stosują herbatę i kawę jako podniety do pracy, odczuwają złe skutki tej praktyki w postaci podrażnienia nerwów i braku panowania nad sobą. Zmęczone nerwy potrzebują odpoczynku i spokoju. Natura potrzebuje czasu dla odzyskania swej wyczerpanej energii. Lecz jeśli marnuje się rozrzutnie jej siły przez używanie środków pobudzających, to ilekroć proces ten powtarza się, następuje zmniejszenie faktycznych sił. Przez jakiś czas skutek nienaturalnych podniet można dokonać czegoś więcej, lecz stopniowo jest coraz trudniej podnieść energię do pożądanego poziomu, a w końcu wyczerpana natura już więcej nie będzie reagować.

[296]

#### *Szkodliwe skutki przypisywane innym przyczynom*

Nałóg picia herbaty i kawy jest większym złem niż się często przypuszcza. Wielu przyzwyczało się do używania napojów podniecających i cierpią na ból głowy, nerwowe wyczerpanie, i tracą wiele czasu z powodu choroby. Wyobrażają sobie, że nie mogą żyć bez tych środków i nie wiedzą, jakie to ma skutki dla zdrowia. A najbardziej niebezpieczne jest to, że złe skutki często przypisuje się innym przyczynom.

#### *Oddziaływanie na umysł i moralność.*

Wskutek używania środków podniecających cierpi cały organizm. Nerwy są niezrównoważone, a wątroba chora, jakość i obieg krwi cierpią wskutek tego, a skóra jest unieczynniona i blada. Umysł też jest uszkodzony. Te środki podniecające wywierają bezpośredni wpływ na mózg, pobudzając go do nadmiernej aktywności, przez co osłabia się on tylko i staje mniej zdolnym do wysiłku. W następstwie przychodzi wyczerpanie nie tylko umysłowe i fizyczne, ale i moralne. Wskutek tego widzimy nerwowych mężczyzn i niewiasty pozbawione zdrowego rozsądku i zrównoważenia. Często przejawiają oni porywczego, niecierpliwego i oskarżycielskiego ducha, widząc błędy drugich jakby przez powiększające szkło, a są zupełnie niezdolni dostrzec swoje własne.

Gdy tacy amatorzy herbaty i kawy znajdą się na jakimś towarzyskim przyjęciu, wtedy uwidoczniają się skutki ich szkodliwego na-

łogu. Wszyscy do woli popijają ulubione napoje, a gdy już odczuwa się ich podniecający wpływ, rozwiązują się im języki i rozpoczynają obmawianie jedni drugich. Nie oszczędzają i nie przebierają w słowach. Krążą pikantne dowcipy, a często również gorszące obmowy. Bezmyślni plotkarze zapominają, że mają świadka. Niewidzialny Stróż wpisuje ich słowa do ksiąg niebieskich. Wszystkie te nieuprzejme krytyki, wyolbrzymione sprawozdania, zazdrość, wyrażone wskutek podniecenia szklanką herbaty, Jezus zapisuje jako zwrócone przeciwko Niemu. „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych najmniejszych moich braci, mnie uczyniliście”.

I tak już cierpimy z powodu złych nałogów naszych ojców, a jednak iluż to postępuje pod każdym względem jeszcze gorzej od nich? Opium, herbata, kawa, tytoń i napoje alkoholowe gwałtownie tłumią iskry żywotności, jakie jeszcze pozostały w rodzaju ludzkim. Co rok wypija się miliony litrów odurzających napojów i miliony dolarów wydaje się na tytoń. Niewolnicy apetytu, ustawicznie tracąc [297] swoje zarobki na zmysłowe przyjemności, pozbawiają swe dzieci pokarmu i odzienia, oraz możliwości wykształcenia. Tak długo jak istnieje to zło, nie może zaistnieć dobra sytuacja w społeczeństwie. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 34-36 \(1890\)](#).

### *Stwarza nerwowe podniecenie, a nie siłę*

737. Jesteś bardzo nerwowy i podniecony. Herbata wpływa podniecająco na nerwy, a kawa przytępia mózg; oba środki są bardzo szkodliwe. Powinieneś zważać na swoją dietę. Jedz najzdrowszy i najpożywniejszy pokarm i staraj się zachować spokój umysłu, abyś się tak bardzo nie podniecał i nie wpadał w pasję. — [Testimonies for the Church IV, 365 \(1879\)](#).

738. Herbata działa pobudzająco i do pewnego stopnia powoduje odurzenie. Działanie kawy i wielu innych popularnych napojów jest podobne. Początkowo występuje wesołość. Układ wegetatywny zostaje pobudzony i stan ten przekazuje do mózgu, a ten z kolei zabiera się do pobudzenia serca do większej pracy i do udzielenia organizmowi krótkotrwałej energii. Zapomina się o zmęczeniu i zdaje się, jakoby siły spotęgowały się. Umysł rozbudza się i fantazja ożywa.

Z powodu takich skutków wielu przypuszcza, że herbata i kawa dają im wiele dobrego. Lecz jest to pomyłka. Herbata i kawa nie odżywiają organizmu. Ich aktywność występuje zanim jeszcze przyszedł czas na strawienie i przyswojenie sobie czegoś, a to, co się wydaje być siłą, jest tylko nerwowym podnieceniem. Gdy przemija wpływ podniecającego środka, opada nienaturalna siła i następuje ociężałość i osłabienie.

Dłuższe używanie tych środków drażniących nerwy powoduje ból głowy, bezsenność, bicie serca, niestrawność, drgawki i wiele innych dolegliwości, gdyż wyczerpują one siły życiowe. Zmęczone nerwy potrzebują odpoczynku i spokoju zamiast podniecenia i przecierania. Natura potrzebuje czasu dla uzupełnienia swych wyczerpanych sił. Gdy jej siły pobudza się przez używanie środków podniecających, to na chwilę dokona się więcej, ale przez stałe używanie organizm się osłabi. Wówczas stopniowo jest coraz trudniej podnieść energię do pożądanego poziomu. Jest coraz trudniej kontrolować pragnienie środków podniecających, aż w końcu wola zostaje pokonana i wygląda, jakby już nie było siły sprzeciwić się nienaturalnemu pożądaniu. Pragnie się coraz silniejszych środków podniecających, aż wreszcie wyczerpany organizm już więcej nie reaguje. — [Ministry of Healing 326.327 \(1903\)](#).

#### *Bez wartości odżywczych*

739. Zdrowie w żaden sposób nie poprawia się przez używanie tych rzeczy, które na chwilę podniecają, lecz później powodują reakcję odwrotną, obniżając wydolność organizmu. Herbata i kawa na chwilę podwyższają słabnącą energię, lecz gdy przeminie ich bezpośredni wpływ następuje uczucie przygnębienia. Napoje te nie posiadają w ogóle żadnych wartości odżywczych. Jedynym pożywieniem, jakie zawiera kubek herbaty lub kawy jest mleko i cukier dodawane do nich. — [Letter 69, 1896](#).

[298]

#### *Oslabienie zdolności duchowych*

740. Herbata i kawa podniecają. Skutki ich picia są podobne do skutków palenia tytoniu, ale ich szkodliwość jest mniejsza. Ci, którzy używają tych powolnych trucizn, myślą podobnie jak palacze tytoniu, że nie potrafią żyć bez nich, ponieważ gorzej się czują, gdy

nie mają tych bożków... Ci, którzy ulegają przewrotnemu apetytowi, czynią to ze szkodą dla zdrowia i rozumu. Nie doceniają wartości spraw duchowych. Ich wrażliwość jest przytępiona, grzech nie wydaje się im tak wielkim, a prawdy nie ceni się więcej niż ziemskie skarby. — [Spiritual Gifts IVa, 128.129 \(1864\)](#).

741. Picie kawy i herbaty jest grzechem i szkodliwą słabością, która podobnie jak inne zło szkodzi duszy. Te drogie bożki wytwarzają chorobliwe pobudzenie czynności układu nerwowego, a gdy przemija bezpośredni wpływ podniecającego środka, opada on poniżej poziomu w takim stopniu, w jakim podnieta podniosła go ponad ów poziom. — [Letter 44, 1896](#).

742. Ci, którzy używają tytoniu, herbaty i kawy, powinni odrzucić te bożki, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze włożyć do skarbnicy Pańskiej. Niektórzy jeszcze nigdy nie przynieśli ofiary na sprawę Boże i są nieczuli na boskie wymagania. Niektórzy z najbiedniejszych będą musieli stoczyć najsilniejsze walki, by odmówić sobie tych podniet. Tej osobistej ofiary wymaga się nie dlatego, że dzieło Boże cierpi na brak środków, ale każde serce będzie doświadczone, a każdy charakter rozwinięty. Jest to zasada, według której musi działać lud Boży. Żywa zasada musi być wprowadzona w życie. — [Testimonies for the Church I, 222 \(1861\)](#).

### *Żądze kolidują z życiem duchowym*

743. Herbata, kawa, jak również tytoń, wywierają szkodliwy wpływ na organizm. Herbata upaja, aczkolwiek w mniejszym stopniu, jednak jej działanie jest tego samego rodzaju co napojów alkoholowych. Kawa w większym stopniu powoduje osłabienie umysłu i paraliżuje energię. Nie jest ona tak szkodliwą jak tytoń, lecz jest podobna w skutkach. Argumenty przytaczane przeciwko używaniu tytoniu można zastosować również przeciw używaniu herbaty i kawy.

Ci, którzy mają nałóg picia herbaty, kawy, tytoniu, opium lub napojów alkoholowych, nie mogą chwalić Boga, gdyż pobłażają tym nałogom.

[299]

Każcie im chwalić Boga, gdy są pozbawieni tych podniet, a zobaczycie, że łaska Boża jest bezsilna, aby ich ożywić lub natchnąć do modlitwy albo świadectwa. Ci pozorni chrześcijanie powinni

zastanowić się nad źródłem ich radości. Czy pochodzą one z góry, czy z dołu? — [The Review and Herald, 25 stycznia 1881.](#)

### *Przestępca z przytępionym umysłem nie jest bez winy*

744. Szatan widzi, że nie może mieć tak wielkiej mocy nad umysłami, jeśli panuje się nad apetytem, niżeli gdy się mu ulega, i dlatego ustawicznie czuwa, aby przywieść ludzi do uległości. Pod wpływem niezdrowego pokarmu sumienie zostaje uspijone, umysł zaćmiony, a jego wrażliwość osłabła. Lecz wina przestępcy nie maleje wskutek tego, że jego sumienie było gwałcone, aż się stało nieczułe.

Ponieważ zdrowy stan umysłu zależy od sił żywotnych, więc powinniśmy dbać o to, aby nie używać ani środków podniecających ani odurzających. Widzimy jednak, że wielka liczba tych, którzy uważają się za chrześcijan, używa tytoniu. Mówią o złych skutkach picia alkoholu, o braku wstrzemięźliwości, a jednocześnie buchają dymem tytoniowym. Musi nastąpić zmiana odczuć w stosunku do używania tytoniu, zanim będzie się można dostać do korzenia zła. Posuńmy się dalej. Herbata i kawa powodują apetyt na silniejsze podniety. Pytamy, czy praktykuje się wstrzemięźliwość w waszych domach, czy wprowadza się tu reformy, które są istotne dla zdrowia i szczęścia?

Każdy prawdziwy chrześcijanin będzie kontrolował swój apetyt i namiętności. Dopóki nie będzie wolny od niewoli apetytu, nie może być naprawdę posłusznym sługą Chrystusa.

Uleganie apetytowi i namiętnościom hamuje wpływ prawdy na serce. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 79.80 \(1890\).](#)

### *Przegrana walka z apetytem*

745. Niewstrzemięźliwość rozpoczyna się przy naszych stołach od spożywania niezdrowych pokarmów. Po jakimś czasie przez ustawiczne uleganie zachciankom narządy trawienne słabną, a pobierany pokarm nie zaspokaja już apetytu. Powstaje niezdrowy stan i wytwarza się większe pragnienie pobudzającego pokarmu. Herbata, kawa i potrawy mięsne wywierają natychmiastowy skutek.

Pod wpływem tych trucizn system nerwowy jest podniecony i w niektórych przypadkach na chwilę umysł jest niejako ożywiony, a

[300]

wyobraźnia pobudzona. Ponieważ te środki podniecające wywołują na krótki czas pożądane rezultaty, wielu wnioskuje, że naprawdę potrzebują ich, więc w dalszym ciągu ich używają. Zawsze następuje reakcja lecz po tym chwilowym wzmocnieniu organizmu występuje depresja. Apetyt uczy się domagać czegoś coraz silniejszego, co prowadziłoby do podtrzymywania i powiększania tego przyjemnego podniecenia, aż wreszcie ta zależność staje się nałogiem i zaistnieje trwałe pragnienie silnych podniet, takich jak: tytoń, wino i alkohol. Im bardziej ulega się apetytowi, tym częściej będzie się on domagał podniet i tym trudniej będzie panować nad nim. Im bardziej organizm się osłabia i im bardziej staje się niezdolnym obejść bez tych nienaturalnych podniet, tym bardziej wzrasta pożądanie tych rzeczy, aż wreszcie wola jest pokonana i człowiek pozostaje ze świadomością, że nie ma już siły do sprzeciwienia się nałogom.

*Jedyny bezpieczny kierunek*

Jedynym bezpiecznym kierunkiem jest nie próbować, nie kosztować i nie podawać herbaty, kawy, wina, tytoniu, opium i napojów alkoholowych. U ludzi obecnego pokolenia istnieje dwakroć większa potrzeba przywoływania do pomocy siły woli wzmocnionej przez łaskę Bożą, by móc oprzeć się pokusom szatana i nie ulec przewrotnemu apetytowi, niż było to u ludzi przed kilkoma pokoleniami. — [Testimonies for the Church III, 487.488 \(1875\)](#).

*Walka między prawdą a dogadzaniem sobie*

746. Fakty dotyczące Koracha i jego roty, zbuntowanych przeciw Mojżeszowi i Aaronowi oraz przeciw Bogu, są opisane ku przestrodze ludu Bożego, szczególnie dla tych, którzy żyją na ziemi blisko czasu końca. Szatan pobudził niektóre osoby do naśladowania Koracha, Datana i Abichu, w celu wywołania buntu wśród ludu Bożego. Ci, którzy pozwalają sobie stanąć w opozycji do wyraźnego świadectwa, zwodzą samych siebie myśląc, że ci, na których Bóg włożył ciężar swego dzieła, wynoszą się ponad lud Boży, i że rady i nagany są niepotrzebne. Powstali oni przeciw wyraźnemu świadectwu, które Bóg dał w celu zgromienia zła wśród ludu Bożego. Świadectwa wystosowane przeciwko uleganiu takim szkodliwym używkom, jak herbata, kawa, tytoń, tabaka, rozdrażniły pewną klasę ludzi, ponie-



waż ich bożki zostały zagrożone. Wielu nie mogło zdecydować się, czy mają ponieść całkowitą ofiarę z tych wszystkich szkodliwych pokarmów, czy odrzucić wyraźne świadectwa i ulec żądaniom apetytu. Nie zajęli zdecydowanego stanowiska. Zaistniała walka między ich przekonaniem o prawdzie, a dogadzaniem sobie. Brak zdecydowania osłabił ich i u wielu zwyciężył apetyt. Ich wrażliwość na rzeczy święte została przytępiona przez używanie tych wolno działających trucizn, ludzie ci nie chcieli, bez względu na następstwa, zaprzeć się samych siebie. Ten straszny wybór od razu stworzył rozdzielający mur między nimi a tymi, którzy — jak Bóg nakazał — oczyszczali się od wszelkiej zmyzy ciała i ducha, dokonując poświęcenia w bojaźni Pańskiej. Te wyraźne świadectwa stanęły w poprzek ich drogi i spowodowały wielki niepokój, a oni doznawali ulgi w usiłowaniu przekonania samych siebie i drugich, że świadectwa te nie były prawdziwe. Mówili, że naród jest w porządku, a tylko te ganiące świadectwa powodowały problem. A gdy buntownicy rozwinęli swój sztandar, wówczas wszyscy niezadowoleni skupili się wokół niego i wszyscy słabi duchowo, chromi, kulawi, ślepi połączyli się, by rozszerzać i rozsiewać niezgodę. — [Spiritual Gifts IVa, 36.37 \(1864\)](#).

[301]

### *Podstawy nieumiarkowania*

747. Czynione są wielkie wysiłki dla zwalczania niewstrzeźliwości; lecz wiele z nich jest źle ukierunkowanych. Propagatorzy reformy wstrzeźliwości powinni uświadomić sobie złe następstwa używania niezdrowych pokarmów, słodczy, herbaty i kawy. Życzymy wszystkim bojownikom wstrzeźliwości powodzenia, lecz prosimy ich, by wgłębili się w przyczyny zła, przeciwko któremu walczą i by upewnili się, że są konsekwentni w reformie.

Należy wyjaśnić ludziom, że równowaga sił duchowych i moralnych zależy w dużym stopniu od prawidłowego stanu fizycznego organizmu. Wszystkie narkotyki i nienaturalne środki pobudzające, które osłabiają i degradują ciało, sprawiają obniżenie poziomu naszego intelektu i moralności. Brak umiarkowania leży u podstaw moralnego zwyrodnienia świata. Przez uleganie wypaczonemu apetytowi człowiek traci siłę do przeciwstawiania się pokusie.

Reformatorzy mają do wykonania dzieło wychowywania ludzi pod tym względem. Uczcie ich, że zdrowie, charakter, a nawet życie są zagrożone przez używanie środków podniecających, które pobudzają wyczerpane siły do nienaturalnej i gwałtownej aktywności.

*Wytrwajcie, a natura odzyska siły*

Jeżeli chodzi o herbatę, kawę, tytoń i napoje alkoholowe, to bezpieczniej jest nie próbować ich i nie podawać. Skłonność do herbaty, kawy i podobnych napojów zmierza w tym samym kierunku, co picie napojów alkoholowych i palenie tytoniu, a w niektórych wypadkach jest tak samo trudno zerwać z tym nałogiem, jak pijakowi przestać pić. Ci, którzy próbują wyzbyć się tych podniet, przez jakiś czas będą cierpieć. Lecz jeśli wytrwają, wówczas zwyciężą pragnienie i przestaną odczuwać brak. Natura może wymagać trochę czasu, by móc poddźwignąć się z poniżenia, jakiego doznała, lecz dajcie jej sposobność, a odzyska siły i wykona swoją pracę w sposób szlachetny i skuteczny. — [Ministry of Healing 335 \(1905\)](#).

[302] 748. Szatan niszczy umysły i dusze swoimi chytrymi pokusami. Czy lud nasz zechce dojrzeć i odczuć grzech ulegania wypaczonemu apetytowi? Czy zechce porzucić herbatę, kawę, potrawy mięsne i wszelkie inne podniecające potrawy i poświęcić środki wydawane na te szkodliwe zachcianki na głoszenie prawdy...? Jaką siłą może dysponować nałogowy palacz, by zahamować brak wstrzemięźliwości? W naszym świecie musi nastąpić rewolucja, jeżeli chodzi o sprawę tytoniu, zanim będzie można przyłożyć siekiere do korzenia drzewa. Pójdźmy jeszcze dalej. Herbata i kawa pobudzają apetyt do silniejszych podniet, jak tytoń i alkohol. — [Testimonies for the Church III, 569 \(1875\)](#).

749. W sprawie jedzenia mięsa możemy wszystkim powiedzieć: Porzucicie to! Wszyscy powinni również wydać wyraźne świadectwo przeciw herbacie i kawie, nie używajcie ich nigdy. Są to narkotyki szkodliwe zarówno dla mózgu, jak i dla innych narządów ciała...

Niech członkowie naszych zborów wyrzekną się wszelkiego samolubnego apetytu. Każdy grosz wydany na herbatę, kawę i mięso jest gorzej niż stracony, gdyż artykuły te przeszkadzają w pełnym rozwoju sił fizycznych, umysłowych i duchowych. — [Letter 135, 1902](#).

### *Podszepty szatana*

750. Niektórzy sądzą, że nie mogą wprowadzić reformy, gdyż straciliby zdrowie próbując zaprzestać używania herbaty, tytoniu i mięsa. Są to podszepty szatana. Te właśnie szkodliwe środki podniecające podkopują zdrowie organizmu i przygotowują go na przykre choroby, przez uszkodzenie delikatnych organów i przez niszczenie systemu odpornościowego.

Używanie środków podniecających organizm w sposób nienaturalny rujnuje zdrowie i przyćmiewa umysł, czyniąc go niezdolnym do uznania wartości spraw wiecznych. Ci, którzy pielęgnują te bożki, nie potrafią należycie ocenić zbawienia, które Chrystus zdobył dla nich przez wstrzemięźliwe życie w cierpieniach i hańbie, oddając w końcu swe bezgrzeszne życie. — [Testimonies for the Church I, 548.549 \(1867\)](#).

### **Zbożowe napoje zamiast herbaty i kawy**

751. Nie powinno się podawać ani herbaty, ani kawy. Zamiast rujnujących zdrowie napojów należy podawać kawę zbożową. — [Letter 200, 1902](#).

752. Niektórzy mogą domagać się trzeciego posiłku. Ten, jeśli w ogóle ma być spożywany, powinien być lekkostrawny. Sucharki, biszkopty lub keks oraz owoce lub kawa zbożowa — oto pożywienie najlepiej nadające się na kolację. — [Ministry of Healing 321 \(1905\)](#). [303]

753. Używam nieco przegotowanego mleka do kawy. — [Letter 73a, 1896](#).

### *Nieumiarkowane picie gorących i szkodliwych napojów*

754. Gorące napoje nie są pożądane, chyba jako lekarstwo. Żołądek zostaje uszkodzany przez dużą ilość gorącego pokarmu i gorącego napoju. Osłabieniu ulega gardło i narządy układu pokarmowego, a przez nie i inne organy ciała. — [Letter 14, 1901](#).

### **Jabłecznik [napój]**

755. Żyjemy w czasie braku wstrzemięźliwości, a produkowanie dla zaspokojenia apetytu pijaków wina jabłkowego jest występkiem przeciwko Bogu. Zaangażowałeś się w tej pracy podobnie jak inni,

ponieważ nie podążyłeś za światłem. Gdybyś trwał w światłości, nie mógłbyś czynić tego. Każdy z was, biorących udział w tej pracy, zostanie potępiony przez Boga, o ile nie zmieni całkowicie swego zajęcia. Musicie się poważnie nad tym zastanowić. Musicie zaraz przystąpić do uwolnienia dusz waszych od potępienia...

Po zajęciu zdecydowanego stanowiska nieuczestniczenia czynnie w pracy towarzystw wstrzemięźliwości mogłeś jednak zachować swój dobry wpływ na drugich, gdybyś postępował sumiennie i zgodnie ze świętą wiarą, jaką wyznajesz. Lecz angażując się przy produkcji wina osłabiłeś swój wpływ, a co gorsze — ściągnąłeś hańbę na prawdę i zaszkodziłeś własnej duszy; wzniosłeś barierę między sobą a sprawą wstrzemięźliwości. Twoje postępowanie skłoniło niewierzących do powątpiewania w twoje zasady. Nie chodzisz prostą drogą, a chromi kuleją i potykają się o ciebie, co powoduje, że upadają.

Nie mogę zrozumieć, jak w świetle Bożego prawa chrześcijanie mogą świadomie zajmować się uprawą chmielu lub wyrobem wina, na sprzedaż. Wszystkie te artykuły mogą być użyte ku dobremu i stać się błogosławieństwem, albo też mogą być użyte ku złemu i okazać się pokusą i przekleństwem. Wina różnego rodzaju można zakonserwować, gdy są świeże i przechowywać bez fermentacji długi czas, a gdy się je używa w postaci niesfermentowanej, nie pozbawiają człowieka rozumu...

[304] *Umiarkowane picie to droga do pijaństwa*

Można tak samo upić się winem, jak i mocniejszymi napojami, a najgorszy rodzaj opilstwa powodują tzw. trunki słabsze. Występuje więcej zepsucia moralnego, bardziej zdecydowana i trwała zmiana charakteru. Kilka szklanek wina może wzbudzić ochotę na mocniejsze trunki, a w wielu wypadkach w taki właśnie sposób nałogowi alkoholicy kładli fundament pod swój przyszły nałóg. Dla niektórych osób jest rzeczą wielce niebezpieczną mieć w domu wino. Odziedziczyli oni skłonności do podniet, do których korzystania szatan ustawicznie zaprasza. Jeśli ulegną pokusie, nie mogą powstrzymać się przed następną, apetyt domaga się uległości i bywa zaspokajany z tragicznymi dla organizmu skutkami. Mózg staje się przyćmiony, rozum przestaje panować i człowiek zawisa na szali pożądlivosti.

Rozwiążłość, cudzołóstwo i niemal wszelkiego rodzaju występki popełnia się folgując swym zachciankom picia wina. Nauczyciel religii, który lubi tego rodzaju środki podniecające i przyzwyczyił się do ich używania, nigdy nie wzrośnie w łasce. Stanie się grubiańskim i zmysłowym; zwierzęce namiętności wezmą górę nad wyższymi władzami umysłu, a w cnocie nie znajdzie upodobania.

Umiarkowane picie jest szkołą, w której ludzie otrzymują wykształcenie „zawodowego pijaka”. Diabeł stopniowo odprowadza od wstrzeźliwości, a wina z pozoru nieszkodliwe wywierają swój wpływ na smak w taki sposób, że wchodzi się zupełnie niepostrzeżenie na drogę pijaństwa. Pielęgnuje się upodobanie do podniet, system nerwowy jest podrażniony, a szatan utrzymuje umysł w stanie niepokoju. Tymczasem biedna ofiara myśląc, że jest zupełnie bezpieczna, brnie coraz dalej, aż złamie się ostatnia zapora, i porzuca wszelkie zasady. Najmocniejsze postanowienia zostają podkopane, a sprawy wieczności nie są dość silne, aby można było zdegenerowany apetyt utrzymać pod kontrolą rozumu.

Niektórzy nigdy nie upijają się całkowicie, lecz pozostają stale pod wpływem sfermentowanego wina. Są rozgorączkowani, nierównoważeni, wprawdzie nie szaleją jeszcze ale wiele im do tego stanu nie brakuje, gdyż wszystkie szlachetne siły umysłu zostały zniweczone. Następstwem nałogowego używania wina jest skłonność do rozmaitych chorób, jak obrzęki, ataki wątroby, drgawki oraz uderzenia krwi do głowy. Przez używanie go wielu nabawia się przewlekłych chorób. Niektórzy umierają z wycieńczenia lub padają rażeni apopleksją. Inni cierpią na niestrawność. Wszelka żywotność organizmu zamiera, a lekarze mówią im, że są chorzy na wątrobę; tymczasem gdyby rozbili beczkę z winem i nigdy już go nie pili, ich nadwreżone siły wnet odzyskałyby swoją tężyznę.

Picie wina prowadzi do używania mocniejszych napojów. Żołądek traci swoje naturalne siły i trzeba czegoś mocniejszego, aby pobudzić jego czynność... Widzimy, jaką moc ma pociąg do trunków. Widzimy, jak wielu ludzi różnych profesji i na wysokich stanowiskach, utalentowanych, wrażliwych, subtelnych, o silnych nerwach, inteligentnych — wyzbywa się wszystkiego dla dogadzania apetytowi, aż staczają się do poziomu bydła; w wielu wypadkach ich staczanie rozpoczyna się od popijania wina.

*Nasz przykład powinien świadczyć o reformie*

Gdy inteligentni chrześcijanie tłumaczą, że nie ma nic złego w produkowaniu wina na sprzedaż, ponieważ kiedy jest niesfermentowane, nie odurza, robi mi się smutno na sercu. Wiem, że jest druga strona tej sprawy, której oni nie chcą widzieć, gdyż samolubstwo zasłoniło im oczy na zło, jakie może wyniknąć z używania tego trunku...

Jako lud Boży uważamy się za reformatorów, za światłość w tym świecie, za wiernych posłów Bożych strzegących każdej drogi, jaką szatan mógłby zbliżyć się ze swymi pokusami wypaczającymi apetyt. Nasz przykład i wpływ musi świadczyć o reformie. Musimy wstrzymać się od wszelkich praktyk, które osłabiałyby sumienie lub mogły zwabić pokusę. Nie powinniśmy otwierać żadnych drzwi, którymi szatan mógłby dotrzeć do naszego umysłu. Gdyby wszyscy czuwali i wiernie strzegli tego małego wejścia, jakim rzekomo jest umiarkowane używanie tzw. nieszkodliwego wina, droga do pijaństwa byłaby zamknięta. To, co jest potrzebne każdemu społeczeństwu, aby było silne, to mocne postanowienie niekosztowania wina i nieczęstowania nim.

Odkupiciel znający dobrze stan ludzi ostatnich dni, przedstawia jedzenie i picie jako grzechy, które osądzą ten wiek. Mówi nam, że jak było za dni Noego, tak też będzie, gdy objawi się Syn Człowieczy. „Jedli i pili, żenili się i za mąż wydawali, aż do onego dnia, którego wszedł Noe do korabia, i nie spostrzegli się, aż przyszedł potop i zabrał wszystkich.” Zupełnie taki sam stan rzeczy będzie istniał w ostatnich dniach, a ci, którzy wierzą przestrogom, będą bardzo ostrożni, aby ustrzec się potępienia. — [Ministry of Healing 332.333 \(1905\)](#).

## Sok owocowy

### *Słodki sok winogronowy*

[306] 757. Czysty, pozbawiony fermentacji sok winogronowy jest napojem zdrowym. Lecz jest wiele napojów alkoholowych, spożywanych w ogromnej ilości, które zawierają śmiertelnie trucizny. Ci, którzy ich używają, często doprowadzają się do szału i odchodzą od rozumu. Pod wpływem tych śmiertelnych jądów ludzie popełniają zbrodnie, gwałty, a często i morderstwa. — [Manuscript 126, 1903](#).

*Korzyści dla zdrowia*

758. Uczyńcie owoce stałym artykułem na waszych stołach i wprowadźcie je na stałe do waszego jadłospisu. Soki owocowe w połączeniu z chlebem są bardzo smaczne. Dobry, dojrzały, zdrowy owoc jest rzeczą, za którą winniśmy Bogu dziękować, gdyż stanowi dobrodziejstwo dla naszego zdrowia. — [Letter 72, 1896](#).

## Rozdział 25 — Nauczanie zasad zdrowia

### Należy uczyć o sprawach zdrowia

#### *Potrzeba wychowania zdrowotnego*

759. Wychowanie w zasadach zdrowia nigdy nie było bardziej potrzebne niż dzisiaj. Pomimo wspaniałego postępu w wielu dziedzinach dla wygody i komfortu życiowego, aż do spraw sanitarnych i sposobu leczenia chorób włącznie, spadek tężyzny fizycznej oraz wytrzymałości jest alarmujący. Wymaga to uwagi wszystkich, którym leży na sercu dobro współbliźnich.

Nasza sztuczna cywilizacja zachęca do złych rzeczy, które niszczą zdrowe zasady. Zwyczaje i moda walczą z przyrodą. Ich praktyki, jakie zalecają oraz upodobania, jakim się oddają i propagują — stale i systematycznie obniżają siły zarówno fizyczne, jak też umysłowe. Brak umiaru i zło, choroba i nędza szerzą się wokoło.

Wielu przestępuje zasady zdrowia na skutek nieświadomości i tacy ludzie potrzebują pouczenia. Lecz większość wie jak czynić, lecz nie czyni. Tych trzeba przekonać jak ważne jest wykorzystywanie poznanych wiadomości. — [Ministry of Healing 125.126 \(1905\)](#).

760. Istnieje wielka potrzeba pouczenia odnośnie reformy diety. Złe przyzwyczajenia w jedzeniu oraz używanie niezdrowego pożywienia w dużej mierze są powodem niepohamowania i zbrodni oraz nędzy, jakie trapią świat. — [The Medical Missionary, listopad-grudzień 1892; Counsels on Health 505](#).

761. Jeżeli chcielibyśmy podnieść wyżej stan moralny kraju, do którego zostalibyśmy posłani, powinniśmy zacząć od poprawy fizycznych przyzwyczajień ludzi.

Prawość charakteru zależy od prawidłowego działania zarówno sił umysłu jak też ciała. — [Ministry of Healing 146 \(1905\)](#).

#### *Wielu będzie oświeconych*

762. Pan pokazał mi, że wielu wyzwoli się spod fizycznego, umysłowego i moralnego zwyrodnienia przez praktyczny wpływ



reformy zdrowia. Będą odbywały się prelekcje i odczyty na temat zasad zdrowia i będą rozpowszechniane publikacje. Zasady zdrowia będą przyjmowane przychylnie i wielu zostanie oświeconych. Wpływy towarzyszące reformie zasad zdrowia będą oddziaływać na wszystkich, którzy pragną światła, i oni będą krok za krokiem postępować naprzód, aby otrzymać osobliwe prawdy na obecny czas. W ten sposób prawda i sprawiedliwość spotkają się razem...

Praca ewangelizacyjna i lekarska musi posuwać się naprzód wspólnie. Ewangelia ma być połączona z zasadami prawdziwej reformy zdrowia. Chrześcijaństwo powinno przejawiać się w praktycznym życiu. Należy przeprowadzić poważną i gruntowną reformę. Prawdziwa religia biblijna jest strumieniem miłości Bożej do upadłego człowieka. Lud Boży powinien czynić postępy w prosty sposób, aby oddziaływać na serca tych, którzy szukają prawdy i chcą dobrze postępować w tym nadzwyczaj poważnym czasie. Mamy przedstawiać ludziom zasady zdrowia, czyniąc wszystko, co w naszej mocy, aby pokazać im to praktycznie. — [Testimonies for the Church VI, 378.379 \(1900\)](#).

### *Pionierskie wysiłki w nauczaniu zreformowanych zasad zdrowia*

763. Podczas targów państwowych w Battle Creek (1864) nasi ludzie zabrali z sobą trzy lub cztery kuchnie do gotowania i pokazali jak można przyrządzać dobre pokarmy bez używania mięsa. Powiedziano nam, że podawaliśmy najlepsze potrawy podczas całych targów. Kiedykolwiek odbywają się wielkie zgromadzenia, jest waszym przywilejem wymyśleć plany zaopatrzenia uczestników w zdrowy pokarm, a wasz wysiłek powinien być lekcją wychowawczą.

Pan dał nam względy u ludzi i mieliśmy wiele niezwykłych okazji, aby pokazać, czego można dokonać za pomocą reformy zasad zdrowia dla przywrócenia zdrowia tym, których stan uznano za beznadziejny...

### *Na spotkaniach obozowych i od domu do domu*

Powinniśmy czynić większe wysiłki, aby uczyć ludzi reformy zasad zdrowia. Na każdym campie trzeba starać się pokazać, czego można dokonać, aby przyrządzić smaczne i zdrowe pokarmy ze zbóż, owoców, orzechów i jarzyn. Na każdym miejscu, gdzie tworzy

się nowe grupy wierzących, należy dawać pouczenia jak przygotowywać zdrowe pożywienie. Należy wybrać pracowników, którzy pracowaliby od domu do domu w kampanii wychowawczej. — [Manuscript 27, 1906](#).

[309]

### *Namiot medyczny na terenie campu*

764. W miarę zbliżania się do końca musimy wznosić się coraz wyżej w kwestii reformy zasad zdrowia i chrześcijańskiej wstrzeźliwości, przedstawiając ją w sposób bardziej pozytywny i stanowczy. Musimy ustawicznie starać się wychowywać ludzi, i to nie tylko słowami, ale i czynami. Nakaz połączony z praktyką ma wymowny wpływ.

Na zebraniach obozowych powinniśmy uczyć ludzi zasad zdrowia. Na naszych zebraniach w Australii dawano codziennie wykłady na tematy zdrowotne i powstało wielkie zainteresowanie tym. Na terenie obozu wzniesiono namiot do użytku lekarzy i pielęgniarek, udzielano bezpłatnie porad lekarskich. Tysiące ludzi przychodziło na wykłady, a pod koniec zjazdu nie chcieli poprzestać na tym, czego już się nauczyli. W kilku miastach, gdzie odbywały się zebrania obozowe, niektórzy przedniejsi obywatele nalegali, aby tam otworzyć filię sanatorium, obiecując swoją współpracę. — [Testimonies for the Church VI, 112.113 \(1900\)](#).

### *Poprzez pouczanie i przykład*

765. Wielkie zgromadzenia naszego ludu są wspaniałą okazją przedstawienia reformy zasad zdrowia. Kilka lat temu na takich zebraniach dużo mówiło się o reformie diety i dobrodziejstwach jarstwa, lecz równocześnie w jadalni podawano do stołu potrawy mięsne oraz sprzedawano różne niezdrowe artykuły spożywcze. Wiara bez uczynków jest martwa; a nauczanie reformy zasad zdrowia nie robiło głębszego wrażenia ponieważ było sprzeczne z praktyką. Na późniejszych spotkaniach obozowych kierownicy kształcili już ludzi praktycznie i teoretycznie. Nie podawano już żadnych potraw mięsnych w jadalni, ale dostarczano do woli owoców, kasz i jarzyn. Gdy goście zapytali, dlaczego nie ma mięsa, odpowiadano, że nie jest ono zdrowym pokarmem.

[Sprzedaż słodyczy, lodów i innych łakoci na terenie campu — 529.530]

### *W naszych sanatoriach*

766. Dane mi było światło, że należy założyć sanatorium, gdzie w leczeniu chorób stosowano by proste, racjonalne metody. W tej instytucji ludzie byliby uczeni właściwego ubierania się, oddychania i odżywiania się oraz unikania chorób poprzez prowadzenie odpowiedniego trybu życia. — [Letter 79, 1905](#).

767. Nasze sanatoria powinny przyczyniać się do oświecania tych, którzy trafiają tam na leczenie. Pacjentom należy pokazać, w jaki sposób mogą żyć na diecie składającej się z kasz, owoców, orzechów i innych produktów rolnych. Pouczono mnie, że w naszych sanatoriach powinno się prowadzić regularne lekcje odnośnie zagadnień zdrowia.

Ludzi należy uczyć, aby porzucili te środki spożywcze, które osłabiają zdrowie i siły witalne. Należy wskazywać na szkodliwe skutki używania herbaty i kawy. Pacjentów należy pouczyć, jak mogą obejść się bez tych artykułów spożywczych, które niszczą narządy trawienne... Pokażcie pacjentom konieczność stosowania reformy zasad zdrowia, jeżeli chcą odzyskać zdrowie. Pokażcie chorym jak można wyzdrowieć stosując umiarkowanie w jedzeniu i regularnie ćwicząc na świeżym powietrzu. Nasze sanatoria powinny swą pracą przyczynić się do ulżenia w cierpieniach i do przywrócenia zdrowia. Należy pouczać ludzi, że przez dbałość o jedzenie i picie mogą utrzymać się przy zdrowiu... Wstrzymywanie się od potraw mięsnych będzie dobrodziejstwem dla tych, którzy się od nich wstrzymują. Kwestia odżywiania się jest przedmiotem o żywotnym znaczeniu... Nasze sanatoria zakładane są dla osobliwego celu, aby pouczać ludzi, że nie żyjemy po to, aby jeść, lecz jemy po to, aby żyć. — [Letter 233, 1905](#).

[310]

### *Uczcie pacjentów domowego pielęgniarstwa*

768. Starajcie się, aby pacjenci przebywali jak najwięcej poza swym pomieszczeniem; urządzajcie dla nich miłe i przyjemne posiłki w salonach, dostarczając im miłych rzeczy do czytania lub udzielając im łatwo zrozumiałych lekcji biblijnych, które będą dla

nich wsparciem duchowym. Rozmawiaj o reformie zdrowia, mój bracie, i nie obciążaj się w taki sposób różnymi sprawami, abyś nie mógł udzielać prostych lekcji o reformie zasad zdrowia. Ci, którzy wychodzą z sanatorium, powinni zostać przeszkoleni, aby mogli innych uczyć, jak leczyć swoje rodziny.

Istnieje niebezpieczeństwo wydatkowania zbyt wielu pieniędzy na urządzenia i środki lecznicze, których pacjenci nigdy nie będą mogli użyć i zastosować w swoich domach. Należy ich raczej pouczać, w jaki sposób mają regulować swoją dietę tak, aby cały żywy organizm mógł działać harmonijnie. — [Letter 204, 1906](#).

### *Ucz wstrzemięźliwości*

769. W naszych instytucjach medycznych należy jasno pouczać o wstrzemięźliwości. Należy pokazać pacjentom złe następstwa używania napojów alkoholowych, i dobrodziejstwa całkowitego wstrzymywania się od nich. Trzeba ich zachęcać do porzucenia tych rzeczy, które zniszczyły im zdrowie oraz do zastąpienia ich obfitością owoców. Można dostać pomarańcze, cytryny, śliwki i brzoskwinie oraz wiele innych gatunków owoców, gdyż świat Boży jest urodzajny. — [Letter 145, 1904](#).

[311] 770. Tych, którzy walczą z nadmiernym apetytem, należy pouczyć odnośnie zasad zdrowego życia. Trzeba pokazać im, że naruszanie praw zdrowia przez stwarzanie stanów chorobowych i nienaturalnego pragnienia, kładzie podstawy pod nałóg pijaństwa. Tylko wówczas, gdy będą żyć zgodnie z zasadami zdrowia, mogą uwolnić się od pożądania nienaturalnych podniet. W swojej walce z nadmiernym apetytem muszą współpracować z Bogiem przez posłuszeństwo Jego prawom, zarówno moralnym jak i fizycznym. — [Ministry of Healing 176.177 \(1905\)](#).

### *Wymagane jest zrozumienie istoty reformy*

771. Cóż to za osobliwe dzieło, do wykonania którego zostaliśmy powołani? Zamiast wychowywać w uległości wobec przewrotnego apetytu, odzwyczajajcie ludzi od tych rzeczy. Dźwignijcie sztandar reformy w każdej dziedzinie. Apostoł Paweł wzywa: „Wzywam was tedy bracia, przez miłosierdzie Boże, abyście składali ciała swoje jako ofiarę żywą, świętą, miłą Bogu, bo taka winna być duchowa

służba wasza. A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonale”. [Rzymian 12,1.2.](#)

Nasze instytucje zdrowotne są po to, aby uczyć ważnych zasad spożywania czystych i zdrowych pokarmów. Trzeba pouczać odnośnie wstrzemięźliwości i panowania nad sobą. Wszystkim, którzy przychodzą do naszych instytucji trzeba stawiać za wzór Jezusa, który człowieka uczynił i odkupił. Trzeba przekazywać widzę o sposobie życia, pokoju i zdrowiu, nauczać przykazania za przykazaniem, przepisu za przepisem, aby mężowie i niewiasty widzieli potrzebę reformy. Trzeba nakłonić ich do porzucenia ponizających zwyczajów i praktyk, które istniały w Sodomie i w świecie przedpotopowym, zniszczonym przez Boga z powodu ich nieprawości. [Mateusza 24,37-39...](#)

Wszystkich odwiedzających nasze ośrodki zdrowotne należy wychowywać. Wszystkim, zarówno wysoko postawionym jak i nisko, bogatym i biednym trzeba przedstawiać plan zbawienia. Trzeba podawać starannie przygotowane pouczenia o tym, że poddawanie się modnemu brakowi wstrzemięźliwości w jedzeniu i picciu można uważać za przyczynę chorób i cierpień oraz złych praktyk, jakie są tego następstwem. — [Manuscript 1, 1888.](#)

### *Liście z drzewa żywota*

772. Zostałam pouczona, że nie należy zwlekać z wprowadzeniem reformy zasad zdrowia. Przez to dzieło mamy zetknąć się z duszami na drogach i gościńcach. Dane mi zostało osobliwe światło, że w naszych sanatoriach wiele dusz przyjmie prawdę, której będą posłuszne. W tych ośrodkach trzeba pouczać mężów i niewiasty jak dbać o własne ciała, a równocześnie jak zachować silną wiarę. Trzeba pouczać ich, co to znaczy spożywać ciało i pić krew Syna Bożego. Chrystus powiedział: „Słowa, które powiedziałem do was, są duchem i żywotem”. [Jana 6,63.](#)

[312]

Nasze sanatoria mają być szkołami, w których ma się uczyć jak prowadzić misję lekarską. Mają one podawać duszom grzesznym i chorym liście drzewa żywota, które przywrócą im pokój, nadzieję i wiarę w Jezusa Chrystusa. — [Testimonies for the Church IX, 168 \(1909\).](#)

### *Przygotowanie do modlitwy o uzdrowienie*

773. Daremna to praca uczyć lud, by spoglądał na Boga jako lekarza ich słabości, dopóki nie nauczy się go, aby zaniechał niezdrowych praktyk. By otrzymać Jego błogosławieństwo w odpowiedzi na modlitwę, muszą zaprzestać czynić źle, a nauczyć się czynić dobrze. Ich otoczenie musi być czyste, a ich zwyczaje właściwe. Muszą żyć w zgodzie z prawami Bożymi, zarówno fizycznymi jak i duchowymi. — [Ministry of Healing 227.228 \(1905\)](#).

### *Uświadamianie pacjentów obowiązkiem lekarza*

774. Instytucje zdrowotne będą najlepszym miejscem wychowywania chorych i cierpiących, aby żyli zgodnie z prawami przyrody i zaniechali szkodliwych dla zdrowia praktyk w złym sposobie odżywiania się, w ubiorze, według świeckich nawyków i zwyczajów, które nie są zgodne z Bożym porządkiem. Dokonują one dobrego dzieła dla oświecenia naszego świata...

Istnieje obecnie konieczność wykazania przez lekarzy — reformatorów — większych starań zarówno w pracy nad sobą, jak też w bardziej przystępnym nauczaniu tych, którzy zwracają się do nich o odpowiednie lekarskie rozpoznanie i ustalenie przyczyn chorób. Lekarze powinni w szczególny sposób zwracać im uwagę na ustanowione przez Boga prawa, które nie mogą być bezkarnie przestępowane. Zbyt długo rozwodzą się nad procesem rozwoju choroby, lecz z reguły nie zwracają uwagi na prawa, których należy rozumnie przestrzegać, aby uniknąć choroby. A przede wszystkim, jeśli sam lekarz nie postępuje należycie w zakresie swych praktyk dietetycznych, jeśli nie kieruje się prostą, zdrową dietą, która w dużej mierze zaleca zaniechanie używania mięsa, jeśli sam lubi mięso, jeśli pielęgnował apetyt do niezdrowych pokarmów, jego poglądy będą zawężone i zacznie on w taki sam sposób uczyć i kształtować apetyt swych pacjentów, w umiłowaniu tych rzeczy, które on sam miłuje, zamiast podawać im solidne argumenty przemawiające za reformą zasad zdrowia. Będzie on zalecał chorym pacjentom pokarm mięsny, chociaż jest to najgorsza dieta, jaką mogą mieć; ona działa podniecająco, lecz nie daje siły. Tacy lekarze nie wypytują

sują się szczególnie ich wadliwymi nawykami, które przez wiele lat kładły podwaliny pod chorobę.

Trzeba przygotować sumiennych lekarzy, aby pouczali nieświadomych i rozumnie wypisywali recepty, zakazując tych rzeczy w diecie, o których wiedzą, że są niewłaściwe. Powinni wyraźnie wymieniać rzeczy, o których wiedzą, że są zgubne dla zdrowia, i nakazywać cierpiącym, aby sami sumiennie czynili dla swego zdrowia, to co są w stanie uczynić, i zajęli w ten sposób właściwe stanowisko odnośnie praw życia i zdrowia. — [Manuscript 22, 1887](#).

### *Poważne zalecenie*

775. Jeżeli lekarz widzi, że pacjent cierpi z powodu dolegliwości wywołanej niewłaściwym jedzeniem i piciem, a mimo to zaniedba powiadomić go o tym i wskazać mu konieczność zmiany, wyrządza swemu bliźniemu krzywdę. Pijacy, maniacy, tacy, którzy oddają się rozpuście, wszyscy apelują do lekarza, aby wyraźnie i dobitnie oświadczył, że cierpienie jest następstwem grzechu. Otrzymaliśmy wielkie światło o zasadach zdrowia. Czemuż więc nie zabieramy się poważnie i stanowczo, by przeciwdziałać i zwalczać przyczyny powodujące chorobę? Widząc ustawiczną walkę z bólem, pracując nieustannie dla ulżenia cierpieniom, jakże mogą nasi lekarze milczeć? Czy mogą powstrzymać się, aby nie wydawać głośnego ostrzeżenia? Czy są dobroczynni i miłosierni, jeśli nie uczą ścisłej wstrzeźliwości jako lekarstwa na chorobę? — [Testimonies for the Church VII, 74.75 \(1902\)](#).

### *Reformatorom diety potrzeba moralnej odwagi*

776. Można uczynić wiele dobrego oświecając wszystkich, do których tylko mamy dostęp, odnośnie najlepszych środków nie tylko do leczenia chorych, ale też zapobiegania chorobom i cierpieniom. Lekarz, który usiłuje uświadomić swych pacjentów co do rodzaju i przyczyn ich chorób oraz pouczyć jak uniknąć choroby, może mieć trudną pracę, ale jeśli jest sumiennym reformatorem zasad zdrowia, będzie mówił wyraźnie o szkodliwych następstwach dogadzania sobie w jedzeniu, picu i ubieraniu. Powie o nadmiernym przeciążeniu sił witalnych, co doprowadziło jego pacjentów do obecnego stanu. Nie będzie powiększał jeszcze zła przez zapisywanie lekarstw, aż

wyczerpany organizm zaniecha walki. Będzie pouczał pacjentów jak przyswajać sobie dobre przyzwyczajenia i pomagać naturze w jej pracy nad odnowieniem się przez mądre używanie jej własnych prostych środków leczniczych.

[314] We wszystkich naszych instytucjach szczególną cechą działalności powinno być udzielanie wskazówek odnośnie praw zdrowia. Powinno się starannie i gruntownie uczyć wszystkich zasad zdrowia, zarówno pacjentów, jak też personel pomocniczy. Praca ta wymaga moralnej odwagi, bowiem gdy jedni będą korzystał z tych wysiłków, inni będą urażeni. Lecz prawdziwy uczeń Chrystusa, którego umysł jest w zgodzie z umysłem Bożym, odchodząc od błędów rozpowszechnionych w świecie, sam stale się ucząc, będzie też nauczał innych kierując ich uwagę w górę. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 121](#); [Counsels on Health 451.452 \(1890\)](#).

### *Współpraca sanatoriów i szkół*

777. Pokazano mi jasno, że gdzie tylko to możliwe, nasze zakłady wychowawcze powinny być w łączności z naszymi sanatoriami. Praca tych dwu instytucji ma być zespolona. Jestem wdzięczna, że mamy szkołę w Loma Linda. Talent wychowawczy kompetentnych lekarzy jest koniecznością dla szkół, gdzie mają się kształcić do służby lekarze — misjonarze ewangeliści. Studentów w tej szkole należy wychować na oddanych reformatorów zasad zdrowia. Pouczenia dawane odnośnie choroby i jej przyczyny oraz metod zapobiegania i nauki pielęgnowania chorych okażą się cennym wykształceniem, jakie powinni otrzymać wszyscy uczniowie w naszych szkołach.

Ten związek między naszymi szkołami i sanatoriami będzie korzystny pod wieloma względami. Przez pouczenia dane w sanatoriach studenci dowiedzą się jak unikać nieodpowiednich nawyków w jedzeniu. — [Letter 82, 1908](#).

### *W pracy ewangelizacyjnej i misji miejskiej*

778. Zlecono nam zadanie zapoznania ludzi z zasadami reformy zdrowia. Są tacy, którzy myślą, iż kwestia diety nie jest aż tak ważną, aby ją mieli włączać do swej pracy ewangelizacyjnej. Popołniają wielki błąd. Słowo Boże oświadcza: „Przeto czy jecie, czy pijecie,



czy cokolwiek czynicie, wszystko czyńcie na chwałę Bożą”. [1 Korynthian 10,31](#). Sprawa wstrzemięźliwości w całej swojej rozciągłości zajmuje ważne miejsce w dziele zbawienia.

W związku z naszą misją prowadzoną w miastach powinny być przygotowane odpowiednie pomieszczenia, gdzie można byłoby zebrać razem tych, którzy okazują zainteresowanie i udzielać im tam pouczeń. Tej koniecznej pracy nie należy dokonywać w nędzny sposób, aby miało w umysłach ludzi powstać nieміłe wrażenie. Wszystko, co czynimy, powinno pozytywnie świadczyć o Autorze prawdy i powinno należycie reprezentować świętość i ważność prawd trzeciego poselstwa anielskiego. — [Testimonies for the Church IX, 112 \(1909\)](#).

779. We wszystkich naszych misjach inteligentne kobiety powinny kierować gospodarstwem domowym; kobiety, które wiedzą jak smacznie i zdrowo przygotowywać potrawy. Stół powinien być zastawiony obficie pożywieniem najlepszego gatunku. Jeśli ktoś ma wypaczony apetyt, który domaga się herbaty, kawy, słodczy i niezdrowych potraw, trzeba go uświadomić. Starajcie się obudzić sumienie. Przedstawcie im biblijne zasady zdrowia. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 117; Counsels on Health 449.450 \(1890\)](#). [315]

### *Kaznodzieje powinni uczyć zasad zdrowia*

780. Powinniśmy wychowywać sami siebie nie tylko, by żyć w zgodzie z prawami zdrowia, ale aby uczyć innych lepszemu postępowania. Wielu, nawet z tych, którzy mówią, że wierzą w specjalne prawdy na nasz czas, jest przerażająco nieświadomych, jak można żyć zdrowo i wstrzemięźliwie. Trzeba ich nauczać, przykazania za przykazaniem, przepisu za przepisem. Trzeba stale żywo przypominać im tę sprawę. Nie wolno pomijać jej jako nieistotnej, gdyż prawie każdej rodzinie trzeba o niej przypominać. Sumienie musi być rozbudzone, musi chcieć wprowadzać w życie zasady prawdziwej reformy. Bóg wzywa, aby Jego lud był wstrzemięźliwy we wszystkim. Jeśli nie będzie się do tego stosować, nie będzie i nie może być wrażliwy na uświęcający wpływ prawdy.

Nasi kaznodzieje powinni zrozumieć to zagadnienie. Nie powinni go lekceważyć, ani dać się odprowadzić od niego. Niech

poznają, co stanowi prawdziwą podstawę zdrowia, i niech uczą jej zarówno zaleceniem, jak też cichym, wytrwałym przykładem. Na naszych dużych zgromadzeniach należy udzielać pouczeń o zdrowiu i wstrzeźliwości. Starajcie się obudzić rozum i sumienie. Zaprzęgnijcie do służby wszystkie talenty, jakimi rozporządzacie i popierajcie następnie sprawę publikacji na ten temat. „Wychowujcie, wychowujcie, wychowujcie” — oto poselstwo, jakie położono mi na sercu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 117](#); [Counsels on Health 449](#) (1890).

781. W miarę jak zbliżamy się do końca czasów musimy wznosić się coraz wyżej w sprawie reformy zdrowia i chrześcijańskiej wstrzeźliwości, przedstawiając ją w coraz lepszy i bardziej stanowczy sposób. Musimy usiłować ustawicznie wychowywać lud nie tylko naszymi słowami, ale naszym przykładem. Nakaz połączony z praktyką ma decydujący wpływ. — [Testimonies for the Church VI, 112](#) (1900).

### *Apel do kaznodziejów, przewodniczących zjednoczeń i innych kierowników*

782. Nasi kaznodzieje powinni być dobrze zapoznani z reformą zasad zdrowia. Muszą się zapoznać z fizjologią i higieną, powinni poznać prawa kierujące życiem fizycznym i ich znaczenie dla zdrowia umysłowego i duchowego.

[316] Tysiące ludzi niewiele wie o cudownym ciełe, jakie im dał Bóg, czy o sposobie dbania o nie, natomiast większą wagę przykładają do studiowania przedmiotów o daleko mniejszym znaczeniu. Na tym polu kaznodzieje mają dużo do zrobienia. Jeśli zajmą właściwe stanowisko w tej sprawie, można będzie dużo osiągnąć. W swym własnym życiu i w rodzinach powinni być posłuszni prawom zdrowego życia. Wtedy posiadą głębszą znajomość tematu, pouczając ludzi odnośnie reformy. Żyjąc sami w świetle, mogą nieść to poselstwo tym, którzy go potrzebują.

Jeśli kaznodzieje połączą sprawę zdrowia z innymi zajęciami w zborach, zdobędą cenne błogosławieństwa i bogate doświadczenie. Ludzie muszą otrzymać światło o reformie zdrowia. Ta praca była zaniedbana i wielu jest na granicy śmierci z powodu braku informacji, które muszą otrzymać, zanim przestaną ulegać słabościom.

Przewodniczący naszych zjednoczeń muszą zrozumieć, że już najwyższy czas, aby stanęli po właściwej stronie w tej kwestii. Kaznodzieje i nauczyciele mają przekazywać innym to światło, które otrzymali. Bóg będzie im pomagał. On będzie wzmacniał swoich pracowników, aby mocno stali na gruncie prawdy i sprawiedliwości.

Praca wychowawcza w zakresie misji lekarskiej jest ważnym krokiem naprzód do uświadomienia człowiekowi jego moralnej odpowiedzialności. Gdyby kaznodzieje zajęli się tą pracą na różnych odcinkach zgodnie ze światłem, jakie Bóg dał, dawno już większość opowiedziałaby się po stronie reformy w zakresie jedzenia i picia. Lecz niektórzy stali się przeszkodą na drodze do postępu reformy zasad zdrowia. Wstrzymywali ludzi swoimi obojętnymi lub krytycznymi uwagami, lub swoimi żartami i dowcipami. Oni i wielu innych cierpieli aż do śmierci, ale nie zmądrzeli.

Tylko przez bardzo usilną walkę udało się osiągnąć pewien postęp. Ludzie nie mieli ochoty zaprzeczyć się samych siebie, ani też poddać swój umysł i wolę woli Bożej; dlatego w swych cierpieniach i w swym wpływie na drugich mogli zobaczyć nieuniknione skutki takiego postępowania.

Zbór tworzy historię. Każdego dnia jest walka i postęp. Ze wszystkich stron otaczają nas niewidzialne siły wroga, i albo zwyciężamy przez łaskę, daną nam od Boga, albo bywamy zwyciężani. Nalegam, aby ci, którzy zajmują stanowisko neutralne — nawrócili się. Pan daje mi to poselstwo, abym nalegała na wszystkich, by mieli to na uwadze, aby prawda panowała w sercu i życiu. Tylko w ten sposób można sprostać pokusom, jakie istnieją w świecie.

*Kto nie stosuje się do reformy zasad zdrowia, nie powinien być kaznodzieją*

Dlaczego niektórzy nasi bracia kaznodzieje wykazują tak mało zainteresowania reformą zasad zdrowia? Dzieje się tak dlatego, że nauka o wstrzemięźliwości we wszystkich aspektach jest przeciwna ich chęci pobłażania sobie. W niektórych miejscach stało się to wielką przeszkodą na drodze skłonienia ludzi do badania, stosowania i nauczania zasad zdrowia. Nie powinno się wyznaczać jako nauczyciela ludu tego, kto swoim nauczaniem lub przykładem sprzeciwia się świadectwom danym od Boga jego sługom odnośnie diety,

[317]

gdyż to doprowadzi do zamieszania. Lekceważenie reformy zasad zdrowia czyni człowieka niezdatnym do służby Pańskiej.

Światło, jakie Pan dał w tej kwestii w swym Słowie, jest jasne, i On będzie doświadczał i wypróbowywał ludzi w różny sposób, aby zobaczyć, czy będą zważać na to światło. Każdy zbór i każdą rodzinę należy pouczyć o chrześcijańskiej wstrzemięźliwości. Wszyscy powinni wiedzieć jak jeść i pić, aby zachować zdrowie. Znajdujemy się w końcowym etapie historii tego świata; przeto w szeregach ludzi święcących sobotę powinna istnieć zgodność w działaniu. Ci, którzy stoją z dala od dzieła pouczenia ludu w tej kwestii, nie idą w ślad za wielkim Lekarzem. „Jeśli mię kto chce naśladować, niech zaprze się samego siebie i niech weźmie krzyż swój i idzie za Mną” — powiedział Chrystus. [Mateusza 16,24](#). — [Testimonies for the Church VI, 376-378 \(1900\)](#).

### *Wychowanie zdrowotne w domu*

783. Rodzice powinni więcej żyć dla swoich dzieci, a mniej dla towarzystwa. Studiujcie przedmioty dotyczące zdrowia i stosujcie swoją wiedzę w praktyce. Uczcie swoje dzieci myślenia przyczynowo-skutkowego. Uczcie je, że jeśli chcą być zdrowe i szczęśliwe, muszą być posłuszne prawom natury. Choćbyście nie widzieli takiej szybkiej poprawy, jakiej pragniecie, nie zaniechajcie, lecz cierpliwie i wytrwale kontynuujcie swoją pracę.

Już od kołyski uczcie swoje dzieci samozaparca i panowania nad sobą. Uczcie je cieszyć się pięknem przyrody i pożytecznym zajęciem systematycznie ćwiczyć wszystkie siły ciała i umysłu. Troszczcie się o nie tak, aby posiadały silną budowę ciała, dobrą moralność, wesołe i miłe usposobienie. Uświadamiajcie ich delikatne umysły, że Bóg nie przeznaczył nas, abyśmy żyli jedynie dla doczesnych przyjemności, lecz dla naszego wiecznego dobra. Uczcie je, że uleganie pokusom jest słabością i rzeczą złą, a opieranie się im — objawem szlachetności i dzielności. Te lekcje będą jak nasienie rzucone w dobrą glebę i przyniosą owoc, który rozweseli wasze serca. — [Ministry of Healing 386 \(1905\)](#).

### *Pobłażanie sobie hamuje dzieło Boże*

784. Poselstwo o reformie zasad zdrowia ma być zanesione do każdego zboru. Jest też dzieło do wykonania w każdej szkole. Ani kierownikowi, ani nauczycielom nie powinno się polecać wychowania młodzieży, dopóki nie zdobędą praktycznej znajomości tego przedmiotu. Niektórzy pozwalali sobie krytykować reformę zasad zdrowia, o której bardzo mało wiedzieli z doświadczenia. Oni powinni stać ramię przy ramieniu, serce przy sercu z tymi, którzy pracując zdążali we właściwym kierunku.

[318]

Sprawy zasad zdrowia przedstawiano w zborach, lecz światła nie przyjęto życzliwie. Samolubne i szkodliwe dla zdrowia nałogi członków przeciwdziałały wpływowi poselstwa, które ma przygotować lud na wielki dzień Boży. Jeśli zbory oczekują wzmocnienia, muszą żyć według prawdy danej od Boga. Jeśli członkowie naszych zborów zlekceważą światło w tym przedmiocie, będą zbierać następstwa w postaci duchowego i fizycznego zwyrodnienia. A wpływ starszych członków zboru będzie zakwaszał tych, którzy dopiero przyszli do kościoła. Pan nie przyprowadza obecnie wielu dusz do prawdy, a to z powodu członków zboru, którzy nigdy nie byli nawróceni oraz z powodu tych, którzy byli kiedyś nawróceni, lecz odwrócili się. Jaki wpływ mogli mieć ci nienawróceni członkowie na nowo nawróconych? Czyż nie mogą udaremnić poselstwa danego od Boga, które głosić ma Jego lud? — [Testimonies for the Church VI, 370.371 \(1900\)](#).

### *Każdy członek głoscielem prawdy*

785. Dożyliśmy czasów, kiedy każdy członek zboru powinien zabrać się do pracy medyczno-misyjnej. Świat stał się szpitalem pełnym chorych fizycznie i duchowo. Wszędzie wokoło ludzie giną z braku znajomości prawd, które zostały nam przekazane. Członkowie zboru muszą się ocknąć, aby mogli zrozumieć swoją odpowiedzialność w głoszeniu tych prawd. Ci, którzy zostali oświeceni prawdą, mają nieść to światło światu. Ukrywać je w obecnym czasie byłoby wielkim błędem. Dzisiejsze poselstwo do ludu Bożego brzmi: „Powstań, zajaśnij, gdyż zjawiała się twoja światłość, a chwała Pańska rozbrzysła nad tobą”.

Wszędzie widzimy, jak ci, którzy mieli wiele światła i wiadomości dobrowolnie obierają złe zamiast dobrego. Nie próbując stosować reformy stają się coraz gorszymi. Lecz lud Boży nie ma chodzić w ciemności. Jego powinnością jest chodzenie w światłości, gdyż są reformatorami. — [Testimonies for the Church VII, 62 \(1902\)](#).

### *Zakładajcie nowe ośrodki*

[319] 786. Jest słusznym obowiązkiem ludu Bożego udawać się na dalsze tereny. Włóżcie w swą pracę wszystkie siły w celu oczyszczenia nowego terenu, by zakładać nowe ośrodki oddziaływania, gdzie tylko otworzy się taka możliwość. Werbujcie pracowników posiadających prawdziwy zapał misyjny i wysyłajcie ich, by rozszerzali światło i wiedzę daleko i blisko. Niech niosą żywotne zasady zdrowia do społeczności ludzkich, gdzie w dużej mierze występuje jeszcze nieznanostwo tych zasad. Twórzcie klasy i udzielajcie lekcji jak leczyć choroby. — [Testimonies for the Church VIII, 148 \(1904\)](#).

787. Jest wielkie pole dla służby, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Trzeba uzdolnionych kucharzy, szwaczek i pielęgniarek. Tych, którzy nie umieją gospodarować — uczyć jak gotować, jak szyc i naprawiać odzież, jak doglądać chorych, jak dbać należycie o własny dom. Nawet dzieci należy uczyć okazywać miłość i miłosierdzie mniej szczęśliwym niż my. — [Testimonies for the Church IX, 36.37 \(1909\)](#).

### *Wychowawcy podążajcie naprzód*

788. Dzieło reformy zasad zdrowia jest Bożym środkiem dla zmniejszenia cierpień w naszym świecie i dla oczyszczenia Jego kościoła. Uczyńcie ludzi, żeby byli Bożym narzędziem w niesieniu pomocy, współpracując z Wielkim Mistrzem w przywracaniu fizycznego i duchowego zdrowia. To dzieło nosi cechę niebios i będzie otwierać drzwi dla innych cennych prawd. Jest miejsce do pracy dla wszystkich, którzy chcą umiejętnie podjąć się tego dzieła.

Postawcie pracę w dziedzinie reformy zdrowia na pierwszym miejscu — tak brzmi przekazane mi poselstwo. Pokażcie wyraźnie jej wartość, aby dała się odczuć szeroko jego potrzeba. Wstrzymanie się od wszelkiego szkodliwego pokarmu i napoju jest owocem prawdziwej religii. Człowiek nawrócony porzuci każdy szkodliwy

nałóg i skłonność. Przez całkowitą abstynencję zwalczy szkodliwe dla zdrowia pragnienie dogadzania sobie.

Kazano mi powiedzieć wszystkim nauczającym reformy zasad zdrowia — idźcie naprzód. Świat potrzebuje każdej cząstki waszego wpływu, by odeprzeć falę moralnego zła. Niech ci, którzy głoszą poselstwo trzeciego anioła, pozostaną wierni swej idei. — [Testimonies for the Church IX, 112.113 \(1909\)](#).

## Jak przedstawiać zasady reformy zdrowia

### *Miejcie na względzie wielki cel reformy*

789. Istnieje wielka potrzeba pouczenia w sprawie reformy dietetycznej. Złe nawyki i nieodpowiednie odżywianie się w niemałej mierze odpowiadają za brak wstrzemięźliwości, przestępstwa i zepsucie, jakie trapią ten świat. [320]

Nauczając zasad zdrowia miejcie na uwadze wielki cel reformy — jej celem jest zapewnić najwyższy rozwój ciała, umysłu i duszy. Pokazujcie, że prawa przyrody, będąc prawami Bożymi, przeznaczone są dla naszego dobra; że posłuszeństwo względem nich sprzyja szczęściu w tym życiu i pomaga w przygotowaniu się do życia przyszłego.

Skłaniajcie ludzi do studiowania dowodów Bożej miłości i mądrości w dziełach przyrody. Skłaniajcie ich do studiowania tego cudownego organizmu, jakim jest ciało ludzkie, i praw nim rządzących. Ci, którzy dostrzegają dowody Bożej miłości, którzy pojmują cokolwiek z mądrości i dobrodziejstwa Jego praw i dostrzegają skutki posłuszeństwa, będą zapatrywać się na swoje powinności i obowiązki z całkiem innego punktu widzenia. Zamiast patrzeć na zachowywanie praw zdrowia jako na ofiarę lub samozaparcie, będą traktować je jako coś, czym są rzeczywiście — nieocenionym błogosławieństwem.

Każdy pracownik ewangelii musi odczuwać, że udzielanie instrukcji odnośnie zasad zdrowego życia jest częścią powierzonego mu dzieła. Istnieje wielka potrzeba takiej pracy, a świat stoi przed nią otworem. — [Ministry of Healing 146.147 \(1905\)](#).

790. Ludzi należy pouczać odnośnie Bożych wymagań. Muszą uświadomić sobie obowiązek panowania nad sobą, potrzebę czystości i wolności od nieposkromionego apetytu i hańbiących nawyków.

Muszą zrozumieć fakt, że wszystkie ich siły umysłu i ciała są darem Bożym i trzeba je zachować w możliwie najlepszym stanie dla Jego służby. — [Ministry of Healing 130 \(1905\)](#).

### *Naśladujcie metody Zbawiciela*

791. Tylko Chrystusowa metoda przyniesie prawdziwy sukces w zbliżeniu się do ludzi. Zbawiciel wchodził między lud jako ten, który pragnie jego dobra. Okazywał im swoje współczucie, służył im i zdobywał ich zaufanie. A potem mówił do nich: „Idźcie za mną”.

Istnieje potrzeba zbliżenia się do ludzi przez osobiste zaangażowanie. Gdyby zużywano mniej czasu na wygłaszanie kazań, a spędzano więcej czasu na osobiste usługiwanie, osiągnięto by lepsze rezultaty. Trzeba pomagać biednym, dbać o chorych, pocieszać smutnych, pouczać nieuświadomionych i radzić niedoświadczonym. Mamy płakać z płaczącymi, a cieszyć się z cieszącymi. Wspierane potęgą przekonywania, potęgą modlitwy i miłości Bożej dzieło, nie pozostanie i nie może pozostać bez owocu.

[321] Pamiętajcie, że celem pracy lekarsko-misyjnej jest wskazywać ludziom na Męża z Golgoty, który gładzi grzechy świata. Spoglądając — upodobniają się do Niego. Mamy zachęcać chorych i cierpiących, aby patrzyli na Jezusa. Niech pracownicy wciąż stawiają Wielkiego Lekarza przed oczyma tych, którzy są chorzy na ciele i duszy i są z tego powodu zniechęceni. Wskazujcie im na Tego, który współczuje im w słabościach. Zachęcajcie ich, by oddali się Temu, który życie swoje oddał, aby umożliwić im życie wieczne. Mówcie o Jego miłości i Jego zbawiającej mocy. — [Ministry of Healing 143.144 \(1905\)](#).

### *Bądźcie taktowni i uprzejmi*

792. W swojej pracy pamiętajcie, że jesteście złączeni z Chrystusem, jako część wielkiego planu zbawienia. Miłość Chrystusowa musi przepływać przez wasze życie uzdrawiającym, życiodajnym strumieniem. Starając się wciągnąć innych w krąg Jego miłości, niech wasza czysta mowa, usposobienie świadczy o potędze Jego łaski. Przedstawiajcie Go światu w takiej czystości i sprawiedliwości, aby ludzie widzieli Go w Jego całym pięknie.



Niewiele pomoże, jeśli będziemy starali się zreformować drugich, atakując u nich to, co naszym zdaniem stanowi złe nawyki. Taki wysiłek często wyrządza więcej szkody niż dobra. W swej rozmowie z Samarytanką Chrystus zamiast zlekceważyć studnię Jakuba, przedłożył jej coś lepszego. „Gdybyś знаła dar Boży” — powiedział — „i tego, który mówi do ciebie: Daj mi pić, wtedy sama prosiłabyś go, i dałby ci wody żywej”. On skierował rozmowę na skarb, jaki mógł darować, oferując niewieście coś lepszego od tego, co miała — wodę żywą, radość i nadzieję ewangelii.

Jest to przykład, w jaki sposób mamy pracować. Musimy polecać ludziom coś lepszego niż to, co mają dotychczas, mianowicie pokój Chrystusowy, przewyższający wszelki rozum. Musimy mówić do nich o Bożym świętym zakonie, który jest odbiciem Jego charakteru i wyrazem tego, czym według Jego życzenia mają się stać...

Ze wszystkich ludzi na świecie reformatorzy powinni być najbardziej uprzejmymi i grzecznymi. W ich życiu powinna się uwiadczać prawdziwa dobroć niesamolubnych uczynków. Pracownik, któremu brak uprzejmości, który jest niecierpliwy z powodu braku wykształcenia u drugich i ich chwiejności, który mówi za szybko lub działa bezmyślnie, może zamknąć drzwi do serc tak, że nikt nie będzie się już mógł do nich zbliżyć. — [Ministry of Healing 156.157 \(1905\)](#).

### *Reforma ma postępować*

793. Od początku pracy nad reformą diety uważaliśmy za rzecz konieczną wychowywać, wychowywać i jeszcze raz wychowywać. Bóg chce, abyśmy kontynuowali pracę wychowywania ludzi...

W nauczaniu reformy zasad zdrowia, jak i w każdej innej pracy ewangelizacyjnej, mamy stykać się z ludźmi tam, gdzie oni są. Dopóki nie możemy nauczyć ich jak należy przygotowywać według reformy zdrowotnej smaczne, pożywne, a jednak niedrogie pokarmy, nie możemy im przedstawiać daleko zaawansowanych propozycji odnośnie reformy diety.

Niech reforma diety będzie stopniowa. Pouczajcie ludzi jak przyrządzać potrawy bez używania mleka lub masła. Mówcie im, że wnet nadejdzie czas, kiedy nie będzie rzeczą bezpieczną używanie jajek, mleka, śmietany lub masła, gdyż choroby wśród zwierząt

[322]

wzrastają w takiej mierze, w jakiej przyrasta nieprawość wśród ludzi. Już niedługo z powodu nieprawości upadłego rodzaju ludzkiego cały świat zwierzęcy będzie cierpieć od chorób, jakie trapią naszą planetę.

Bóg da swemu ludowi zdolność i wyczucie w przygotowywaniu zdrowego pożywienia bez tych rzeczy. Niech nasz lud porzuci wszelkie niezdrowe przepisy. Uczcie się jak żyć zdrowo i nauczajcie innych, czego się sami nauczyliście. Dzielcie się z innymi tą znajomością tak, jak gdybyście dzielili się naukami biblijnymi. Uczcie ludzi jak chronić zdrowie i pomnażać siły przez unikanie gotowania zbyt dużej ilości posiłków, co napełnia świat ustawicznie chorującymi. Nauką i przykładem uczcie, że pokarm, jaki Bóg dał Adamowi w jego bezgrzesznym stanie, jest najlepszym dla człowieka pragnącego odzyskać swój bezgrzeszny stan.

Ci, którzy uczą reformy zasad zdrowia, powinni wykazać dużo rozważliwiej odnośnie chorób i ich przyczyn, zdawać sobie sprawę, że każdy czyn ludzki powinien być w doskonałej harmonii z prawami życia. Światło, jakie Bóg dał odnośnie reformy zdrowia jest dla naszego zbawienia i dla zbawienia świata. Mężczyźni i niewiasty powinni być pouczeni odnośnie ludzkiego ciała, które Bóg przeznaczył na swoje mieszkanie i którym chce, abyśmy wiernie zarządzali. „Myśmy bowiem świątynią Boga żywego, jak powiedział Bóg: Zamieszkać w nich i będę się przechadzał pośród nich, i będę Bogiem ich, a oni będą ludem moim”. [2 Koryntian 6,16](#).

Podtrzymujcie reformę zasad zdrowia, a Bóg niech prowadzi tych, którzy są uczciwego serca. Podawajcie zasady wstrzeźliwości w jak najbardziej atrakcyjnej formie. Rozpowszechniajcie książki, które nauczają zdrowego sposobu życia.

#### *Wpływ naszych publikacji zdrowotnościowych*

[323] Ludzie są w wielkiej potrzebie promieniującego światła naszych książek zdrowotnościowych i pism. Bóg pragnie użyć te książki i pisma jako środki, przez które promienie światła zwracałyby uwagę ludzi i nakłaniały ich do zważania na przestrogi poselstwa trzeciego anioła. Nasze czasopisma zdrowotnościowe są narzędziem do wykonania osobliwego dzieła rozsiewania światła potrzebnego mieszkańcom świata w tym czasie, kiedy to Bóg przygotowuje sobie lud. Wywierają one korzystny wpływ na reformę zasad zdrowia,

ideę wstrzemięźliwości i czystości społecznej oraz dokonują wiele dobrego, przedstawiając ludziom te sprawy we właściwy sposób i we właściwym świetle. — [Testimonies for the Church VII, 132-136 \(1902\)](#).

### *Broszury o reformie zasad zdrowia*

794. Powinno się czynić większe wysiłki dla oświecenia ludzi w wielkiej sprawie reformy zdrowotnej. Broszury cztero-, ośmio-, dwunasto-, szesnasto- i więcej stronicowe, zawierają dobrze napisane artykuły odnośnie tej wielkiej sprawy. Powinno się je rozpowszechniać jak liście, które spadają obficie jesienią. — [The Review and Herald, 4 listopad 1875](#).

### *Mądrze załatwiać sprawę pokarmów mięsnych*

795. W tym kraju [Australia] istnieje zorganizowane towarzystwo jaroszów, lecz liczy ono stosunkowo niewiele członków. Pokarmy mięsne używane są przez wszystkie warstwy społeczne. Jest to najtańszy artykuł spożywczy i nawet tam, gdzie panuje bieda, mięso zazwyczaj znajduje się na stole. Z tego powodu należy bardzo umiejętnie podejść do sprawy jedzenia mięsa. Nie trzeba czynić nic pochopnie. Musimy brać pod uwagę położenie ludzi oraz moc długoletnich nawyków i praktyk, i powinniśmy być ostrożni, aby nie narzucać naszych idei drugim, jak gdyby kwestia ta była sprawdzianem grzeszności, a ci, którzy się żywią głównie mięsem, byli największymi grzesznikami.

Wszyscy powinni mieć światło w tej sprawie, lecz podawajmy je bardzo ostrożnie. Nawyków, które przez całe życie uważano za dobre, nie należy zmieniać w sposób gwałtowny i pochopny. Powinniśmy wychowywać ludzi na naszych zgromadzenia obozowych i innych zebraniach. Chociaż zasady reformy zdrowia należy objaśnić, trzeba aby nauczanie było poparte przykładem. W naszych restauracjach i w namiotowych jadalniach nie podawajmy mięsa, ale zastępujemy je owocami, kaszami i jarzynami. Musimy tak czynić, jak uczymy. Gdy siedzimy przy stole, gdzie podawane jest mięso, nie powinniśmy potępiać tych, którzy je jedzą, ale sami nie powinniśmy jeść, a gdy nas zapytają, dlaczego tak czynimy, wyjaśnijmy to w sposób uprzejmy. — [Letter 102, 1896](#).

*Czas milczenia*

[324] 796. Nigdy nie uważałam za obowiązek, aby mówić, że w żadnych okolicznościach nikt nie powinien jeść mięsa. Mówić tak ludziom jedzącym mięso przez całe życie byłoby stawianiem sprawy bardzo radykalnie, a ja nigdy nie uważałam za swój obowiązek wypowiedzania tak radykalnych stwierdzeń. To, co powiedziałam, uczyniłam w pełni świadoma obowiązku, lecz byłam ostrożna w moich twierdzeniach, gdyż nie chciałam dać powodu, by ktokolwiek był sumieniem dla drugiego...

Przeżyłam w tym kraju doświadczenie, które jest podobne do tego, jakie miałam na nowych terenach w Ameryce. Widziałam rodziny, którym okoliczności nie pozwalały mieć na stole zdrowych pokarmów. Niewierzący sąsiedzi przysyłali im do domu kawałki mięsa z dopiero co zabitych zwierząt. Zupą mięsną i chlebem żywili swoje liczne grono dzieci.

Nie było moim obowiązkiem czy obowiązkiem kogokolwiek innego udzielać im lekcji o szkodliwości jedzenia mięsa. Szczerze lituję się nad rodzinami, które niedawno przyjęły prawdę, a których warunki materialne są tak ciężkie, iż nie wiedzą, skąd wziąć pieniądze na następny posiłek. Jest czas mówienia i czas milczenia. Takie okoliczności dają raczej okazję do wypowiedzania słów zachęty i błogosławieństwa, a nie potępienia i nagany. Osoby pozostające przez całe swe życie na diecie mięsnej nie widzą zła w takim postępowaniu i należy się z nimi obchodzić delikatnie. — [Letter 76, 1895](#).

797. Kiedy zwalczamy obżarstwo i brak wstrzemięźliwości, musimy uwzględniać warunki, w jakich znajduje się ludzka rodzina. Bóg poczynił starania dla tych, którzy żyją w różnych krajach świata. Ci, którzy pragną współpracować z Bogiem, muszą zastanawiać się, zanim orzekną, jakie pokarmy należy, a jakich nie należy jeść. Stykamy się z różnymi ludźmi. Jeśli będziemy głosili reformę zasad zdrowia w jej skrajnej formie tym, którym warunki nie pozwalają stosować się do niej, wyrządzimy więcej szkody niż pożytku. Gdy głoszę ewangelię ubogim, mam powiedzieć im, by jedli to, co jest najpożywniejsze. Nie mogę im powiedzieć: „Nie wolno wam jeść jajek, mleka lub śmietany. Nie wolno używać masła w przygotowywanym pożywieniu”. Ewangelia musi być kazana ubogim, lecz

jeszcze nie nadszedł czas, aby zalecać najściślejszą dietę. — [Testimonies for the Church IX, 163 \(1909\)](#).

### *Zła metoda pracy*

798. Nie chwytajcie się jakichś oderwanych idei i nie czyńcie z nich miernika, krytykując tych, którzy nie postępują zgodnie z naszym zdaniem, ale zbadajcie sprawę szerzej i głębiej i starajcie się doprowadzić własne idee i praktyki do zupełnej zgodności z zasadami prawdziwej chrześcijańskiej wstrzeźliwości.

Jest wielu takich, którzy próbują naprawiać życie innych przez atakowanie tego, co według nich jest złym nawykiem. Udają się do tych, których uważają za błądzących, i pokazują im ich błędy oraz wady, nie starając się skierować ich umysłu na właściwe zasady. Takie postępowanie często mija się z celem i nie daje pożądaných rezultatów. Ganiąc budzimy u innych chęć do walki i wyrządzamy więcej szkody niż pożytku.

[325]

Istnieje też niebezpieczeństwo dla strofującego. Ten, kto podejmuje się poprawiać innych, może łatwo popaść w nałóg wyszukiwania błędów i nawet całe jego zainteresowanie może sprowadzić się do wyszukiwania rys i defektów. Nie obserwujcie bliźnich w celu wynajdywania w nich wad i wykazywania ich błędów. Wychowujcie ich do lepszych nawyków własnym przykładem.

Pamiętajcie stale o tym, że najwyższym celem reformy jest zapewnienie możliwie najlepszego rozwoju umysłu, duszy i ciała. Wszystkie prawa przyrody, które są prawami Bożymi, są przeznaczone dla naszego dobra. Posłuszeństwo wobec nich przyniesie nam szczęście w tym życiu i pomoże przygotować się do życia przyszłego.

Jest coś lepszego do omawiania niż wady i słabości bliźnich. Mówcie o Bogu i Jego cudownych dziełach. Studiujcie i wgłębiajcie się w dowody Jego miłości i mądrości analizując wszystkie dzieła przyrody. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 119.120 \(1890\)](#).

### *Uczcie przykładem*

799. Obcując z niewierzącymi nie pozwólcie odprowadzić się od naszych zasad. Jeśli jesteście u nich przy stole, jedzcie umiarkowanie

i tylko to, co nie zaćmi umysłu. Stanowczo wystrzegajcie się braku wstrzemięźliwości. Nie możecie sobie pozwolić na osłabienie sił umysłowych czy fizycznych, abyście nie stali się niezdolnymi do rozróżniania spraw duchowych.

Utrzymujcie swój umysł w takim stanie, aby Bóg mógł objawiać wam kosztowne prawdy swego Słowa. Nie obserwujcie drugich w celu wykazywania ich wad i błędów. Uczcie przykładem. Niech wasza wstrzemięźliwość będzie przykładem posłuszeństwa dobrym zasadom. Niech wasze życie świadczy o uświęcającym i uszlachetniającym wpływie prawdy. — [Testimonies for the Church VI, 336 \(1900\)](#).

*Przedstawiajcie wstrzemięźliwość w najbardziej odpowiedniej formie*

[326] 800. Pan pragnie, aby każdy kaznodzieja, każdy lekarz, każdy członek zboru był ostrożny i nie nakłaniał tych, którzy nie znają zasad naszej wiary do dokonywania nagłych zmian w diecie, wystawiając ich przez to na przedwczesną próbę. Przedstawiajcie zasady zdrowia, a Pan niech sam prowadzi tych, którzy są szczerego serca. Oni usłyszą i uwierzą. Pan nie chce, aby Jego słudzy przedstawiali piękne zasady reformy zdrowotnej w sposób, który wzbudzałby uprzedzenia innych. Niech nikt nie rzuca kłód pod nogi tym, którzy chodzą mrocznymi ścieżkami nieświadomości. Nawet przy zachwalaniu jakiejś dobrej rzeczy nie trzeba wpadać w przesadę, aby nie zawrócić z drogi tych, którzy przychodzą słuchać. Przedstawiajcie wstrzemięźliwość w najbardziej atrakcyjnej formie.

Nie bądźmy zarozumiali. Pracownicy wkraczający na nowe tereny dla zakładania nowych zborów nie powinni stwarzać trudności, usiłując nadać sprawie diety największe znaczenie. Powinni uważać, aby nie stwarzać zbyt wielu ograniczeń. W ten sposób stworzono by przeszkody na drodze innym. Nie popędzajcie ludzi, prowadźcie ich. Kaźcie słowo, jakim ono jest w Chrystusie Jezusie. Pracownicy muszą zdobywać się na bezustanne wysiłki pamiętając, że nie można nauczyć się wszystkiego od razu. Muszą mieć mocne postanowienie cierpliwego pouczenia ludzi. — [Letter 135, 1902](#).

801. Czy nie pamiętacie, że ponosimy osobistą odpowiedzialność? Nie czynimy z rodzaju diety miernika, ale starajmy się kształ-

cić umysł i rozbudzać moralną wrażliwość, aby kwestię reformy zdrowia mogli przyjąć w sposób rozumny, jak to przedstawia Paweł. [Rzymian 13,8-14](#); [1 Koryntian 9,24-27](#); [1 Tymoteusza 3,8-12](#). — [Manuscript 1a, 1890](#).

### *Dotrzeć do ludzi tam, gdzie oni są*

802. Pewnego razu odwiedziłam z Sarą [McEnterfer] jedną rodzinę, w której wszyscy członkowie byli chorzy. Ojciec był powszechnie szanowanym człowiekiem, ale pił alkohol, a jego żona i dzieci żyły w wielkim niedostatku. Nie mieli w domu nic odpowiedniego do jedzenia, a przy tym odmawiali przyjęcia tego, co przyniosłyśmy im. Byli przyzwyczajeni do mięsa. Zrozumiałyśmy, że trzeba coś zrobić. Powiedziałam do Sary: weź kurczaki z mojego domu i ugotuj dla nich rosół. Sara pielęgnowała ich podczas choroby i żywiła rosółem. Wkrótce wyzdrowieli. Tak oto postąpiłyśmy. Nie powiedziałyśmy tym ludziom: nie wolno wam jeść mięsa. Chociaż same go nie jadłyśmy, uważałyśmy za wskazane podawać je tej rodzinie w czasie choroby. Są sytuacje, kiedy musimy być wyrozumiali dla ludzi.

Ojciec tej rodziny był człowiekiem inteligentnym. Kiedy wyzdrowieli, czytaliśmy Pismo i człowiek ten nawrócił się i przyjął prawdę. Odrzucił swoją fajkę, alkohol i od tego czasu dopóki żył, nie palił ani nie pił. Wzięłyśmy go do naszego gospodarstwa i dałyśmy pracę na roli. Po naszym wyjeździe na zebranie do Newcastle człowiek ten zmarł. Nasi pracownicy stosowali odpowiednie zabiegi, ale schorowane ciało już nie reagowało na ich wysiłki. Lecz umarł jako chrześcijanin zachowujący przykazania. — [Letter 363, 1907](#).

[327]

### *W zetknięciu ze skrajnościami*

803. Gdy wróciliśmy z Kansas jesienią 1870 roku, brat B. leżał w domu w gorączce... Stan jego był krytyczny...

Nie mieliśmy chwili odpoczynku, chociaż bardzo nam był potrzebny. Trzeba było wydać Review, Reformer and Instruktor. [Wszyscy ich redaktorzy w tym czasie chorowali] ... Mój mąż zabrał się do pracy, a ja pomagałam mu, jak mogłam....

Reformer był już prawie stracony. Brat B. popierał skrajne stanowisko doktora Tralla. To zachęciło doktora do wystąpienia na

łamach Reformera ze skrajnym stanowiskiem potępiającym używanie mleka, cukru i soli. Nakłanianie do całkowitego porzucenia tych rzeczy będzie słuszne w swoim czasie, ale wtedy jeszcze nie nadeszła pora, by zająć powszechnie takie zdecydowane stanowisko. Ci, którzy propagują całkowite porzucenie mleka, masła i cukru, powinni oczyścić najpierw zupełnie swoje stoły z tych rzeczy. Brat B. zajmując wraz z doktorem Trallem określoną postawę na łamach pisma w sprawie szkodliwości soli, mleka i cukru, sam nie stosował się do tego, czego uczył. Na jego stole codziennie używano tych produktów.

Wielu spośród naszych ludzi przestało interesować się pismem Reformer, codziennie przychodziły listy ze zniechęcającym żądaniem: „Proszę zaprzestać przysyłać mi Reformera...” Nigdzie na zachodzie nie mogliśmy rozbudzić zainteresowania, by zdobyć prenumeratorów dla czasopisma Health Reformer. Widzieliśmy, iż redaktorzy pisma odeszli od ludu i zostawili go w tyle. Jeśli zajmujemy stanowisko, jakiego nie mogli zająć sumienni i świadomi chrześcijanie, którzy naprawdę są reformatorami, to jakże możemy oczekiwać, by korzystali z tego inni.

*Cierpliwość, takt i konsekwencja są konieczne w ruchach reformacyjnych*

[328] Nie możemy posuwać się szybciej niż mogą nadażyć za nami ci, których sumienie i rozum są przekonane o prawdach, jakie głosimy. Musimy być wyrozumiali dla ludzi. W przypadku niektórych z nas potrzeba było wiele lat, zanim doszliśmy do obecnego stanowiska w reformie zdrowia. Przeprowadzenie reformy diety jest pracą powolną. Spotykamy się z potęgą apetytu, cały świat poddany jest obżarstwu. Chcąc dać ludziom tyle czasu, ile sami potrzebowaliśmy, aby dojść do obecnego stanu reformy, musimy okazać im wiele cierpliwości, pozwalając im posuwać się krok za krokiem naprzód, jak to sami czyniliśmy, aż stopy ich staną mocno na płaszczyźnie reformy zdrowia. Lecz musimy być bardzo ostrożni i nie posuwać się naprzód zbyt szybko, abyśmy nie musieli się cofać. W reformie lepiej jest zrobić o jeden krok za mało w kierunku celu, niż przekroczyć jeden krok poza pewną granicę. A jeśli już w ogóle ma zaistnieć błąd, to niech on będzie raczej po stronie bliższej ludziom.



Nade wszystko nie powinniśmy piórem popierać stanowiska, które nie stanowi praktycznego sprawdzianu w naszych własnych rodzinach, na naszych stołach. To jest udawanie i przejaw hipokryzji. W Michigan dajemy sobie lepiej radę bez soli, cukru i mleka, niż wielu tych, którzy żyją na Dalekim Zachodzie lub na Dalekim Wschodzie, gdzie jest mało owoców... Wiemy, że dowolne używanie tych rzeczy jest szkodliwe dla zdrowia, i myślimy, że w wielu przypadkach, gdyby ich zupełnie nie używano, stan zdrowia znacznie by się poprawił.

W obecnej chwili nie to jest dla nas najważniejsze. Ludzie są tak daleko w tyle, że zaledwie mogą znieść ograniczanie ich w szkodliwym pobłażaniu sobie i w używaniu leków pobudzających. Wyraźnie występujemy przeciw tytoniowi, napojom alkoholowym, kawie, herbacie, pokarmom mięsnym, masłu, przyprawom korzennym, tłustym ciastom, słodkim ciasteczkom, dużej ilości soli oraz wszelkim środkom podniecającym.

Jeśli zwrócimy się do osób, które nie zostały jeszcze oświecone w sprawie zasad zdrowia i przedstawimy im najpierw nasze najbardziej radykalne postulaty, to istnieje niebezpieczeństwo, że oni zniechęcą się, kiedy ujrzą, jak wielu rzeczy muszą się wyzbyć, i nie będą w ogóle podejmować żadnej reformy. Musimy prowadzić lud cierpliwie i stopniowo naprzód, pamiętając z jakiego dołu sami zostaliśmy wyciągnięci. — [Testimonies for the Church III, 18-21 \(1870\)](#).

## Szkoły gotowania

### *Dzieło wielkiej wagi*

804. Gdy prowadzimy medyczno-misyjną pracę w dużych miastach, starajmy się tam zakładać szkoły gotowania; a gdziekolwiek prowadzimy dzieło wychowawcze, należy założyć zdrowotną restaurację, w której można by było pokazać właściwy dobór składników pokarmowych i zdrowe przyrządzenie potraw. — [Testimonies for the Church VII, 55 \(1902\)](#).

805. Należy zakładać szkoły gotowania. Ludzi trzeba uczyć przyrządzania zdrowych pokarmów. Trzeba im pokazać potrzebę porzucenia niezdrowych pokarmów. Lecz nigdy nie powinniśmy propagować głodowej diety. Można mieć zdrową, pożywną dietę bez

używania herbaty, kawy i mięsa. Bardzo istotną rzeczą jest nauczanie ludzi przygotowania diety zdrowej i smacznej. — [Testimonies for the Church IX, 112 \(1909\)](#).

806. Niektórzy wracają do spożywania potraw mięsnych w jakiś czas po przyjęciu jarskiej diety. Jest to niemądre i zdradza brak wiedzy o odpowiednim przygotowaniu pożywienia bez mięsa.

Szkoły kucharskie prowadzone przez mądrych instruktorów należy zakładać w Ameryce i w innych krajach. Wszystko, co tylko możemy, powinniśmy czynić, aby pokazać ludziom wartość reformy dietetycznej. — [Testimonies for the Church VII, 126 \(1902\)](#).

807. Reforma dietetyczna ma być progresywna. W miarę jak mnożą się choroby u zwierząt, używanie mleka i jajek stanie się coraz bardziej niebezpieczne. Trzeba poczynić wysiłek, by te artykuły zastąpić innymi, które są zdrowe i niedrogie. Należy wszędzie uczyć ludzi jak gotować bez mleka i jajek, jeśli tylko to możliwe, i używać pokarm zdrowy i smaczny. — [Ministry of Healing 320.321 \(1905\)](#).

808. Ci, którzy mogą sobie pozwolić na skorzystanie z należycie prowadzonej szkoły zdrowego gotowania, przekonają się, że stanie się to wielkim dobrodziejstwem zarówno w ich własnej praktyce, jak też w nauczaniu innych. — [Christian Temperance and Bible Hygiene 119 \(1890\)](#).

#### *W każdym zborze, szkole zborowej i na polu misyjnym*

809. Każdy zbor powinien być szkołą kształcenia chrześcijańskich pracowników. Jego członków należy uczyć jak udzielać lekcji biblijnych, jak prowadzić klasę i uczyć w szkole sobotniej, jak najlepiej pomagać biednym i dbać o chorych, i jak pracować dla nienawróconych. Powinny istnieć szkoły zdrowia, szkoły gotowania oraz kursy przygotowujące do niesienia różnorodnej pomocy chrześcijańskiej. Nie należy ograniczać się tylko do uczenia, ale trzeba faktycznie pracować pod kierownictwem doświadczonych instruktorów. — [Ministry of Healing 149 \(1905\)](#).

810. Każda zdrowotna restauracja powinna być szkołą dla związanych z nią pracowników. W dużych miastach tego rodzaju pracę można prowadzić na większą skalę niż w małych miejscowościach. Lecz w każdym miejscu, gdzie znajduje się zbor lub szkoła zborowa,

trzeba przekazywać pouczenia odnośnie przygotowania prostych, zdrowych pokarmów, dla dobra tych, którzy chcą żyć zgodnie z zasadami reformy zdrowia. A na naszych polach misyjnych można dokonać podobnego dzieła.

Praca nad łączeniem owoców, nasion, ziarna i korzeni w zdrowe pokarmy jest dziełem Bożym. W każdym miejscu, gdzie został założony zbór, pozwólcie członkom z pokorą przyjść do Boga. Niech starają się oświecać ludzi za pośrednictwem zasad reformy zdrowia. — [Manuscript 79, 1900](#).

### *Właściwe miejsce*

[330]

811. Nasze zebrania powinny być poświęcone sprawom duchowym tak dalece, jak tylko to jest możliwe... Interesami powinni zajmować się tylko ci, którzy są do tego specjalnie przeznaczeni. O ile to możliwe, takie sprawy trzeba przedkładać ludziom w innym czasie, a nie na zebraniach obozowych. Pouczeni odnośnie kolportażu, szkoły sobotniej oraz odnośnie szczegółów pracy wydawniczej i misyjnej należy udzielać w lokalnych zborach lub na specjalnie w tym celu zorganizowanych zebraniach. To samo odnosi się do szkół kucharskich. Chociaż wszystko to są rzeczy dobre na właściwym miejscu, nie powinny jednak zabierać wiele czasu na naszych zebraniach namiotowych. — [Testimonies for the Church VI, 44.45 \(1900\)](#).

### *Działanie reformy*

812. Szkoły kucharskie trzeba zakładać w wielu miejscach. To dzieło może mieć skromne początki, ale Pan da kucharzom umiejętności i zrozumienie, aby uczynili wszystko, co najlepsze dla oświecenia drugich. Słowo Pańskie brzmi: „Nie zabraniajcie im, gdyż Ja sam objawię się im jako Instruktor”. On będzie pracował z tymi, którzy wykonują Jego plany, ucząc ludzi jak przeprowadzić reformę w ich diecie, przygotowując zdrowe i tanie pokarmy. W ten sposób biedni będą zachęteni do przyjęcia zasad reformy zdrowia; to im pomoże stać się bardziej pracowitymi i polegać na sobie.

Zostało mi już przedstawione, że zdolni mężczyźni i kobiety byli pouczani przez Boga jak przygotowywać zdrowe i smaczne pokarmy w sposób możliwy do przyjęcia. Wielu spośród nich było młodych, a

były też i osoby w wieku dojrzałym. Zostałam pouczona, że mam zachęcać do prowadzenia szkół kucharskich we wszystkich miejscach, gdzie wykonuje się pracę misyjną. Trzeba wykorzystywać każdą okazję, aby nakłonić ludzi do reformy. Uczcie ich, aby udoskonalali jak tylko mogą, przygotowywanie pożywienia, i zachęcajcie ich, aby przekazywali innym to, czego sami się nauczą.

Czy nie powinniśmy czynić wszystkiego, co w naszej mocy, aby rozwinąć dzieło we wszystkich naszych dużych miastach. Niech kaznodzieje ewangelii pamiętają, iż Pan Jezus Chrystus powiedział do swych uczniów: „Jesteście światłością świata. Nie może się ukryć miasto leżące na górze”. „Wy jesteście solą ziemi; jeśli jednak sól zwietrzeje, czymże ją nasolą?” [Mateusza 5,13.14](#). — [Testimonies for the Church VII, 113.114 \(1902\)](#).

### *Nauczanie od domu do domu*

[331] 813. Ponieważ dostęp do duszy został zamknięty przez tyrana, któremu na imię Przesąd, wielu nie jest powiadomionych odnośnie zasad zdrowego życia. Można wykonać dobrą służbę ucząc ludzi jak przygotować zdrowy pokarm. Ta gałąź dzieła jest tak samo istotna jak każda inna, którą można podjąć. Trzeba zakładać więcej szkół kucharskich, a niektórzy powinni pracować od domu do domu, udzielając pouczeń w zakresie gotowania zdrowych pokarmów. Wielu zostanie uwolnionych z fizycznego, umysłowego i moralnego zwyrodnienia przez wpływ reformy zdrowia. Zasady same się będą reklamować tym, którzy szukają światła, a wielu z nich pójdzie następnie dalej, przyjmując całe światło prawdy na obecny czas.

Bóg chce, by Jego lud otrzymywał, aby dawać. Jako niesamolubni świadkowie, mają dawać drugim to, co otrzymali od Pana. Przystępując do tego dzieła, starajcie się za wszelką cenę poruszyć serca i pracujcie tak, aby przesady zostały obalone. Niech życie Chrystusa będzie ustawicznie przedmiotem waszych studiów i pracując bierzcie, z Niego przykład. — [The Review and Herald, 6 czerwiec 1912](#).

### *Nauczanie reformy dietetycznej na specjalnych zebraniach*

814. Gdy po raz pierwszy przyszło do nas światło o reformie, mieliśmy zwyczaj z okazji świąt brać ze sobą piece na miejsce

zgromadzenia, gdzie piekliśmy praśny chleb i bułki. Myślę, że wynik naszych wysiłków był dobry, chociaż nie mieliśmy wtedy takich przetworów, jakie teraz mamy. Wtedy dopiero nauczyliśmy się jak żyć bez spożywania mięsa.

Czasem urządzaliśmy przyjęcia i staraliśmy się, aby wszystko, co przygotowujemy do stołu, było smaczne i ładnie podane. W sezonie owocowym zbieraliśmy borówki i maliny, a także truskawki. Robiliśmy ze stołu lekcję pogładową, która pokazywała naszym gościom, że dieta nasza, chociaż była zgodna z zasadami reformy zdrowia, nie była uboga.

Czasami na tych przyjęciach mówiono o wstrzemięźliwości i w ten sposób ludzie zaznajomili się z naszymi zasadami życia. O ile nam wiadomo, wszyscy zostali uświadomieni i byli zadowoleni. Zawsze mówiliśmy o konieczności przyrządzania zdrowego pokarmu i prostocie jego przygotowywania. To jednak ma być czynione w taki sposób, aby ci, którzy jedzą, byli zadowoleni. Świat sprzyja uleganiu apetytowi, a słowa przestrogi, poważne i rzeczowe, dokonały cudownych przemian w rodzinach i na jednostkach. — [Letter 166, 1903](#).

### *Sposobności i niebezpieczeństwa w naszych restauracjach*

815. Dane zostało światło, że w dużych miastach będzie okazała dokonać dzieła podobnego do tego, jakie dokonaliśmy podczas wystawy w Battle Creek. Zgodnie z tym światłem założono czyste restauracje. Lecz istnieje niebezpieczeństwo, że nasi pracownicy restauracji tak przesiąkną duchem komercjalizmu, że zaniedbają udzielania ludziom światła, jakiego potrzebują. Nasze restauracje dają nam możliwość zetknięcia się z wieloma ludźmi, lecz jeśli pozwolimy, aby nasze umysły zostały obciążone troską o sprawy finansowe, wtedy nie spełnimy zamiaru Bożego. Pragnie On, abyśmy wykorzystywali każdą okazję do podawania prawdy, która ma wybawić mężczyzn i kobiety od wiecznej śmierci.

[332]

Próbowałam dowiedzieć się, ile dusz przyjęło prawdę na skutek pracy w restauracji tutaj, w ... Niektórzy zostali uratowani, ale mogłoby ich być o wiele więcej, gdyby praca ta została wykonana według porządku Bożego i gdyby lepsze światło oświecało innych.

Chciałabym powiedzieć do pracowników restauracji: nie pracujcie dalej tak, jak pracowaliście dotychczas. Starajcie się uczynić z restauracji ośrodek przekazywania innym światła obecnej prawdy. Nasze restauracje zostały założone wyłącznie dla tego celu...

Pracownicy restauracji w ... i członkowie zboru w ... potrzebują gruntownego nawrócenia się. Każdemu został dany rozum. Czy otrzymaliście moc zwyciężania z Bogiem? „Tym zaś, którzy Go przyjęli, dał moc stać się dziećmi Bożymi, tym którzy wierzą w imię Jego”. — [Manuscript 27, 1906](#).

### *Od wychowawców wymaga się taktu i roztropności*

816. Trzeba poczynić wiele wysiłku w celu wychowania ludzi w zasadach reformy zdrowia. Należy zakładać szkoły kucharskie i przekazywać od domu do domu wiadomości, w jaki sposób należy gotować zdrowe pokarmy. Starzy i młodzi muszą nauczyć się gotowania prostym sposobem. Gdziekolwiek głosi się prawdę, trzeba pouczać ludzi, jak przygotowywać apetyczny pokarm w prosty sposób. Należy im pokazać, że można przygotować pożywny posiłek bez używania mięsa...

Trzeba mieć wiele wyczucia i roztropności w przygotowywaniu pożywnego pokarmu dla uczących się o reformie zdrowia, który zająłby miejsce poprzedniej diety. Będą wymagane: wiara w Boga, poważny zamiar i chęć pomocy innym.

Dieta, w której brakuje właściwych składników odżywczych, sprowadza hańbę na sprawę reformy zdrowia. Jesteśmy ludźmi i musimy zaopatrywać się w pokarm, który dostarczy ciału właściwego pożywienia. — [Testimonies for the Church IX, 161 \(1909\)](#).

### *Kursy gotowania we wszystkich naszych szkołach*

[333] 817. We wszystkich naszych szkołach powinni być tacy, którzy potrafią uczyć gotowania. Powinny być kursy nauczania tego przedmiotu. Ci, którzy przygotowują się do służby w dziele, tracą wiele, jeśli nie zdobywają wiadomości jak przygotowywać pokarm, aby był nie tylko zdrowy, ale też smaczny.

Sztuka gotowania nie jest błahą sprawą. Umiejętne przygotowanie pokarmu jest jedną z najważniejszych sztuk. Powinno się ją uważać za jedną z najcenniejszych wśród wszystkich innych,

gdyż ona jest ściśle związana z życiem. Zarówno siła fizyczna, jak i umysłowa zależna jest w dużym stopniu od pokarmu, jaki jemy, dlatego osoba, która przygotowuje pokarm, zajmuje ważne i wzniosłe stanowisko.

Zarówno młode panny, jak i młodzi mężczyźni powinni uczyć się oszczędnego gotowania i obejść się bez wszelkich pokarmów mięsnych. Nie zachęcajmy do przyrządzania potraw, które w zawierałyby choć odrobinę mięsa, gdyż to prowadzi do niewiedzy, jaka była w Egipcie, zamiast do czystości reformy.

Kobiety powinny uczyć się gotowania. Cóż w wychowaniu jest ważniejsze od tego? Jakiegokolwiek byłyby okoliczności życia, posiadają one wiedzę, z której praktycznie mogą korzystać. Jest to gałąź wychowania, która bezpośrednio wpływa na zdrowie i szczęście. W bochenku dobrego chleba tkwi praktyczna religia. — [Counsels to Parents, Teachers, and Students 312.313 \(1913\)](#).

818. Wielu młodych ludzi przyjdzie do szkoły w celu nabycia wiedzy rzemieślniczej. Nauka ta powinna obejmować księgowość, stolarstwo i wszystko, co należy do gospodarowania. Należy też poczynić przygotowania do nauczania ślusarstwa, malarstwa, szewstwa, gotowania, pieczenia, prania, cerowania, pisania na maszynie i drukowania. Po tej pracy szkoleniowej trzeba wykorzystać wszystkie siły, jakie mamy, aby studenci mogli zostać przygotowani do obowiązków życiowych. — [Testimonies for the Church VI, 182 \(1900\)](#).

819. W połączeniu z naszymi sanatoriami i szkołami powinny znajdować się szkoły kucharskie, gdzie uczono by właściwego przyrządzania posiłków. We wszystkich naszych szkołach powinni być tacy, którzy potrafią nauczyć studentów, zarówno chłopców jak i dziewczęta — sztuki gotowania. Przede wszystkim młode kobiety powinny uczyć się gotować. — [Manuscript 95, 1901](#).

820. Studentów w naszych szkołach trzeba uczyć jak gotować. Do tej gałęzi wychowania należy zabierać się taktownie i umiejętnie. Szatan wykazuje wiele pomysłowości, by skierować nogi młodzieży na drogi pokusy, która wiedzie do ruiny. Musimy ich wzmacniać i pomagać im przeciwstawić się pokusom, które czyhają zewsząd w kwestii dogadzania apetytowi. Uczyć ich sztuki zdrowego życia oznacza wykonywać pracę misyjną dla Mistrza. — [Testimonies for the Church VII, 113](#).

821. Rzemieślnicze wykształcenie zasługuje na większą uwagę, niż dotychczas. Należy zakładać szkoły, które oprócz najwyższych wartości umysłowych i moralnej kultury umożliwiłyby najlepszy rozwój fizyczny.

- [334] Należy udzielać pouczeń z zakresu rolnictwa, rękodzielnictwa, obejmującego możliwie jak najwięcej użytecznych zawodów — a także zarządzania gospodarstwem domowym, zdrowego gotowania, szycia, krawiectwa, pielęgnowania chorych i innych zawodów. — [Education 218 \(1903\)](#).

### *Wierność w codziennych obowiązkach*

822. Liczne gałęzie studiów, jakie zabierają studentowi czas, nie są konieczne, aby być użytecznym czy szczęśliwym, ale dla każdego młodego człowieka jest ważne dokładne zapoznanie się z codziennymi obowiązkami. Młoda kobieta może obejść się bez znajomości francuskiego i algebry, a nawet gry na pianinie, ale jest rzeczą nieodzowną, by nauczyła się piec dobry chleb, kroić ładne ubrania i skutecznie wykonywać liczne obowiązki związane z prowadzeniem domu.

Dla zdrowia i szczęścia całej rodziny nic nie jest tak istotne, jak zręczność i rozum gospodyni. Źle przyrządzonym i niezdrowym pokarmem może ona hamować, a nawet zniszczyć, zarówno wysiłek dorosłego jak i rozwój dziecka. Przygotowując pokarm, który byłby smaczny i wyglądał estetycznie, może ona dokonać tyle dobrego, ile złego, gdy zaniecha tego. Tak więc pod wieloma względami szczęśliwe życie jest związane ze skrupulatnością w codziennych obowiązkach.

Ponieważ zarówno mężczyźni jak i kobiety mają udział w zakładaniu ogniska domowego, zarówno chłopcy jak i dziewczęta powinni nabyć wiadomości o obowiązkach domowych. Zaścielić łóżko i posprzątać pokój, zmyć naczynia, przygotować posiłek, wyprać i naprawić własne ubranie — są to czynności, których nie powinien się wstydzić żaden chłopiec; stanie się przez to szczęśliwy i użyteczny. — [Education 216 \(1903\)](#).



**Osobiste doświadczenia E. G. White jako reformatora zasad zdrowia**

[Czytając oświadczenie, jakie napisała pani White odnośnie jej praktyk dietetycznych, każdy myślący człowiek wyłoni następujące zasady:

Pierwsza: „Reforma dietetyczna powinna być postępową”. — [Ministry of Healing 320](#). Światło nie było na początku dane w całej swej pełni. Udzielano go stopniowo, w miarę jak ludzie byli przygotowywani do zrozumienia światła i postępowania według niego. Było ono dostosowane do ogólnych praktyk i zwyczajów jedzenia w czasach, w których zostało dane.

Druga: „Nie wytyczamy żadnych dokładnych przepisów, do jakich należy się stosować w diecie”. — [Testimonies for the Church IX, 159](#). Kilkakrotnie przestrzegano przed niektórymi szczególnie szkodliwymi pokarmami. Lecz na ogół podano główne zasady, a szczegółowe stosowanie tych zasad musi być określone przez doświadczenie oraz naukowe wnioski.

Trzecia: „Nie stawiam nikomu siebie za przykład”. — [Letter 45, 1903](#). Przyjąwszy na skutek rozumnego doświadczenia pewne reguły dla siebie, E. G. White czasami opisywała zwyczaje dietetyczne w swoim domu, lecz nie czyniła z tego zasady, do której inni mieliby się stosować. — Redaktorzy]

***Pierwsze widzenie o reformie zdrowia***

1. Było to w domu brata A. Hilliarda w Otsego w Michigan, 6 czerwca 1863, kiedy ten wielki przedmiot reformy zdrowia został mi pokazany w widzeniu. — [The Review and Herald, 8 październik 1867](#).

### *Pokazana jako dzieło postępowe*

[336] 2. W świetle danym mi dawno temu [1863 rok] pokazano mi, że brak wstrzeźliwości będzie wzrastać w świecie do zastraszających rozmiarów i że każdy spośród ludu Bożego musi zająć godne stanowisko odnośnie reformowania swych nawyków i praktyk... Pan przedstawił mi ogólny plan. Pokazano mi, że Bóg da reformę zdrowia swemu ludowi zachowującemu przykazania i kiedy ją otrzymają i przyjmą, choroby i cierpienia w znacznej mierze zmniejszą się. Widziałam, że dzieło to będzie postępować. — [General Conference Bulletin, 12 kwiecień 1901; Counsels on Health 531.](#)

### *Osobiste przyjmowanie poselstwa*

3. Przyjęłam światło o reformie zdrowia tak, jak do mnie dotarło. Stało się ono dla mnie wielkim błogosławieństwem. Mam dzisiaj lepsze zdrowie niż w młodości, pomimo, że liczę sobie 76 lat. Dziękuję Bogu za zasady reformy zdrowia. — [Manuscript 50, 1904.](#)

### *Po roku próby — otrzymane dobrodziejstwa*

4. Przez całe lata uważałam, że moja siła uzależniona jest od spożywania mięsa. Przez cały ten czas [aż do kilku miesięcy wstecz] jadałam trzy razy dziennie. Trudno było mi przetrwać od jednego posiłku do drugiego bez doznania uczucia słabości w żołądku i zawrotów głowy. Jedzenie usuwało te odczucia. Rzadko kiedy pozwalałam sobie jeść cokolwiek między regularnymi posiłkami i nauczyłam się często iść spać bez kolacji. Lecz bardzo cierpiałam z braku jedzenia między śniadaniem a obiadem i często robiło mi się słabo. Jedzenie mięsa usuwało na pewien czas te uczucie osłabienia. Z tego powodu byłam przekonana, że jedzenie mięsa jest niezbędne w moim przypadku.

Lecz z chwilą, gdy Pan objawił mi w czerwcu 1863 roku sprawę diety mięsnej w związku z moim zdrowiem, zaniechałam jedzenia mięsa. Chwilowo było mi trudno przyzwyczaić swój apetyt do chleba, którego przedtem nie bardzo lubiłam. Lecz przez wytrwałość byłam w stanie to uczynić. Już prawie rok żyję bez mięsa. Przez około sześć miesięcy praśne placki zrobione z razowej mąki pszennej, wody i odrobiny soli były chlebem, jaki znajdował się na

naszym stole. Używamy bez ograniczeń owoców i jarzyn. Od ośmiu miesięcy jadam już tylko dwa posiłki dziennie.

Już ponad rok piszę przez większą część dnia. Od ośmiu miesięcy zajmuję się wyłącznie pisaniem. Mój mózg był stale obciążony i bardzo mało czasu miałam na ćwiczenia. Jednak jeszcze nigdy nie czułam się tak zdrowa jak w ostatnich sześciu miesiącach. Poprzednie osłabienie i stany zawrotów głowy opuściły mnie. Każdej wiosny trapił mnie brak apetytu. Ostatniej — nie miałam żadnych kłopotów pod tym względem.

Nasz prosty pokarm spożywany dwa razy dziennie smakuje nam nadzwyczajnie. Na naszym stole nie mamy mięsa ani tortów i w ogóle żadnych tłustych pokarmów. Nie używamy w ogóle smalcu, natomiast stosujemy mleko, śmietanę i trochę masła. Do potraw używamy nieco soli, a odrzuciliśmy wszelkie przyprawy. Śniadanie jemy o siódmej, obiad o pierwszej. Rzadko kiedy miewam uczucie słabości. Mój apetyt jest zadowalający. Jadam teraz z większym apetytem, niż dawniej. — [Spiritual Gifts IVa, 153.154 \(1864\)](#).

[337]

### *Walka o zwycięstwo*

5. Ani odrobinę nie zmieniałam mego postępowania, od kiedy przyjęłam zasady reformy zdrowia. Nie cofnęłam się ani na krok, od kiedy światło z nieba w tej sprawie po raz pierwszy oświeciło moją ścieżkę. Natychmiast zerwałam ze wszystkim — z mięsem i masłem oraz trzema posiłkami — i to w czasie, gdy byłam zajęta wyczerpującą pracą umysłową, pisząc od wczesnego ranka aż do zachodu słońca. Ograniczyłam się do dwóch posiłków dziennie, nie zmieniając swej pracy.

Cierpiałam wiele wskutek choroby, doznając pięciu ataków paraliżu. Przez kilka miesięcy moja lewa ręka była przywiązana do mego boku z powodu wielkiego bólu serca. Dokonując tych zmian w swojej diecie, postanowiłam nie ulegać apetytowi, aby miał mną rządzić. Czy to miałoby mi zagrozić drogę do uzyskania większej siły, abym nią mogła uwielbić mego Pana? Miałoby to zagrozić mi drogę choćby na moment? Nigdy!

Cierpiałam dokuczliwy głód, gdyż byłam wielkim żarłokiem mięsa. Lecz gdy popadałam w omdlenie, skrzyżowałam ręce na żołądku i rzekłam: „Nie skosztuję ani kawałeczka. Będę jeść prosty

pokarm lub nie będę jeść wcale”. Chleb w ogóle mi nie smakował. Rzadko kiedy zjadłam kromkę wielkości dolara. Niektóre rzeczy w tej reformie były dla mnie łatwe, lecz gdy przyszło do chleba, niezwykle się temu sprzeciwiałam. Pierwszych dwóch lub trzech posiłków nie mogłam zjeść. Rzekłam więc memu żołądkowi: „Możesz czekać, aż będziesz mógł jeść chleb”. W krótkim czasie mogłam już jeść chleb, także i razowy. Tego nie mogłam jeść przedtem, lecz teraz bardzo mi smakuje i już nigdy nie cierpiałam na brak apetytu.

#### *Działanie według zasady*

[338] Gdy pisałam „Dary Ducha” tom III i IV (1863-64), czułam się wyczerpana z powodu nadmiernej pracy. Zrozumiałam wtedy, że muszę zmienić mój sposób życia, i odpocząwszy kilka dni, odzyskałam dobre samopoczucie. Porzuciłam te rzeczy z zasady. Moje stanowisko odnośnie reformy zdrowia przyjąłam z zasady. I od tego czasu, bracia, nie słyszeliście o mnie, abym propagowała jakiś skrajny pogląd o reformie zdrowia, który potem musiałabym odwoływać. Nie zalecałam nic innego jak tylko to, przy czym stoję dzisiaj. Zalecam wam zdrowy, pożywny sposób odżywiania się.

Nie uważam za wielką stratę porzucenia tych rzeczy, które pozostawiają nieprzyjemną woń przy oddychaniu i niedobry smak w ustach. Czy można ukarać za porzucenie tych rzeczy i przyjęcie produktów słodkich jak miód, po których żaden zły smak nie pozostaje w ustach i nie ma żadnego uczucia wyczerpania w żołądku? A te właśnie rzeczy występowały u mnie przez długi czas. Nie raz i nie dwa omdlewałam z mym dzieckiem na ręku. Teraz wcale tego nie niewam; i czy mam nazwać to stratą, jeżeli mogę stać przed wami tak, jak dzisiaj? Nie ma jednej kobiety na sto, która mogłaby podołać takiemu ogromowi pracy, jak ja to czynię. Przystawiłam się z zasady, a nie pod wpływem chwilowego impulsu. Przystawiłam się, gdyż wierzyłam, że niebo zaaprobuje ten kierunek, jaki wybrałam w celu poprawy stanu mego zdrowia, abym mogła wielbić Pana w moim ciele i duchu, które należą do Niego. — [Testimonies for the Church II, 371.372 \(1870\)](#).

*Walka ze zwyczajem używania octu*

6. Dopiero co przeczytałam twój list. Zdaje się, jakobyś miała szczere pragnienie osiągnąć zbawienie z bojażnią i drżeniem. Zachęcam cię do porzucenia wszystkiego, co powodowałyby tylko połowiczne poszukiwania Królestwa Bożego i sprawiedliwości Jego. Wyzbądź się wszelkiej uległości, która przeszkadzałaby ci w odniesieniu zwycięstwa. Proś o modlitwę tych, którzy mogą zrozumieć twoją potrzebę pomocy.

Był czas, kiedy znajdowałam się w położeniu podobnym pod pewnym względem do twego. Ulegałam pożądaniu octu. Lecz postanowiłam z pomocą Bożą przewyciężyć ten apetyt. Walczyłam z pokusą, zdecydowana nie poddać się tej skłonności.

Przez kilka tygodni byłam bardzo chora; lecz wciąż i wciąż powtarzałam: Pan wie dobrze o wszystkim. Jeśli umrę, niech umrę; ale nie poddam się temu pragnieniu. Walka trwała, a ja byłam srogo trapiąca przez wiele tygodni. Wszyscy myśleli, że już nie będę żyć. Możesz być pewna, że szukaliśmy Pana usilnie. Odmawiano najbardziej żarliwe modlitwy o moje wyzdrowienie. Ja nadal sprzeciwiałam się pragnieniu octu i w końcu zwyciężyłam. Obecnie nie mam żadnej pokusy do kosztowania czegokolwiek tego rodzaju. To doświadczenie było bardzo cenne dla mnie pod wieloma względami. Osiągnęłam całkowite zwycięstwo.

Opisuję to moje doświadczenie, aby ci pomóc i aby cię zachęcić. Wierzę, moja siostrze, że możesz przejść tę próbę i pokazać, że Bóg pomaga swym dzieciom w każdej potrzebie. Jeśli postanowisz zwalczyć ten nałóg i będziesz walczyć wytrwale, możesz przeżyć bardzo wartościowe doświadczenie. Jeśli swoją wolę skierujesz na złamanie tego nałogu, otrzymasz potrzebną pomoc od Boga. Spróbuj, moja siostrze.

Jak długo podtrzymujesz ten nałóg przez uleganie mu, szatan góruje nad twoją wolą i zniewala ją do posłuszeństwa sobie. Lecz jeśli zdecydujesz się na zwycięstwo, Pan cię uleczy i da ci siłę do sprzeciwienia się każdej pokusie. Zawsze pamiętaj, że Chrystus jest twoim Zbawicielem i Stróżem. — [Letter 70, 1911](#).

[339]

### *Skromna, lecz odpowiednia dieta*

7. Jadam tyle, aby zaspokoić moje naturalne potrzeby, lecz gdy wstaję od stołu, mam taki sam apetyt, jak wówczas, gdy zasiadałam. A gdy zbliża się następny posiłek, jestem gotowa przyjąć swoją porcję i nic więcej. Gdybym od czasu do czasu zjadła podwójną porcję, dlatego, że coś mi smakuje, jakże mogłabym schylić się i prosić Boga, by pomagał mi w mojej pracy pisarskiej, gdy nie mogłabym uchwycić żadnej myśli z powodu mego obżarstwa. Czy mogłabym prosić Boga, aby troszczył się o ten nierozsądny ładunek w moim żołądku? Byłoby to dla Niego zniewagą. Byłoby to prośbą o udział w mojej pożądlivości. A tak, jadam to, co jest właściwe, a następnie proszę Go o udzielenie mi siły do wykonywania pracy, którą mi zlecił. I wiem, że Niebo wysłuchiwało i odpowiadało na moją modlitwę, gdy zwracałam się z taką prośbą. — [Testimonies for the Church II, 373.374 \(1870\)](#).

### *Dobrze zastawiany stół*

8. Mam dobrze zastawiony stół przy wszelkich okazjach. Nie robię żadnej zmiany dla gości, czy to wierzących, czy niewierzących. Nie jestem nigdy zaskoczona i nieprzygotowana na przyjęcie niespodziewanych gości. Mam dosyć prostego, zdrowego pokarmu, który może zaspokoić głód i pożywić organizm. Jeśli ktoś potrzebuje więcej niż to, może sobie według woli poszukać gdzie indziej: masło ani żadne mięsne potrawy nie pojawią się na moim stole. Ciasto rzadko można tam znaleźć. Zazwyczaj mam wystarczający zapas owoców, dobrego chleba i jarzyn. Nasz stół jest zawsze dobrze zaopatrzony, a wszyscy, którzy przy nim zasiadają, czują się i wyglądają dobrze. Wszyscy zasiadają z apetytem, ale nie epikurejskim, i jedzą ze smakiem wszelkie dobrodziejstwa pochodzące od Stwórcy. — [Testimonies for the Church II, 487 \(1870\)](#).

### *W pociągu*

[340] 9. Podczas gdy rodzice i dzieci jedli swe przysmaki, mój mąż i ja raczyliśmy się naszym skromnym pożywieniem, razowym chlebem bez masła i dużą ilością owoców. Jedliśmy nasz obiad ze smakiem i wdzięcznym sercem, że nie potrzebowaliśmy wozić ze sobą innych artykułów żywnościowych dla zaspokojenia kapryśnego apetytu.

Zjedliśmy wystarczająco i nie byliśmy głodni aż do następnego ranka. Chłopiec ze swymi pomarańczami, pieczoną kukurydzą i słodyczami uważał nas za biednych ludzi. — [The Health Reformer](#), grudzień 1870.

### *Napotkane trudności i wynikające stąd kompromisy*

10. Ponad trzydzieści lat temu bywałam często bardzo słaba. Wiele modlitw zasyłano za mnie. Myślano, że pokarm mięsny wzmocni mnie i dlatego był on moim głównym pożywieniem. Lecz zamiast przybierać na sile, byłam coraz słabsza. Pokazano mi, że taka dieta ma wpływ na cały organizm i wzmacnia zwierzęce popędy i skłonność do napojów alkoholowych.

Od razu skreśliłam mięso ze swojego jadłospisu, ale czasami znajdowałam się w takiej sytuacji, że byłam zmuszona zjeść trochę mięsa. — [Letter 83](#), 1901.

[Uwaga — od czasu swego panieństwa E. White była obarczona obowiązkiem pisania i występowania przed publicznością, i dlatego musiała obowiązki domowe przekazać głównie gospodyni domu i kucharce. Nie zawsze mogła postarać się o kucharzy umiających zdrowo gotować. Tak więc bywało w jej własnym domu, że trzeba było iść na różne ustępstwa między idealnym stanowiskiem, wiedzą i doświadczeniem a poziomem nowej kucharki. Następnie, dużo czasu spędzała w podróży i była uzależniona od osób, które odwiedzała. Chociaż potrafiła obyć się skromną dietą, czasami jednak zaistniała konieczność zjedzenia trochę mięsa. Wiedziała, że nie jest to najlepszy pokarm i nie wynikało to z jej własnego wyboru. — Kompilatorzy]

### *Narzekania na brak kucharza — 1892*

11. Cierpię z braku kogoś, kto miałby doświadczenie w gotowaniu — by potrafił przygotować posiłki, które mogłabym jeść... Pokarm przygotowuje się w taki sposób, że jest niesmaczny i powoduje zanik pragnienia spożywania go. Zapłaciłabym więcej kucharce niż za inną część mej pracy. — [Letter 19c](#), 1892.

*Ostateczne zerwanie z mięsnymi pokarmami*

12. Od czasu zebrania obozowego w Brighton [styczeń 1894] całkowicie odrzuciłam mięso. Oznacza to, że bez względu na to, czy jestem u siebie w domu, czy u kogoś, ani ja ani moja rodzina nie spożywamy mięsa. — [Letter 76, 1895](#).

[341]

13. Mamy pod dostatkiem dobrego mleka, owoców i chleba. Ja poświęciłam już mój stół. Oczyściłam go od wszelkich mięsnych pokarmów. Jest korzystniej dla fizycznego i umysłowego zdrowia wstrzymać się od spożywania mięsa. O ile tylko jest to możliwe, powinniśmy wrócić do Bożego pierwotnego planu. Odtąd stół mój ma być wolny od mięsa i będę unikać tych rzeczy, których przygotowanie zabiera dużo czasu i sił. Możemy używać owoców w dowolnej ilości i w różnej postaci i nie być narażonymi na złapanie chorób pochodzących od zwierząt. Powinniśmy panować nad naszym apetytem tak, abyśmy cieszyli się prostym, zdrowym pokarmem i mieli go pod dostatkiem, aby nikt nie cierpiał głodu. — [Manuscript 25, 1894](#).

*Rok po decyzji*

14. Mamy liczną rodzinę, a prócz tego wiele gości, lecz nie podajemy na nasz stół ani mięsa, ani masła. Używamy śmietany z mleka krów, które sami karmimy. Masło dla celów spożywczych kupujemy w gospodarstwach, gdzie krowy są zdrowe i mają dobre pastwiska. — [Letter 76, 1895](#).

*Dwa lata po decyzji*

15. Mam liczną rodzinę, którą często goszczę w liczbie szesnastu osób. Należą do niej mężczyźni, którzy orzą i ścinają drzewa. Ci mają bardzo wyteżoną pracę fizyczną, ale u mnie nie podaje się na stół ani kawałek mięsa. Nie używamy go już od czasu zebrania obozowego w Brighton.

Nie było moim życzeniem, aby kiedykolwiek znajdowało się na moim stole, ale czyniono usilne prośby, że ten lub ów nie może jeść tego lub tamtego i że jego żołądek może dać sobie radę z mięsem lepiej niż z czymś innym. W ten sposób byłam kuszona, aby podawać je na stół...



Goście przy moim stole są mile widziani, ale nie podają im mięsa. Nasze menu składa się z produktów zbożowych, warzyw i świeżych oraz konserwowanych owoców. Obecnie mamy dużo pomarańczy i dużo cytryn. Są to jedyne świeże owoce, jakie możemy dostać o tej porze roku...

Napisałam to, abyście mieli pojęcie jak mamy żyć. Nigdy nie czułam się zdrowszą, niż jestem teraz, i nigdy nie pisałam więcej. Wstaję o trzeciej nad ranem i nie śpię w ciągu dnia. Często wstaję o pierwszej w nocy, gdy mój umysł jest szczególnie obciążony, aby spisać wszystko, co zostało mi przekazane. Wielbię Pana sercem i duszą i głosem za Jego wielkie miłosierdzie względem mnie. — [Letter 73a, 1896](#).

### *Umiarkowane używanie orzechów*

[342]

16. Nie jadamy mięsa ani masła i używamy bardzo mało mleka do gotowania. O tej porze roku nie ma świeżych owoców. Mamy dobry zbiór pomidorów, lecz nasza rodzina bardzo lubi orzechy, przyrządzane w rozmaity sposób. Używamy tylko 1/5 ilości podawanej w przepisie. — [Letter 73, 1899](#).

### *Stosowna dieta, lecz bez mięsa*

17. Kiedy byłam w Cooranbong, odwiedziło nas wiele osób jedzących mięso, i gdy usiedli do stołu, do którego nie podano ani kawałeczka mięsa, powiedzieli: „Owszem, jeśli się ma takie pożywienie, można się obejść bez mięsa”. Myślę, że nasz pokarm zadowala naszą rodzinę. Powtarzam im: „Wasza dieta nie może być głodowa. Stawiajcie na stół dosyć wszystkiego, by zaspokoić potrzeby organizmu. Musicie stale wymyślać i przyrządzać najlepsze potrawy, na jakie was stać, aby wyżywienie wasze nie było ubogie”. — [Manuscript 82, 1901](#).

### *Herbata i kawa*

18. Od wielu lat, nie kupiłam herbaty ani za grosz. Wiedząc o jej wpływie nie ważyłabym się używać jej, z wyjątkiem przypadków silnych wymiotów, kiedy to piję ją jako lekarstwo, a nie jako napój.

Nie pijam żadnej herbaty, prócz z kwiatu czerwonej koniczyny, a jeślibym nawet lubiła wino, herbatę i kawę, nie używałabym tych

niszczących zdrowie narkotyków, gdyż cenę zdrowie i cenę zdrowy przykład w tych wszystkich rzeczach. Chcę być wzorem wstrzeżności i dobrych uczynków dla drugich.

### *Prosty pokarm*

19. Mam dobre zdrowie. Mój apetyt jest wyśmienity. Odkrywam, że im prostszy pokarm jadam, i im mniej zróżnicowany, tym jestem zdrowsza. — [Letter 150, 1903](#).

### *Pójście za światłem w 1903*

20. W naszej rodzinie mamy śniadanie o godzinie wpół do siódmej, a obiad o wpół do drugiej. Kolacji nie jadamy. Czas naszych posiłków zmienilibyśmy nieco, gdyby nie to, że jest on najwygodniejszy dla członków naszej rodziny.

[343] Jadam tylko dwa posiłki dziennie i wciąż idę za światłem, jakie otrzymałam trzydzieści pięć lat temu. Nie używam w ogóle mięsa. Jeśli chodzi o mnie, załatwiłam sprawę masła. Nie używam go. Ta sprawa powinna być załatwiona wszędzie tam, gdzie nie można dostać najczystszego artykułu. Mamy duże i dobre krowy mleczne, rasy Jersey i Holstein. Używamy śmietany i wszyscy są zadowoleni. — [Letter 45, 1903](#).

21. Mam siedemdziesiąt pięć lat, lecz piszę równie dużo, jak dawniej. Moje trawienie jest dobre, a umysł — jasny.

Nasz jadłospis jest prosty i zdrowy. Na stole nie pojawia się masło ani mięso, ani też ser, czy mieszanina tłustych pokarmów. Przez kilka miesięcy stołował się u nas pewien młodzieniec, niewierzący, który jadł mięso przez całe życie. Z jego powodu nie robiliśmy żadnej zmiany w naszej diecie, a w czasie gdy mieszkał u nas, przybyło mu dwadzieścia funtów. Pokarm, jaki podawaliśmy mu, był dla niego o wiele lepszy od tego, do jakiego był przyzwyczajony. Wszyscy zasiadający u mego stołu twierdzą, że są zadowoleni z podawanych im posiłków. — [Letter 62, 1903](#).

### *Rodzina nie jest skrepowana twardymi regułami*

22. Niektórzy członkowie mojej rodziny nie jedzą tego samego, co ja. Nie traktuję siebie za wzorzec dla innych. Pozostawiam każdemu swobodę, aby mógł wybrać sobie to, co dla niego jest najlepsze.

Nikt nie może być dla drugiego miernikiem w sprawach jedzenia. Niemożliwe jest stworzenie jednej reguły dla wszystkich. Są w mojej rodzinie tacy, którzy bardzo lubią fasolę, podczas gdy dla mnie fasola jest trucizną. Masła nigdy nie podaje się na mój stół, lecz jeśli członkowie mojej rodziny chcą użyć odrobiny masła poza moim stołem, mogą to swobodnie uczynić. Stół nasz nakrywa się dwa razy dziennie, lecz jeśli są tacy, którzy pragną zjeść cokolwiek wieczorem, nie ma żadnej reguły, która by im tego zabraniała. Nikt nie narzeka ani nie odchodzi od stołu niezadowolony. Zawsze jest pod dostatkiem różnego prostego, zdrowego i smacznego pożywienia. — [Letter 127, 1904.](#)

*Oświadczenie dla kwestionujących sposób odżywiania się E. G. White*

23. Niektórzy powiadają, że nie żyłam według zasad reformy zdrowia tak, jak je zalecałam swym piórem. Lecz mogę powiedzieć, że jak daleko sięga moja pamięć, nie odchodziłam od tych zasad. Ci, którzy żywili się przy moim stole, wiedzą, że nie stawiałam przed nimi pokarmów mięsnych...

Minęło już wiele lat od chwili, gdy mięso przestało znajdować się na moim stole. Nigdy nie używamy herbaty ani kawy. Czasami używam herbaty z kwiatu czerwonej koniczyny jako ciepłego napoju, tylko niektórzy z mojej rodziny piją nieco płynu przy posiłkach. Na stole zamiast masła bywa śmietana, nawet jeśli przy stole mamy sporo osób. Już od lat w ogóle nie używam masła.

Jednak nasza dieta nie jest uboga. Mamy pod dostatkiem suszonych i konserwowanych owoców. Jeśli zbiór własnych owoców jest za mały, dokupujemy niektóre na rynku. Siostra Gray posyła mi winogrona nie mające ziaren, a gdy się je ugotuje, są bardzo smaczne. Hodujemy własne jagody loganowe [skrzyżowanie maliny z jeżyną] i spożywamy je w dowolnych ilościach. Poziomki nie rosną dobrze w tej miejscowości, ale od naszych sąsiadów kupujemy jeżyny, maliny, jabłka i gruszki. Mamy też obfitość pomidorów. Uprawiamy też różne gatunki słodkiej kukurydzy i suszymy dużą ilość do spożycia na zimowe miesiące. Niedaleko nas jest fabryka środków żywności, gdzie możemy zaopatrzyć się w produkty zbożowe.

[344]

Staramy się kierować zdrowym rozsądkiem ustalając takie zestawy posiłków, które najbardziej nam odpowiadają. Naszą powinnością jest postępować mądrze ze względu na nasze nawyki w jedzeniu, aby być wstrzemięźliwymi i nauczyć się myśleć w sposób przyczynowo-skutkowy. Jeśli my uczynimy swoje, Pan uczyni swoje, chroniąc siły naszego umysłu.

Przez ponad czterdzieści lat jadam tylko dwa razy dziennie. A jeśli mam do wykonania jakieś osobliwe zadanie, ograniczam ilość przygotowywanego pokarmu. Uważam za swój obowiązek nie obciążać mego żołądka takim pokarmem, o którym wiem, że spowodowałby zaburzenia. Mój umysł musi być poświęcony Bogu i muszę szczególnie wystrzegać się wszelkich nawyków, które doprowadziłyby do osłabienia sił mojego umysłu.

Mam teraz osiemdziesiąt jeden lat i mogę zaświadczyć, że ja i moja rodzina nie tęsknimy za kotłami z mięsem egipskim. Odniosłam korzyści żyjąc w zgodzie z zasadami reformy zdrowia. Uważam to za przywilej mogąc być reformatorem zdrowia.

Martwi mnie jednak, że jest wśród naszego ludu wielu, którzy nie stosują się do światła dotyczącego reformy zdrowia. Ci, którzy w swych nawykach przestępują zasady zdrowia i nie zważają na dane od Boga światło, z pewnością odczują następstwa tego.

Piszę wam te szczegóły dlatego, abyście wiedzieli jak macie odpowiedzieć każdemu, kto kwestionowałby mój sposób jedzenia...

Jednym z powodów, tego, że byłam zdolna wykonać tyle pracy, zarówno słowem, jak i piórem, było ściśle przestrzeganie umiarkowania w jedzeniu. Jeśli postawią przede mną kilka różnych potraw, staram się wybrać tylko te, o których wiem, że można je połączyć. Wzbraniam się jeść cokolwiek, o czym wiem, że spowodowałoby fermentację. Takie postępowanie jest obowiązkiem wszystkich reformatorów zdrowia. Musimy nauczyć się myślenia przyczynowo-skutkowego. Naszym obowiązkiem jest zachowywać umiar we wszystkich rzeczach. — [Letter 50, 1908](#).

[345]

### *Ogólne zasady reformy*

24. Otrzymałam wielkie światło do Pana odnośnie spraw reformy zdrowia. Nie szukałam tego światła, nie studiowałam go, zostało mi ono dane przez Pana, abym z kolei przekazała je innym. Podaję te

rzeczy ludziom zastanawiając się nad ogólnymi zasadami, a czasem, gdy jestem zaproszona przez kogoś do stołu i stawiają mi pytania, odpowiadam zgodnie z prawdą. Lecz nigdy nie krytykuję nikogo za stół, za to, co na nim stawia. Takie postępowanie nie uważałabym ani za grzeczne, ani za właściwe. — [Manuscript 29, 1897](#).

### *Tolerancja wobec innych*

25. Nie czynię siebie wyrocznią dla nikogo. Są rzeczy, których nie mogę jeść, gdyż przyniosłoby to kłopoty. Staram się poznać to, co jest dla mnie najlepsze, a następnie — nie mówiąc nic nikomu — jadam te rzeczy, które mogę spożywać, a są to czasami tylko dwa lub trzy rodzaje, które nie spowodują zaburzeń w żołądku. — [Letter 45, 1903](#).

26. Istnieją duże różnice w organizmach i temperamentach, a wymagania poszczególnych organizmów bardzo różnią się od siebie. Co może być pokarmem dla jednego, będzie trucizną dla drugiego, nie można więc ustalić dokładnych reguł, które odpowiadałyby wszystkim. Nie mogę jeść fasoli, gdyż jest ona dla mnie trucizną; ale śmiesznym byłoby z mojej strony powiedzieć, że z tego powodu nikt nie powinien jeść fasoli. Nie mogę zjeść nawet łyżki mlecznej zupy lub grzanek z mlekiem bez doznania następstw tego, lecz inni członkowie mojej rodziny jedzą te potrawy i nie odczuwają żadnych ujemnych skutków; dlatego ja jem to, co najlepiej odpowiada memu żołądkowi, a oni robią tak samo. Nie czynimy sobie żadnych wymówek, ani nie sprzeczamy się; wszystko układa się zgodnie w mojej dużej rodzinie, gdyż nie dyktuję, co mają, a czego nie mają jeść. — [Letter 19a, 1891](#).

### *„Byłam wiernym reformatorem zdrowia”*

27. Gdy po raz pierwszy dotarło do mnie poselstwo o reformie zdrowia, byłam słaba, często mając omdlenia. Wołałam do Boga o pomoc i On odsłonił przede mną wielką sprawę zasad reformy zdrowia. On pouczył mnie, że ci, którzy zachowują Jego przykazania, muszą wejść w święty kontakt z Nim, i że przez umiarkowanie w jedzeniu i picciu muszą utrzymać umysł i ciało w jak najlepszym stanie do służby. To światło stało się dla mnie wielkim błogosławieństwem. Zająłam stanowisko reformatora zdrowia wiedząc, że

Pan mnie wzmocni. Posiadam dzisiaj lepsze zdrowie, pomimo mego wieku, niż miałam w moich młodszych latach.

- [346] Niektórzy powiadają, że nie trzymałam się zasad reformy zdrowia tak, jak je zalecałam moim piórem, lecz mogę powiedzieć, że byłam wiernym reformatorem zdrowia. Ci, którzy byli członkami mojej rodziny, wiedzą, że jest to prawdą. — [Testimonies for the Church IX, 158.159 \(1909\)](#).

*Oświadczenie Jakuba White'a odnośnie nauczania reformy  
zdrowia*

[W swym sprawozdaniu z zebrania obozowego w Kansas w 1870 roku pastor Jakub White złożył następujące oświadczenie odnośnie dalszych pouczeń, jakie otrzymano o reformie zdrowia, niebezpieczeństwa stosowania nierozważnych metod w nauczaniu tego przedmiotu oraz w sprawie stosunku pani White do niektórych skrajnych stanowisk, jakie wtedy niektórzy propagowali. Oto zapisane w owym czasie oświadczenia historyczne, naświetlające niektóre jej nauki. — Kompilatorzy]

Pani White przemawiała w sprawie zdrowia w sposób całkowicie zadowolający. Jej uwagi były jasne i dobitne, jednak rozumne, tak, że zdobyła przychylność całego zgromadzenia. W tym przedmiocie, ona zawsze unika skrajności i stara się zajmować tylko takie stanowiska, których jest pewna, że nie wywołają uprzedzenia.

W kwestii reformy zdrowia ludzie łatwo podniecają się i uprzedzają, jeżeli ci, którzy ją propagują, wybiorą do tego nieodpowiednią okazję lub zrobią to w nieodpowiedni sposób, a zwłaszcza, jeśli występują przed ludem ze skrajnymi poglądami. Takie delikatne zagadnienia jak „grzech w samotności” rzadko kiedy lub w ogóle nie powinny być omawiane publicznie, a jedynie w odpowiednich publikacjach na ten temat. Nawet jeden na dziesięciu naszych kaznodziejów nie jest dostatecznie poinformowany i rozsądny, aby móc omawiać przed ludem kwestię reformy zdrowia w jej różnych formach. Nie da się też oszacować ogromu strat, jakie wyrządzili sprawie obecnej prawdy ci, którzy postępując nierozsądnie przedstawili sprawę reformy zdrowia w nieodpowiednim czasie i miejscu i w niewłaściwy sposób.

„Mam jeszcze wiele rzeczy wam do powiedzenia” — rzekł Chrystus — „ale nie jesteście zdolni pojąć ich obecnie”. Jezus wiedział, jak kierować umysłami swych uczniów. Pan wiedział też, jak ma przedstawić ludowi tę wielką sprawę reformy zdrowia. Krok za kro-

kiem, na miarę zrozumienia i spożytkowania, bez zrażenia opinii publicznej. Tej jesieni minęły dwadzieścia dwa lata, od kiedy to nasze umysły zostały powiadomione o szkodliwości tytoniu, herbaty i kawy przez świadectwo pani White. Z małym tylko wyjątkiem Bóg cudownie pobłogosławił wysiłek odrzucenia od nas tych rzeczy, tak abyśmy jako społeczność wyznaniowa mogli cieszyć się zwycięstwem nad tymi zgubnymi uległościami apetytu...

Gdy odnieśliśmy zwycięstwo nad tymi rzeczami, i gdy Pan widział, że potrafimy to znieść, dał nam światło odnośnie pokarmu i odzienia. Sprawa reformy zdrowia wśród naszego ludu posuwała się stale naprzód i dokonywały się wielkie zmiany, szczególnie odnośnie spożywania wieprzowiny, aż do momentu, kiedy to wskutek naszych słabości Ellen White zaprzestała mówić i pisać o tym przedmiocie. Od tego momentu można datować początek naszych niepowodzeń i pomyłek jako ludu we wspomnianej sprawie.

Od chwili, gdy ponownie zaczęliśmy działać, pani White czuje się powołana do mówienia na temat reformy zdrowia raczej z powodu istniejących wśród reformatorów skrajności niż z innych powodów. Przypuszczenie, jakoby wszystkie lub prawie wszystkie istniejące wśród naszego ludu skrajności dotyczące reformy zdrowia, były przez nią niesłusznie sankcjonowane, jest przyczyną, iż czuje się ona powołaną do tego, by przemawiać i oznajmiać, jakie jest jej właściwe stanowisko w tej sprawie.

Oдноśnie używania tytoniu, herbaty, kawy, mięsa, a także ubierania się istnieje powszechna zgoda. Lecz w chwili obecnej nie jest jeszcze ona gotowa zająć skrajnego stanowiska w sprawie soli, cukru i mleka. Jeśli nie było żadnych innych powodów do ostrożnego postępowania w kwestii tych produktów powszechnego użytku, istnieje jeden wystarczający fakt, mianowicie, iż umysły ludzkie nie są jeszcze przygotowane nawet na przyjęcie faktów dotyczących tych rzeczy. Przyczyn całkowitego załamania się jednostek i prawie zupełnej ruiny niektórych naszych zborów można dopatrzeć się w niektórych skrajnych poglądach na dietę, które podawane były w Review od czasu do czasu. Następstwa były złe. Podczas gdy jedni zarzucili sprawę reformy zdrowia, gdyż źle była im przedstawiona, drudzy — prędcy i sumienni — stosowali ją w zubożalej formie, z wielkim niebezpieczeństwem dla swego zdrowia i w następstwie z wielką szkodą dla samej sprawy reformy zdrowia.



W takim stanie rzeczy, tak zniechęcającym, pani White czuje się powołana, aby podjąć ponownie pracę w tej dziedzinie, a czyniąc to umożliwi całkowite zrozumienie jej poglądów. Może dobrze będzie wspomnieć tu, że chociaż nie uważa ona mleka używanego w dużych ilościach — jak zwykle czyni się to z chlebem — za najlepszy środek spożywczy, jej uwaga jak dotąd była skierowana na to, aby krowa, której mleka używa się jako środka spożywczego, była zdrowa. W związku z obecnym światłem, udzielonym jej odnośnie tej kwestii, nie może ona solidaryzować się z tymi, których publikacje lansują skrajne poglądy w tak ważnej sprawie, jak używanie mleka. Taka praca może być dość dobra, a wykonana przez należycie poinformowanych reformatorów zasad zdrowia może służyć jako dobry przewodnik dla działu kuchennego w naszym ośrodku zdrowia w Battle Creek, by ten oczyścił swe stoły od zwyczaju używania mleka. Takie prace mogą też mieć większy wpływ wśród naszego ludu, gdy nasi kaznodzieje, będący gorliwymi zwolennikami reformy zdrowia, zaniechają dowolnego używania krowiego mleka.

[349]

W tym tkwi nasza słabość. Nasze publikacje, dostające się do ludzi nie uświadomionych oraz tych, którzy skłonni są do przesądów, wyprzedzają w niektórych punktach praktykę tych, którzy reprezentują reformę zdrowia. Pani White prosi, aby nasze publikacje mówiły tylko to, z czym zgadzają się stojący na czele reformy, a także nie wywoływały uprzedzeń, aby nie odsuwać ludzi poza strefę naszego wpływu. Niech w pierwszym rządzie wystąpią z jednolitym działaniem nasi reformatorzy zasad zdrowia, a następnie niech im towarzyszą nasze publikacje, zawierające dobrze przemyślane i dojrzałe zdania, aby prości ludzie mogli je pojąć i przyjąć.

Pani White jest zdania, że przejście od najprostszych rodzajów potraw mięsnych do nadmiernego spożycia cukru jest przejściem z deszczu pod rynną. Zaleca ona raczej oszczędne używanie zarówno cukru, jak i soli. Apetyt może i powinien być nastawiony na bardzo umiarkowane używanie jednego i drugiego. Jeśli idzie o sól, to pokarm, w którym sól zredukowano do takiej ilości, że wydaje się niesmaczny dla kogoś przyzwyczajonego do używania dużych ilości soli, po kilku tygodniach umiarkowanego używania będzie smakował bardzo dobrze.

Tytoń, herbatę i kawę można porzucić natychmiast, jedno po drugim. Jednak ci nieszczęśnicy, którzy są niewolnikami tych nałogów,

powinni tę zmianę przeprowadzać stopniowo. A gdy ona to mówi do tych, którym grozi niebezpieczeństwo wynikające z raptownego dokonania tych zmian, podkreśla: Uważajcie, nie zapomnijcie dokonać zmiany. Najbardziej jasne fakty domagają się zmiany zwykłych i powszechnych nawyków życiowych, ale nie należy dokonywać ich tak szybko, aby miało to przynieść uszczerbek dla zdrowia i dla organizmu. — *The Review and Herald*, 8 listopad 1870.