

Ellen G. White Estate

DIETĂ ȘI HRANĂ



ELLEN G. WHITE

Dietă și hrană

Ellen G. White

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

Informații despre această carte

Prezentare generală

Această publicație ePub este oferită de către Ellen G. White Estate. Ea face parte dintr-o colecție mai largă. Va rugăm să vizitați [Ellen G. White Estate website](#) pentru o listă completă a publicațiilor disponibile.

Despre autor

Ellen G. White (1827-1915) este considerată ca fiind autorul american cu cele mai răspândite traduceri, lucrările ei fiind publicate în mai mult de 160 de limbi. Ea a scris mai mult de 100.000 de pagini, într-o varietate largă de subiecte spirituale și practice. Calăuzită de Duhul Sfânt, ea l-a înălțat pe Isus și a arătat către Biblie ca temelie a credinței sale.

Mai multe link-uri

[O scurtă bibliografie a lui Ellen G. White](#)
[Despre Ellen G. White Estate](#)

Sfârșitul acordului licenței de utilizator

Vizualizarea, imprimarea sau descărcarea acestei cărți, va acorda doar o licență limitată, neexclusivă și netransferabilă pentru utilizarea personală. Această licență nu permite republicarea, distribuția, transferul, sublicența, vânzarea, pregătirea unor lucrări derivate, sau folosirea în alte scopuri. Orice utilizare neautorizată a acestei cărți se va sfârși prin anularea licenței acordate prin prezenta.

Mai multe informații

Pentru informații suplimentare despre autor, editori, sau modul în care puteți sprijini acest serviciu, vă rugăm să contactați Ellen G.

White Estate: mail@whiteestate.org. Suntem recunoscători pentru interesul și impresiile dumneavoastră și vă dorim binecuvântarea lui Dumnezeu în timp ce veți citi.

Cuprins

Informații despre această carte	i
Ce trebuie să știm despre această carte	vii
Datele scrierii sau primei publicări	xii
Capitolul 1 — Motive pentru reformă	13
O lecție desprinsă din eșecul lui Israel	24
Capitolul 2 — Alimentația și spiritualitatea	39
Partea 1 — Legătura dintre alimentație și moravuri	55
Capitolul 3 — Reforma sănătății și solia celui de-al treilea înger	61
Capitolul 4 — O alimentație corespunzătoare	70
Partea 1 — Alimentația prescrisă la început	70
Partea a 2-a — Alimentația simplă	71
Partea a 3-a — O dietă adecvată	80
Partea a 4-a — Alimentația din diferite țări	83
Capitolul 5 — Fiziologia digestiei	87
Capitolul 6 — A mânca nepotrivit, o cauză a bolii	100
Capitolul 7 — A mânca în exces	111
Capitolul 8 — Stăpânirea apetitului	123
Capitolul 9 — Regularitatea în alimentație	148
Partea 1 — Numărul meselor	148
Partea a 2-a — A mânca între mese	153
Capitolul 10 — Postul	158
Capitolul 11 — Extreme în dietă	165
Capitolul 12 — Alimentația în timpul sarcinii	183
Capitolul 13 — Alimentația în copilărie	189
Regularitatea meselor	192
Capitolul 14 — Arta culinară sănătoasă	211
Capitolul 15 — Alimentele sănătoase și restaurantele dietetice	225
Capitolul 16 — Dieta la sanatorii	236
Capitolul 17 — Dieta, un remediu rațional	253
Capitolul 18 — Fructele, cerealele și legumele	259
Partea 1 — Fructele	259
Partea a 2-a — Cerealele	263
Partea a 3-a — Pâinea	265
Partea a 4-a — Legumele	271

Capitolul 19 — Deserturile	276
Partea 1 — Zahărul	276
Partea a 2-a — Laptele și zahărul	279
Partea a 3-a — Plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci	280
Capitolul 20 — Condimente etc.	285
Partea 1 — Mirodenii și condimente	285
Partea a 2-a — Bicarbonatul de sodiu și praful de copt ...	289
Partea a 3-a — Sarea	290
Partea a 4-a — Murăturile și oțetul	291
Capitolul 21 — Grăsimi	293
Partea 1 — Untul	293
Partea a 2-a — Untura și grăsimea	297
Partea a 3-a — Laptele și smântâna	299
Partea a 4-a — Măslinile și uleiul de măsline	303
Capitolul 22 — Proteinele	305
Partea 1 — Nucile și preparatele cu nuci	305
Partea a 2-a — Ouăle	307
Partea a 3-a — Brânza	310
Capitolul 23 — Carnea ca aliment	313
Partea 1 — Reforma alimentară progresivă în instituțiile Adventiste de ziua a șaptea	344
Capitolul 24 — Băuturile	356
Partea 1 — Apa ca băutură	356
Partea a 2-a — Ceaiul și cafeaua	357
Partea a 3-a — Înlocuitori din cereale pentru ceai și cafea .	368
Partea a 4-a — Cidrul	369
Partea a 5-a — Sucul de fructe	373
Capitolul 25 — A învăța pe alții principiile sănătății	375
Partea 1 — A instrui prin prezentarea de subiecte sanitare .	375
Partea a 2-a — Cum să fie prezentate principiile reformei sănătății	391
Partea a 3-a — Cursuri de artă culinară	402
Apendice 1	411
Experiența personală a Ellenei G. White ca reformatoare în domeniul sănătății	411
Apendice 2	426
O declarație a lui James White despre învățăturile reformei sănătății	426

Cheia trimiterilor și abrevierilor	430
Surse utilizate la întocmirea lucrării <i>Dietă și hrană</i> existente în limba română	431

Ce trebuie să știm despre această carte

Cum a apărut această carte

Cu zeci de ani înainte ca mulți fiziologi să fie preocupați de strânsa legătură dintre dietă și sănătate, în scrierile sale, Ellen G. White a indicat în mod clar legătura dintre alimentele pe care le consumăm și bunăstarea noastră fizică și spirituală. În discursurile și scrierile sale de la 1863 încoace, ea a discutat frecvent despre importanța dietei și alimentației adecvate. Sfaturile ei, așa cum au fost păstrate în broșuri și cărți, în publicațiile denominațiunii și în mărturiile personale, au exercitat o puternică influență asupra obiceiurilor alimentare ale adventiștilor de ziua a șaptea și și-au lăsat amprenta în mod indirect asupra publicului larg.

Scrierile Ellenei G. White privind alimentele și o dietă sănătoasă au fost culese în 1926 într-o lucrare aranjată pe subiecte, concepută să slujească în special ca manual pentru studenții la dietetică de la Colegiul de Evangheliști Medicali din Loma Linda. Volumul inițial, intitulat *Testimony Studies on Diet and Foods*, a fost epuizat în scurt timp.

O ediție nouă, adăugită, numită *Counsels on Diet and Foods*, a apărut în 1938. A fost numită „ediția a doua” și a fost pregătită de membrii Comitetului de Administrație a Patrimoniului Ellen G. White. O a treia ediție, tipărită într-un format mai mic, ca să se alinieze cerințelor pentru seria de volume tipărite la Christian Home Library, a fost publicată în 1946. Ediția de față este cea de-a patra și nu conține nici o schimbare în text sau paginație.

Aceasta este o compilație unică

Punând laolaltă materialele ce compun *Dietă și hrană*, s-a făcut un efort pentru a include gama întreagă de instrucțiuni despre acest subiect, luate din scrierile Ellenei G. White. Compilația care a rezultat este unică între cărțile Ellenei G. White, căci înfățișează sfaturi grupate tematic sub un titlu general, fără a încerca să asigure o continuitate în lectură.

[4]

Fiecare secțiune grupează în așa fel materialele din opera Ellenei G. White, încât, luate împreună, constituie o prezentare caracteristică a subiectului tratat. Nu s-a trecut cu vederea nimic din ceea ce ar aduce o contribuție substanțială. Adesea, în sursele originale, multe etape de instruire sanitară sunt tratate împreună într-un paragraf. Pentru a reda în toate cazurile contextul, ar fi fost nevoie de o repetare apreciabilă. Prin folosirea trimiterilor, repetarea este redusă.

Deși spațiul limitat și efortul de a evita repetiția au făcut nerecomandabilă includerea fiecărei declarații legate de etapele cu caracter mai general ale subiectului dietei, s-a realizat o prezentare completă și comprehensivă a învățăturilor Ellenei G. White.

Primejdia de a lua o parte ca fiind întregul

Faptul că acest volum este conceput oarecum asemenea unei enciclopedii, izolând prezentările principale și grupându-le pe subiecte, face din el o lucrare utilă în acest domeniu. Însă aspectul enciclopedic face ca volumul să poată fi cu ușurință utilizat necorespunzător. Pentru a surprinde intenția autoarei și a înțelege impactul deplin al tuturor învățăturilor sale, este imperativ ca această carte să fie studiată ca întreg.

Cititorul ar trebui să-și amintească faptul că o declarație izolată a Ellenei White, luată într-o anumită fază a desfășurării subiectului alimentației, poate să nu exprime nici pe departe intenția deplină și înțelegerea ei privind nevoile alimentare ale corpului. De exemplu, într-o frază care apare la pagina 390 în această carte, și care a fost luată din *Mărturii pentru comunitate 2:352*, ea spune: „Cerealele și fructele pregătite fără grăsime și într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luați la cer”. În lumina altor declarații făcute de ea, este clar că nu a avut intenția să susțină că persoanele care se pregătesc pentru schimbare ar trebui să-și reducă dieta la „cereale și fructe”. Concepută în 1869, în ansamblul sfaturilor împotriva folosirii cărnii, această declarație pare să considere „cerealele și fructele” ca dietă fără carne. Declarația nu menționează nucile, legumele și produsele lactate, toate recunoscute de Ellen White ca fiind importante pentru un program nutrițional echilibrat.

O altă declarație de la aceeași pagină (390), scrisă cam douăzeci de ani mai târziu, descriind o dietă menită să hrănească, să dea rezistență și vigoare intelectului, menționează „fructele, cerealele și legumele”, pregătite cu „lapte sau smântână”. Nucile nu sunt menționate. Cu o pagină în urmă, într-un alt paragraf scris în 1905, sunt enumerate „cerealele, nucile, legumele și fructele” ca luând locul cărnii. În această afirmație nu este menționat laptele. Cu toate acestea, laptele este inclus în declarația sa din 1909, care apare la pagina 442: „Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puțin lapte, smântână sau înlocuitori.... Unii, abținându-se de la lapte, ouă și unt, nu au oferit organismului hrana necesară și au devenit în consecință slabi și incapabili de a munci. În felul acesta, reformei i se face o reputație proastă”.

Există un număr de alte situații similare cu cele citate mai sus, în care Ellen White nu enumeră, într-o afirmație dată, toate elementele unei diete adecvate. Trebuie să avem mare grijă de a înțelege tot ce a gândit legat de fiecare subiect. O declarație izolată nu ar trebui să fie luată singură, pentru ca partea să nu fie luată ca întreg.

O chemare adresată fiecăruia de a studia

Ellen White nu a intenționat ca scrierile ei care se circumscriu subiectului nutriționist să excludă nevoia unui studiu serios pentru a găsi cea mai bună și mai potrivită dietă, profitând de o cunoaștere crescândă, de experiența și rezultatele cercetărilor altora. Ea a scris:

„Păstrarea corpului într-o stare sănătoasă, pentru ca toate părțile mecanismului viu să poată acționa în mod armonios, ar trebui să constituie studiul vieții noastre.” — p. 23.

„Este în mod lămurit datoria noastră de a studia cu atenție legile acestea [ale organismului]. Noi trebuie să studiem cerințele lor cu privire la corpurile noastre și să ne conformăm lor. Neștiința cu privire la aceste lucruri este un păcat.” — *Ibid.*

În mod cert, Ellen White a considerat că fiecare persoană ar trebui să ajungă bine informată, profitând de descoperite științei în cercetările din domeniul dietei, atâta vreme cât concluziile se armonizează cu sfaturile date prin inspirație.

Pericolele extremelor

Ellen White nu a ezitat să descopere primejdiile extremelor, neatenției sau neglijenței de a avea o dietă corespunzătoare pentru familie. Acest lucru este ilustrat prin afirmația că mama, „prin mâncare nehrănitore, necorespunzător preparată”, ar putea practic „împiedica și chiar ruina atât calitatea de a fi folositor a adultului, cât și dezvoltarea copilului” (p. 597). În aceeași declarație, ea îndeamnă la „pregătirea alimentelor potrivite pentru nevoile trupului, fiind în același timp, apetisante și gustoase”.

Când motivele includerii unor produse lactate într-o dietă echilibrată, corespunzătoare, nu erau pe deplin înțelese, Ellen White a vorbit în favoarea lor și chiar a avertizat împotriva eliminării lor. Astăzi, în lumina cunoașterii că anumite elemente nutritive „mărunte” sunt vitale pentru funcțiile organismului, avem o înțelegere mai clară. Unele dintre aceste elemente nutritive, în timp ce nu sunt, în mod evident, prezente într-o dietă total vegetariană, se găsesc în cantități corespunzătoare într-o dietă ovo-lacto-vegetariană. Acest lucru este mai ales important pentru copiii a căror corectă dezvoltare Ellen White a scris că ar putea fi împiedicată printr-o „mâncare nehrănitore, necorespunzător preparată”.

Aproape de începutul secolului, Ellen White a început să scrie că, în timp, din pricina înmulțirii bolilor în regnul animal, va trebui să se renunțe la toate alimentele care provin de la animale, inclusiv la lapte (vezi 442-445); cu toate acestea, în același timp, ea a atras atenția în mod repetat împotriva pașilor prematuri în această direcție și a declarat, în 1909, că va veni timpul în care aceasta *ar putea fi* necesar, dar a insistat împotriva creării unor încurcături prin „restricții premature și extreme”. Ea a sfătuit să așteptăm „până când o vor cere împrejurările și va pregăti Domnul o cale pentru aceasta” (441-447).

Dieta ovo-lacto-vegetariană a fost cea care a întărit-o pe Ellen White în slujire activă până în cel de-al optzeci și optulea an de viață.

Folosiți principii sănătoase în studiu

Anumite principii sănătoase trebuie aplicate neîncetat în studiul sfaturilor legate de dietă pe care le găsim în cartea de față. Toate

învățăturile, ca un tot unitar, consecvent, bine echilibrat, ar trebui să fie studiate cu o minte deschisă. Ar trebui manifestată grija de a citi întreaga declarație despre un subiect dat. Apoi, pentru a înțelege pe deplin semnificația avută în vedere de autoare, declarațiile ar trebui puse cap la cap. Dacă o afirmație pare că nu se potrivește cu o alta, studentul ar face bine să caute să citească în contextul original una dintre ele sau pe amândouă. [7]

Studentul ar trebui, de asemenea, să urmeze exemplul Ellenei White în recunoașterea celor trei principii de bază, după cum sunt enumerate la pagina 481:

1. „Reforma alimentară ar trebui să fie progresivă”. — [Ministry of Healing, 320](#).

2. „Nu trasăm nici o linie precisă care să fie urmată în dietă”. — [Testimonies for the Church 9:159](#).

3. „Nu fac din mine un criteriu pentru nimeni”. — [Letter 45, 1903](#).

O recomandare pentru reforma sănătății

Adevărata reformă alimentară se va recomanda singură din motivul bunului simț. Rodul ei se va vedea într-o sănătate bună, putere, o respirație proaspătă și un sentiment de bunăstare. Chiar și viața spirituală poate fi ajutată prin obiceiuri sanitare bune. A fost o satisfacție să fim martori, prin avansarea studiului științific, la sprijinirea totală a multor mari principii și chiar a unor puncte mai mărunte de instruire descoperite adventiștilor de ziua a șaptea prin pana inspirată a Ellenei White.

Dorința noastră sinceră este ca acest volum să-i poată ajuta pe cititorii lui să obțină o sănătate mai bună, și fizică, și spirituală.

Institutul pentru studiul scrierilor E. G. White,

Washington, D. C.

17 septembrie 1976.

Datele scrierii sau primei publicări

[8]

[9]

[10]

[11]

Ca un ajutor pentru cel ce studiază, data scrierii sau primei publicări a fiecărei selecții este indicată prin punerea în legătură cu indicația despre sursă. Când articolele au fost luate din volume publicate, data publicării apare precedând indicația. În cazul materialelor extrase din articole periodice și foi de manuscris, anul scrierii sau al primei publicări formează o parte a indicației despre sursă.

Într-un număr de cazuri, articolele extrase din cărți publicate mai târziu, cum ar fi *Counsels on Health*, au apărut mai întâi în lucrări acum epuizate. Este dată indicația pentru lucrarea curentă, dar informația legată de prima publicare a articolului este notată în paranteze, în relație cu indicația despre sursă.

Compilerii.

Capitolul 1 — Motive pentru reformă

[12]

[13]

Pentru slava lui Dumnezeu

[14]

1. Numai o singură viață ne este îngăduită; și întrebarea fiecăruia ar trebui să fie: Cum să-mi pun la lucru puterile, astfel încât să poată aduce cel mai mare folos? Cum pot face cât mai mult pentru slava lui Dumnezeu și binele semenilor mei? Căci viața este valoroasă numai în măsura în care este folosită pentru atingerea acestor scopuri.

[15]

Prima noastră datorie pe care o avem față de Dumnezeu și semenii noștri este aceea a dezvoltării proprii. Fiecare facultate cu care ne-a înzestrat Creatorul nostru ar trebui cultivată până la cel mai înalt grad de perfecțiune, pentru a putea face binele cel mai mare de care suntem în stare. De aici, acest timp este petrecut în mod util, lucru care folosește întăririi și păstrării sănătății fizice și mintale. Nu ne putem permite ca vreo funcție a trupului sau a minții să se pipernicească sau să fie vătămată. Tot așa de sigur cum facem aceste lucruri, trebuie să suportăm consecințele.

Alegerea vieții sau morții

Într-o mare măsură, fiecare om are posibilitatea de a se face pe sine însuși ceea ce alege să fie. Binecuvântările acestei vieți și, de asemenea, cele ale stării de nemurire sunt la îndemâna sa. Își poate zidi un caracter de o valoare certă, căpătând noi puteri la fiecare pas. Poate înainta zilnic în cunoaștere și înțelepciune, conștient de noi fericiri pe măsură ce avansează, adăugând virtute după virtute, har după har. Calitățile sale se vor îmbunătăți prin exercițiu; cu cât câștigă mai multă înțelepciune, cu atât va fi mai mare capacitatea sa de a acumula. Inteligența, cunoștințele și virtutea lui se vor dezvolta astfel în noi grade de putere și simetrie.

Pe de altă parte, poate lăsa ca puterile lui să ruginească din lipsă de folosire sau să fie pervertite prin obiceiuri rele, lipsă de stăpânire de sine sau de rezistență morală și religioasă. Calea lui se îndreaptă atunci în jos; este neascultător de Legea lui Dumnezeu și de legile sănătății. Pofta pune stăpânire pe el; înclinațiile îl poartă

[16]

ca un curent. Îi este mai ușor să îngăduie ca puterile răului, care sunt mereu active, să-l tragă înapoi decât să se lupte împotriva lor și să meargă înainte. Urmează o viață de plăceri, boala și moartea. Aceasta este povestea multor vieți care ar fi putut fi utile în cauza lui Dumnezeu și a omenirii. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 41, 42] [Counsels on Health](#), 107, 108 (1890).

Căutați perfecțiunea

2. Dumnezeu dorește ca noi să atingem standardul perfecțiunii, care a devenit posibil pentru noi prin darul lui Hristos. El ne cheamă să alegem să ne așezăm de partea cea corectă, să ne unim cu uneltele cerești, să adoptăm principiile care vor reface în noi chipul divin. În Cuvântul Său scris și în marea carte a naturii, El a descoperit principiile vieții. Este lucrarea noastră aceea de a obține o cunoaștere a acestor principii și, prin ascultare, să cooperăm cu El pentru refacerea sănătății, atât a corpului, cât și a sufletului. — [The Ministry of Healing](#), 114, 115 (1905).

3. Organismul viu este proprietatea lui Dumnezeu. Îi aparține prin creație și răscumpărare; iar printr-o folosire greșită a oricăreia dintre puterile noastre, Îl jefuim pe Dumnezeu de cinstea ce I se cuvine. — [Letter 73a](#), 1896.

O chestiune de ascultare

4. Obligațiile pe care le avem față de Dumnezeu, de a-I înfățișa trupuri curate, neprihănite, sănătoase, nu sunt înțelese. — [Manuscript 49](#), 1897.

5. Un eșec de a îngriji de mecanismul viu este o insultă la adresa Creatorului. Există reguli rânduite în mod divin, care, dacă ar fi respectate, ar păzi ființele omenești de boli și moarte prematură. — [Letter 120](#), 1901.

6. Un motiv pentru care nu ne bucurăm mai mult de binecuvântarea Domnului este că nu luăm aminte la lumina pe care a avut plăcerea să ne-o ofere în privința legilor vieții și sănătății. — [The Review and Herald](#), 8 mai, 1883.

[17] 7. Tot atât de sigur pe cât este Autor al legilor fizice, Dumnezeu este Autor al Legii Morale. Legea Sa este scrisă cu propriu-I deget pe

fiecare nerv, fiecare mușchi, fiecare facultate ce i-a fost încredințată omului. — [Christ's Object Lessons, 347, 348 \(1900\)](#).

8. Creatorul omului a rânduit mecanismul viu al trupurilor noastre. Fiecare funcție este stabilită într-un mod minunat și înțelept. Iar Dumnezeu S-a legat să păstreze acest mecanism uman într-o sănătoasă stare de funcționare dacă persoana umană va asculta de legile Sale și va coopera cu Dumnezeu. Fiecare lege care guvernează mașinăria umană trebuie să fie considerată în aceeași măsură divină în origine, caracter și importanță pe cât este Cuvântul lui Dumnezeu. Fiecare act nepăsător, neatent, orice abuz adus asupra minunatului mecanism al lui Dumnezeu prin nesocotirea legilor Sale enunțate despre locuința umană este o încălcare a Legii lui Dumnezeu. Putem contempla și admira lucrarea lui Dumnezeu în lumea naturală, dar locuința umană este cea mai minunată. — [Manuscript 3, 1897](#).

[Este păcat să urmezi o cale care risipește în mod inutil forța vitală sau întunecă judecata — 194].

9. Este în aceeași măsură un păcat să violăm legile ființei noastre pe cât este să încălcăm Cele Zece Porunci. Înfăptuirea oricăreia dintre acestea înseamnă călcarea Legii lui Dumnezeu. Cei care încălcă legea lui Dumnezeu din organismul lor vor fi înclinați să violeze Legea lui Dumnezeu rostită pe Sinai.

[Vezi de asemenea 63]

Mântuitorul nostru și-a avertizat ucenicii că, exact înaintea celei de-a doua Sa veniri, va exista o stare de lucruri foarte asemănătoare cu aceea dinaintea potopului. Mâncatul și băutul vor fi duse la exces și lumea va fi dedată plăcerilor. Această stare de lucruri există în timpul prezent. Lumea este în mare parte robită îngăduirii poftei; iar dispoziția de a urma tradițiilor lumești ne va aduce în robia obiceiurilor pervertite — obiceiuri care ne vor face să ne asemănăm din ce în ce mai mult cu locuitorii pierduți ai Sodomei. M-am mirat că locuitorii pământului nu au fost nimiciți, asemenea oamenilor din Sodoma și Gomora. Văd destule motive pentru starea de degenerare și mortalitate din lume. Pasiunea oarbă stăpânește rațiunea și, în cazul multora, fiecare considerent înalt este sacrificat pentru pofta carnală.

Păstrarea corpului într-o stare sănătoasă, pentru ca toate părțile mecanismului viu să poată acționa în mod armonios, ar trebui să constituie studiul vieții noastre. Copiii lui Dumnezeu nu pot să-I

dea slavă cu corpuri bolnave sau minți pipernicite. Cei ce-și îngăduie orice formă de necumpătare, fie în mâncare, fie în băutură, își irosesc energiile fizice și își slăbesc puterile morale. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 53 \(1890\)](#).

10. Întrucât legile naturii sunt legile lui Dumnezeu, este în mod lămurit datoria noastră de a studia cu atenție legile acestea. Noi trebuie să studiem cerințele lor cu privire la corpurile noastre și să ne conformăm lor. Neștiința cu privire la aceste lucruri este un păcat.

[Neștiința de bunăvoie sporește păcatul — 53].

„Nu știți că trupurile voastre sunt mădulare ale lui Hristos?... Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți deci pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1 [Corinteni 6, 15.19.20](#).) Trupurile noastre sunt proprietatea cumpărată a lui Hristos și noi nu avem libertatea de a face cu ele ce ne place. Omul a făcut lucrul acesta. El și-a tratat corpul ca și cum legile lui nu ar prevedea nici o pedeapsă. Datorită apetitului pervertit, organele și puterile lui s-au slăbit, s-au îmbolnăvit și s-au schilodit. Iar rezultatele acestea, pe care Satana le-a obținut în urma ispitelor lui cu înfățișare plăcută, sunt folosite pentru a-L insulta pe Dumnezeu. El prezintă înaintea lui Dumnezeu corpul omenesc pe care Hristos l-a cumpărat ca proprietate a Sa, și ce reprezentare neplăcută a Creatorului său este omul! Din pricină că omul a păcătuit împotriva corpului său și și-a stricat căile, Dumnezeu este dezonorat.

[19] Când sunt cu adevărat convertiți, bărbații și femeile vor privi în chip conștiincios legile vieții, pe care Dumnezeu le-a așezat în ființa lor, căutând în felul acesta să evite slăbiciunea fizică, mintală și morală. Ascultarea de legile acestea trebuie să fie o problemă de datorie personală. Noi înșine trebuie să suferim relele datorate călcării legii. Urmează să răspundem înaintea lui Dumnezeu pentru obiceiurile și deprinderile noastre. De aceea, pentru noi problema nu este „ce va zice lumea”, ci „cum voi trata eu, care pretind că sunt creștin, locuința pe care mi-a dat-o Dumnezeu. Voi lucra eu pentru cel mai mare bine al meu, vremelnic și spiritual, păstrându-mi corpul ca un templu în care să locuiască Duhul Sfânt, sau am să mă sacrific ideilor și practicilor lumii?” — [Testimonies for the Church 6:369, 370 \(1900\)](#).

Pedeapsă pentru neștiință

11. Dumnezeu a alcătuit legi care ne guvernează organismele, iar aceste legi pe care El le-a pus în făpturile noastre sunt divine, și pentru fiecare încălcare este stabilită o penalitate, ce trebuie suportată mai devreme sau mai târziu. Majoritatea bolilor, sub apăsarea cărora familia omenească a suferit și încă suferă, au fost create de oameni prin necunoașterea propriilor legi organice. Ei par indiferenți cu privire la problema sănătății și lucrează cu perseverență pentru a se sfâșia în bucăți, iar când sunt zdrobiți și slăbiți trupește și mintal, trimit după doctor și iau medicamente până mor. — [The Health Reformer, octombrie, 1896.](#)

Nu întotdeauna neștiutori

12. Când li se vorbește oamenilor despre problema sănătății, ei spun adesea: „Știm multe lucruri mai bine de cum le facem”. Ei nu-și dau seama că sunt răspunzători pentru fiecare rază de lumină legată de bunăstarea lor fizică și că fiecare deprindere este descoperită înaintea ochiului cercetător al lui Dumnezeu. Viața fizică nu trebuie să fie tratată la întâmplare. Fiecare organ, fiecare fibră a ființei trebuie să fie păzită cu sfințenie de obiceiuri vătămătoare. — [Testimonies for the Church 6:372 \(1900\).](#)

Răspundere pentru lumină

13. Din momentul în care lumina reformei sanitare a răsărit asupra noastră, de atunci și până acum, au venit în fiecare zi întrebările: „Practic eu o cumpătare adevărată în toate lucrurile?” „Este alimentația mea de așa natură, încât să mă aducă în situația în care pot face binele în cea mai mare măsură?” Dacă nu putem răspunde afirmativ acestor întrebări, stăm condamnați înaintea lui Dumnezeu, căci El ne va considera răspunzători pentru lumina care a strălucit pe cărarea noastră. Dumnezeu nu ține seama de vremurile de neștiință, dar, de îndată ce lumina strălucește asupra-ne, El ne cere să ne schimbăm obiceiurile care ne distrug sănătatea și să ne punem într-un raport corect cu legile fizice. — [Good Health, November, 1880.](#)

[20]

14. Sănătatea este o comoară. Din toate averile vremelnice, este cea mai prețioasă. Bogăția, învățătura și cinstea sunt cumpărate

scump cu prețul vigorii sănătății. Nici una dintre acestea nu pot asigura fericirea, dacă lipsește sănătatea. Este un păcat îngrozitor să abuzăm de sănătatea pe care ne-a dat-o Dumnezeu; asemenea abuzuri ne debilitază pe viață și ne fac niște ratați, chiar dacă, prin aceste mijloace, dobândim educație în oricât de mare măsură. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 150 \(1890\)](#).

[Exemple de sănătății datorată nesocotirii luminii — 119, 204]

15. Dumnezeu a asigurat cu mărinimie traiul și fericirea tuturor făpturilor Sale; dacă legile Lui nu ar fi niciodată violate, dacă toți ar acționa în armonie cu voința divină, rezultatul ar fi sănătatea, pacea și fericirea în locul nenorocirii și răului necurmat. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 151 \(1890\)](#).

16. Conformarea atentă la legile pe care Dumnezeu le-a sădit în ființa noastră va asigura sănătatea — și nu va exista o prăbușire a constitutiei fizice. — [The Health Reformer, august, 1866](#).

[Reforma sanitară este mijloc de la Dumnezeu pentru împuținarea suferințelor — 788]

O jertfă fără cusur

[21] 17. În vechea slujbă iudaică, se cerea ca fiecare jertfă să fie fără cusur. În textul biblic ni se spune să aducem trupurile noastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu, lucru care reprezintă slujirea noastră dreaptă. Suntem lucrarea mâinilor lui Dumnezeu. Psalmistul, meditănd asupra minunatei lucrări a lui Dumnezeu în alcătuirea umană, a exclamat: „M-ai făcut într-un mod înfricoșător și admirabil”. Există mulți dintre cei ce sunt pregătiți în științe și cunosc teoria adevărului, dar care nu înțeleg legile care le guvernează propria făptură. Dumnezeu ne-a dat calități și talente; și este datoria noastră, ca fii și fiice ale Sale, de a face uz de ele în modul cel mai folositor. Dacă slăbim aceste puteri ale minții sau trupului prin obiceiuri greșite și îngăduirea apetitului stricat, ne va fi cu neputință să-L cinstim pe Dumnezeu așa cum ar trebui. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 15 \(1890\)](#).

18. Dumnezeu pretinde ca trupul să-I fie adus ca o jertfă vie, nu ca o jertfă moartă sau pe moarte. Dacă jertfele iudeilor din vechime trebuia să fie fără cusur, să aibă Dumnezeu plăcerea de a accepta o jertfă omenească plină de boală și stricăciune? El ne spune că

trupul nostru este templul Duhului Sfânt; și ne cere să avem grijă de acest templu, pentru a putea fi o locuință potrivită pentru Duhul Său. Apostolul Pavel ne dă această povață: „Nu știți că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți deci pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu”. Toți ar trebui să fie foarte prevăzători să-și păstreze trupul în cea mai bună stare de sănătate, pentru a putea aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârșită și să-și facă datoria în familie și în societate. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 52, 53 (1890)] *Counsels on Health*, 121.

O jertfă jalnică

19. Trebuie dobândite cunoștințe în ce privește modul în care să mâncăm, să bem și să ne îmbrăcăm în așa fel, încât să ne păstrăm sănătatea. Boala este cauzată de încălcarea legilor sănătății; ea este rezultatul violării legilor care guvernează organismul omenesc. Prima noastră datorie pe care o avem față de Dumnezeu, față de noi înșine și față de semenii noștri, este de a respecta legile lui Dumnezeu, care includ și legile sănătății. Dacă suntem bolnavi, așezăm o povară obositoare asupra prietenilor noștri și devenim incapabili de a ne împlini datoriile față de familiile și semenii noștri. Iar când moartea prematură este rezultatul încălcării legilor firii, aducem celorlalți întristare și suferință; îl privăm pe aproapele nostru de ajutorul pe care ar trebui să i-l acordăm cât încă avem viață; ne jefuim familiile de confortul și ajutorul pe care l-am putea acorda și Îl jefuim pe Dumnezeu de slujirea pe care o pretinde de la noi în scopul de a înălța slava Sa. Și atunci nu suntem noi, în cel mai adevărat sens al cuvântului, călcători ai Legii lui Dumnezeu?

Însă Dumnezeu este atotîndurător, plin de har și de iubire, iar când lumina vine la aceia care și-au vătămat sănătatea, îngăduindu-și lucruri păcătoase, și ei se lasă convinși de păcat, se pocăiesc și cer iertare, El acceptă jertfa săracă ce I se aduce și îi primește. Ah, ce milă plină de iubire — să nu refuze rămășița de viață nimicită a păcătosului suferind și pocăit! În mila Sa neîntrecută, El salvează aceste suflete ca și cum le-ar scoate din foc. Dar ce jertfă slabă, jalnică în cel mai bun caz, oferim unui Dumnezeu curat, sfânt! Facultățile nobile au fost paralizate de către obiceiurile greșite ale

[22]

îngăduinței păcătoase. Aspiratiile sunt pervertite, iar sufletul și trupul — desfigurate. — [Testimonies for the Church 3:164, 165 \(1872\)](#).

De ce atâta lumină asupra reformei sanitare

20. Domnul a lăsat ca lumina Sa să strălucească asupra noastră în aceste ultime zile pentru ca negura și întunecimea care s-au adunat în generațiile trecute din cauza îngăduinței păcătoase să poată fi risipite într-o oarecare măsură și cortegiul de rele care au rezultat în urma faptului de a mânca și a bea necumpătat să poată fi redus.

Cu înțelepciune, Domnul a intenționat să-și aducă poporul într-o poziție în care vor fi despărțiți de lume în spirit și practică, așa încât copiii lor să nu fie conduși atât de ușor la idolatrie și să ajungă mânjiți de stricăciunile cele mai răspândite ale acestui veac. Este planul lui Dumnezeu ca părinții credincioși și copiii lor să ia poziție ca reprezentanți vii ai lui Hristos, candidați la viața veșnică. Toți cei ce sunt părtași ai naturii divine vor scăpa de stricăciunea care este în lume prin poftă. Celor care își îngăduie pofta le este imposibil să atingă desăvârșirea creștină. — [Testimonies for the Church 2:399, 400 \(1870\)](#).

[23] 21. Dumnezeu a îngăduit ca lumina reformei sănătății să strălucească asupra noastră în aceste ultime zile pentru ca, umblând în lumină, să putem scăpa de multele primejdii la care vom fi expuși. Satana lucrează cu mare putere ca să-i facă pe oameni să-și îngăduie apetitul, să-și satisfacă înclinațiile și să-și petreacă zilele într-o nebunie oarbă. El prezintă atracțiile într-o viață de bucurie egoistă și de îngăduință senzuală. Necumpătarea macină atât energia minții, cât și a trupului. Cel care este biruit în felul acesta s-a așezat pe teritoriul lui Satana, unde va fi ispitit, tulburat și în cele din urmă controlat după plac de vrăjmașul dreptății. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 75 \(1890\)](#).

22. Pentru păstrarea sănătății este necesară cumpătarea în toate lucrurile — cumpătarea în muncă, cumpătarea în mâncare și băutură. Tatăl nostru cere să trimis lumina reformei sănătății pentru a ne păzi de relele care vin dintr-un apetit pervertit, pentru ca aceia care iubesc puritatea și sfințenia să poată ști cum să folosească în mod înțelept lucrurile bune pe care le-a pregătit El pentru ei și, practicând cumpătarea în viața de zi cu zi, să poată fi sfințiți prin adevăr. —

[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 52](#)] [Counsels on Health, 120, 121 \(1890\)](#).

23. Să fie ținut necurmat înaintea minții faptul că marele obiectiv al reformei în igienă este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare posibilă a minții, sufletului și trupului. Toate legile firii — care sunt legile lui Dumnezeu — sunt concepute pentru binele nostru. Ascultarea de ele ne asigură fericirea în această viață și ne va ajuta în pregătirea pentru viața viitoare. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 120 \(1890\)](#).

Importanța principiilor sănătății

24. Mi-a fost arătat că principiile ce ne-au fost date în zilele de început ale soliei sunt la fel de importante și ar trebui privite cu tot atâta seriozitate astăzi, pe cât au fost privite atunci. Există unii care nu au urmat niciodată lumina ce a fost dată în privința alimentației. Acum este timpul să luăm lumina de sub obroc și s-o lăsăm să-și răspândească razele puternice, strălucitoare.

Principiile viețuirii sănătoase înseamnă mult pentru noi, în mod individual și ca popor...

Toți sunt testați acum și dovediți. Am fost botezați în Hristos și, dacă ne vom face partea, despărțindu-ne de tot ce ne-ar trage în jos și ne-ar transforma în ce nu ar trebui să fim, ni se va da tărie să creștem în Hristos, care este Capul nostru viu, și vom vedea mântuirea lui Dumnezeu.

Numai când suntem în cunoștință de cauză în privința principiilor vieții sănătoase putem fi pe deplin treji pentru a vedea relele care rezultă dintr-o alimentație necorespunzătoare. Cei care, după ce-și văd greșelile, au curajul să-și schimbe obiceiurile vor vedea că procesul de schimbare reclamă luptă și multă perseverență; dar o dată formate gusturile corecte, își vor da seama că folosirea alimentelor pe care înainte le priveau ca inofensive așezau încet, dar sigur, temelia pentru dispepsie și alte boli. — [Testimonies for the Church 9:158-160 \(1909\)](#).

[24]

În rândurile de frunte ale reformatorilor

25. Adventiștii de ziua a șaptea sunt în posesia unor adevăruri extrem de importante. Cu mai bine de patruzeci de ani în urmă,

Domnul ne-a dat o lumină deosebită în privința reformei sănătății, dar cum umblăm în acea lumină? Cât de mulți au refuzat să trăiască în armonie cu sfaturile lui Dumnezeu! Ca popor, ar trebui să înaintăm proporțional cu lumina primită. Este de datoria noastră să înțelegem și să respectăm principiile reformei sănătății. În privința cumpătării, ar trebui să fim mai avansați decât toți ceilalți oameni; și totuși sunt printre noi membri ai bisericii bine instruiți, chiar slujitori ai Evangheliei, care au prea puțin respect pentru lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra acestui subiect. Ei mănâncă așa cum poftesc și muncesc așa cum vor.

Cei care sunt învățători și conducători în lucrarea noastră să ia poziție fermă pe tărâm biblic în ce privește reforma sănătății și să dea o mărturie directă celor care cred că trăim în ultimele zile ale istoriei acestui pământ. Trebuie trasă o linie de demarcație între cei ce slujesc lui Dumnezeu și cei ce slujesc propriilor persoane. — [Testimonies for the Church 9:158 \(1909\)](#).

[25] 26. Vor fi aceia care așteaptă „fericita noastră nădejde și arătarea slavei marelui nostru Dumnezeu și Mântuitor Isus Hristos”, care, „S-a dat pe Sine Însuși pentru noi, ca să ne răscumpere din orice fărădelege și să-și curățe un popor care să fie al Lui, plin de râvnă pentru fapte bune”, în urma hobotnicilor zilei, care nu au deloc credință în apropiata apariție a Mântuitorului nostru? Poporul Său deosebit pe care și-l curățește ca să fie al Lui, pentru a fi înălțat la cer fără să vadă moartea, nu ar trebui să fie în urma altora în fapte bune. În eforturile lor de a se curăți de orice întinare a trupului și sufletului, desăvârșindu-și sfințenia în frica de Dumnezeu, ei ar trebui să fie tot atât de avansați față de oricare altă categorie de oameni de pe pământ, pe cât este mărturisirea lor mai înaltă față de a altora. — [Testimonies for the Church 1:487 \(1867\)](#).

Reforma sănătății și rugăciunea pentru cei bolnavi

27. Pentru a fi curățiți și a rămâne curăți, adventiștii de ziua a șaptea trebuie să aibă Duhul Sfânt în inimile și în căminele lor. Dumnezeu mi-a dat lumina că, atunci când Israelul de astăzi se va smeri înaintea Lui și își va curăți templul sufletului de orice întinare, El îi va auzi rugăciunile făcute pentru bolnavi și va da binecuvântare în folosirea remediilor Sale pentru boală. Când agentul uman face tot

ce poate, în credință, pentru a lupta împotriva bolii, folosind metodele simple de tratament pe care le-a prevăzut Dumnezeu, eforturile lui vor fi binecuvântate de Dumnezeu.

Dacă, după ce a fost dată atât de multă lumină, cei din poporul lui Dumnezeu vor îndrăgi obiceiuri greșite, îngăduindu-și eul și refuzând să facă o reformă, vor suporta consecința sigură a încălcării poruncii. Dacă sunt hotărâți, cu orice preț, să-și satisfacă apetitul pervertit, Dumnezeu nu-i va salva în mod miraculos de consecințele îngăduinței lor. Ei vor „zăcea în dureri”. [Isaia 50, 11](#).

Cei care aleg să se încumete, spunând: „Domnul m-a vindecat și nu am nevoie să-mi limitez dieta; pot să mănânc și să beau după bunul plac”, vor avea nevoie, nu după mult timp, de puterea vindecătoare a lui Dumnezeu. Pentru că Dumnezeu te-a vindecat, în îndurarea Sa, nu trebuie să gândești că poți îmbrățișa practicile îngăduinței de sine ale lumii. Fă așa cum a poruncit Hristos după lucrarea Sa de vindecare — „du-te și nu mai păcătuie”. [Ioan 8:11](#). Apetitul nu trebuie să fie Dumnezeul tău. — [Testimonies for the Church 9:164, 165 \(1909\)](#).

28. Reforma sănătății este o ramură a lucrării speciale a lui Dumnezeu pentru binele poporului Său....

Am văzut că motivul pentru care Dumnezeu nu ascultă mai îndeaproape rugăciunile slujitorilor Săi pentru cei bolnavi din mijlocul nostru este acela că nu ar fi putut fi slăvit făcând acest lucru, în timp ce ei încălcau legile sănătății. Și am văzut, de asemenea, că a intenționat ca reforma sănătății și Institutul Sanitar să pregătească drumul pentru ca El să răspundă pe deplin rugăciunii credinței. Credința și faptele bune ar trebui să meargă mână în mână în ușurarea celor năpăstuiți dintre noi și în pregătirea lor să-L slăvească pe Dumnezeu aici și să fie mântuiți la venirea lui Hristos. — [Testimonies for the Church 1:560, 561 \(1867\)](#).

29. Mulți s-au așteptat ca Dumnezeu să-i păzească de boală numai pentru că L-au rugat să facă aceasta. Dar Dumnezeu nu le-a luat în seamă rugăciunile pentru că ei nu și-au desăvârșit credința prin fapte. Dumnezeu nu va face o minune pentru a-i feri de boală pe aceia care nu se îngrijesc de ei înșiși, ci încalcă neîncetat legile sănătății și nu fac nici un efort pentru a preveni boala. Când facem tot ceea ce ține de noi pentru a avea sănătate, atunci putem aștepta să urmeze rezultate binecuvântate și Îl putem ruga în credință pe

Dumnezeu să binecuvânteze eforturile noastre de a ne păstra sănătatea. Atunci ne va răspunde la rugăciune, dacă Numele Său poate fi proslăvit prin aceasta. Dar toți să înțeleagă faptul că au de făcut o lucrare. Dumnezeu nu va lucra într-un mod miraculos pentru a păstra sănătatea persoanelor care urmează o cale sigură către îmbolnăvire, prin neglijarea legilor sănătății.

Cei care își vor îngădui apetitul și vor suferi apoi din cauza necumpătărilor lor, luând medicamente pentru a fi ușurați, pot fi siguri că Dumnezeu nu va interveni pentru a salva sănătatea și viața puse în primejdie cu atâta nesăbuiță. Cauza a produs efectul. Mulți, ca ultimă încercare, urmează îndrumările date în Cuvântul lui Dumnezeu și cer rugăciunile prezbiterilor bisericii pentru restabilirea sănătății. Dumnezeu nu crede că este potrivit să răspundă la rugăciuni înălțate în favoarea unor asemenea persoane, pentru că El știe că, dacă aceștia și-ar redobândi sănătatea, și-ar sacrifica-o din nou pe altarul apetitului nesănătos. — [Spiritual Gifts 4a:144, 145 \(1864\)](#).

[Vezi de asemenea 713]

O lecție desprinsă din eșecul lui Israel

[27] 30. Dumnezeu și-a dat cuvântul față de vechii israeliți că, dacă se vor lipi cu totul de El și vor împlini toate cerințele Sale, îi va păzi de toate bolile pe care le-a adus asupra egiptenilor; dar făgăduința Sa a fost dată cu condiția ascultării. Dacă iudeii ar fi ascultat de instrucțiunile pe care le-au primit și ar fi profitat de avantajele lor, ar fi fost o pildă de sănătate și prosperitate pentru lume. Israelii au eșuat în împlinirea scopului lui Dumnezeu și astfel nu au reușit să primească binecuvântările care ar fi putut fi ale lor. Dar avem în Iosif și Daniel, Moise și Ilie și în mulți alții, exemple nobile ale rezultatelor adevăratului plan de viață. Astăzi, o credincioșie asemănătoare va produce rezultate asemănătoare. Pentru noi este scris: „Voi însă sunteți o seminție aleasă, o preție împărătească, un neam sfânt, un popor pe care Dumnezeu și l-a câștigat ca să fie al Lui, ca să vestiți virtuțile Celui care v-a chemat din întuneric la lumina Sa minunată.” (1 Petru 2, 9.) — [Testimonies for the Church 9:165 \(1909\)](#).

31. Dacă ar fi ascultat de instrucțiunile pe care le-au primit și ar fi profitat de avantajele lor, israeliții ar fi fost o pildă vie de sănătate

și prosperitate pentru lumea întreagă. Dacă ar fi trăit, ca popor, în conformitate cu planul lui Dumnezeu, ei ar fi fost păziți de bolile care afectau alte neamuri. Mai presus de oricare alt popor, ei ar fi avut tărie fizică și vigoare intelectuală. — [The Ministry of Healing, 283 \(1905\)](#).

[Vezi de asemenea 641-644]

Alergarea creștină

32. „Nu știți că cei ce aleargă pe locul de întrecere, toți aleargă, dar numai unul primește premiul? Tot așa și voi, alergați ca să-l dobândiți. Oricine se luptă la jocuri este supus înfrânării la toate lucrurile. Și ei fac acest lucru ca să poată obține o cunună care se poate veșteji; dar noi, una care nu se poate veșteji.”

Aici sunt expuse rezultatele bune ale stăpânirii de sine și ale obiceiurilor de cumpătare. Diversele jocuri stabilite de grecii din vechime în cinstea zeilor lor sunt prezentate înaintea noastră de către apostolul Pavel pentru a ilustra războiul spiritual și răsplata sa. Cei care urmau să participe la aceste jocuri erau antrenati după cea mai severă disciplină. Fiecare îngăduință care avea tendința de a slăbi puterile morale era interzisă. Alimentele sofisticate și vinul erau oprite, pentru a întări vigoarea fizică, dârzenia și hotărârea. [28]

Câștigarea premiului pentru care se luptau — o cunună de flori pieritoare, oferită în aplauzele mulțimii — era considerată cea mai înaltă cinste. Dacă se putea îndura atât de mult, dacă putea fi practică atâtă tăgăduire de sine în speranța câștigării unui premiu așa de nefolositor, pe care în cel mai bun caz îl putea obține un singur om, cu cât mai mare ar trebui să fie sacrificiul, mai voioasă abnegația pentru o cunună care nu se poate veșteji și pentru viața veșnică!

Avem o lucrare de făcut — o lucrare riguroasă, serioasă. Toate obiceiurile, gusturile și înclinațiile noastre trebuie să fie educate în armonie cu legile vieții și sănătății. Prin aceste mijloace ne putem asigura cea mai bună condiție fizică și pentru a avea limpezime a minții pentru a face distincție între bine și rău. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 25 \(1890\)](#).

Exemplul lui Daniel

33. Pentru a înțelege corect subiectul cumpătării, trebuie să-l abordăm din punctul de vedere al Bibliei; și nu putem găsi nicăieri o ilustrare mai clară și mai convingătoare a adevăratei cumpătări și a binecuvântărilor ce o însoțesc decât cea oferită de istorisirea despre profetul Daniel și tovarășii săi iudei la curtea Babilonului....

Dumnezeu îi onorează întotdeauna pe cei drepti. Tinerii cei mai promițători din toate teritoriile supuse de marele cuceritor fuseseră adunați la Babilon, și totuși, în mijlocul tuturor acestora, robii iudei nu aveau rival. Statura dreaptă, pasul elastic, neșovăitor, înfățișarea plăcută, simțurile neamortite, respirația neîntinată — toate erau tot atâtea dovezi ale unor obiceiuri bune, însemne ale nobleței cu care îi cinstește natura pe cei ce ascultă de legile ei.

Povestea lui Daniel și a tovarășilor săi a fost reținută în paginile Cuvântului Inspirat pentru binele tinerilor din toate generațiile viitoare. Dacă au făcut-o unii bărbați, o pot face și alții. Au stat acei tineri iudei neclintiți în mijlocul unor mari ispite și au dat o mărturie nobilă în favoarea adevăratei cumpătări? Și tinerii de astăzi pot da o mărturie asemănătoare.

[29] Am face bine să apreciem lecția prezentată aici. Primejdia care ne paște nu vine din prea puțin, ci din prea mult. Suntem neîncetat ispitiți să facem exces. Cei care vor să-și păstreze puterile nealterate pentru slujba lui Dumnezeu trebuie să practice cumpătarea strictă în folosirea darurilor Sale generoase și de asemenea abținerea totală de la orice îngăduință vătămătoare sau înjositoare.

Generația care se ridică acum este înconjurată de lucruri îmbietoare concepute să ispitească apetitul. Mai cu seamă în marile noastre orașe, orice formă de îngăduință este făcută accesibilă și îmbietoare. Cei care, asemenea lui Daniel, refuză să se întineze vor culege răsplata obiceiurilor cumpătării. Prin rezistența lor fizică mai mare și puterea sporită de a suporta, au un depozit bancar din care pot să retragă în caz de urgență.

Obiceiurile fizice corecte promovează superioritatea mintală. Puterea intelectuală, tăria fizică și longevitatea depind de legi imuabile. Nu există nici un fel de „așa a fost să fie”, nici o întâmplare în legătură cu acest lucru. Dumnezeuul naturii nu Se va amesteca pentru a-i păzi pe oameni de consecințele violării legilor naturii.

Există mult adevăr prețios în adagiul: „Fiecare om este arhitectul propriului său viitor”. Câtă vreme este adevărat că părinții sunt răspunzători atât de felul caracterului, cât și de educația și pregătirea fiilor și ficelilor lor, este la fel de adevărat că poziția și măsura în care putem fi de folos în lume depind, în mare parte, de propriul nostru curs de acțiune. Daniel și prietenii lui s-au bucurat de timpuriu de binefacerile pregătirii și educației corecte, dar numai aceste avantaje nu ar fi făcut din ei ceea ce erau. A venit vremea când trebuia să acționeze singuri — când viitorul lor depindea de calea aleasă de ei înșiși. Atunci, ei s-au hotărât să fie loiali lecțiilor primite în copilărie. Frica de Dumnezeu, care este începutul înțelepciunii, a fost temelia măreției lor. Duhul Său a întărit fiecare scop corect, fiecare hotărâre nobilă. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 25-28 \(1890\)](#).

34. Tinerii din această școală de pregătire [Daniel, Hanania, Mișael și Azaria] nu trebuia să fie doar primiți în palatul regal, ci era hotărât să mănânce din carnea și să bea din vinul care veneau de la masa împăratului. Prin toate acestea, împăratul considera nu numai că le făcea o mare onoare, dar și că le asigura cea mai bună dezvoltare fizică și mintală care putea fi obținută.

[30]

Printre alimentele puse înaintea împăratului erau și carnea de porc și alte cărnuri declarate necurate de către legea lui Moise și al căror consum fusese interzis în mod expres evreilor. Aici Daniel a fost pus înaintea unui test sever. Să rămână credincios învățăturilor părinților săi privitoare la mâncăruri și băuturi și să-l jignească pe împărat, pierzându-și probabil nu numai poziția, dar și viața, sau să nesocotească poruncile Domnului și să rămână cu favoarea împăratului, asigurându-și astfel mari avantaje intelectuale și cele mai îmbietoare perspective lumești?

Daniel nu a ezitat mult. A hotărât să ia o poziție hotărâtă pentru integritatea sa, oricare ar fi fost urmarea. El „s-a hotărât în inima lui să nu se întineze cu mâncărurile alese ale împăratului și cu vinul pe care-l bea împăratul”.

Printre cei care mărturisesc astăzi că sunt creștini, mulți cred că Daniel a fost prea pretențios, prea îngust și bigot. Ei consideră că problema mâncării și băuturii nu are atâta importanță pentru a lua o atitudine atât de hotărâtă — o poziție care ar implica posibila sacrificare a oricărui avantaj pământesc. Dar cei ce gândesc astfel vor descoperi în ziua judecății că nu au respectat cerințele exprese

ale lui Dumnezeu și și-au stabilit propria părere ca standard pentru bine și rău. Ei vor descoperi că ceea ce li se părea fără importanță nu era privit la fel de către Dumnezeu. Cerințele Sale ar trebui păzite cu sfințenie. Cei care acceptă și păzesc unul din preceptele Sale pentru că le este la îndemână să facă aceasta, în timp ce resping un altul pentru că păzirea lui ar cere un sacrificiu, coboară standardul dreptății și, prin exemplul lor, îi conduc pe alții să privească în mod ușuratic Legea sfântă a lui Dumnezeu. „Așa spune Domnul” trebuie să fie regula noastră în toate lucrurile....

[31] Caracterul lui Daniel este prezentat lumii ca un exemplu izbitor a ceea ce poate face harul lui Dumnezeu din oameni căzuți prin natura lor și stricați de păcat. Raportul vieții lui nobile, pline de tăgăduire de sine, este o încurajare pentru firea noastră omenească. Din acesta putem sorbi tărie pentru a ne împotrivi cu noblețe ispitei și, fermi, în harul blândeții, în cele mai severe încercări să luăm poziție pentru ceea ce este drept.

Daniel și-ar fi putut găsi o scuză plauzibilă pentru a se despărți de strictele sale obiceiuri de cumpătare; dar aprobarea lui Dumnezeu îi era mai dragă decât favoarea celui mai mare potentat pământesc — mai dragă decât viața însăși. Câștigând, prin purtarea sa politicoasă, favoarea lui Melzar, ofițerul care răspundea de tinerii evrei, Daniel a formulat o cerere pentru a li se îngădui să nu mănânce din mâncărurile împăratului sau să bea din vinul acestuia. Melzar se temea că, dacă acceptă această cerere, ar putea atrage asupra sa neplăcerea împăratului și primejdui astfel propria-i viață. Asemenea multora din zilele noastre, el se gândea că o alimentație frugală avea să le provoace acestor tineri o paloare, un aspect bolnăvicios și o deficiență în putere musculară, în timp ce mâncarea bogată de la masa împăratului avea să-i facă frumoși, să le aducă roșeață și o activitate fizică superioară.

Daniel a cerut ca această chestiune să fie hotărâtă printr-o încercare de zece zile — tinerilor evrei permițându-li-se în acest scurt timp să mănânce alimente simple, în vreme ce tovarășii lor au consumat din bunătățile împăratului. Cererea a fost în cele din urmă acceptată și Daniel a simțit siguranța că a câștigat în încercarea lui. Deși era tânăr, văzuse efectele vătămătoare ale vinului și ale traiului luxos asupra sănătății fizice și mintale.

La sfârșitul celor zece zile, s-a văzut că rezultatul a fost exact invers de cum se așteptase Melzar. Nu numai ca înfățișare, ci și în activitate fizică și vigoare mintală, aceia care fuseseră cumpătați în obiceiuri arătau o superioritate vădită față de tovarășii lor care își îngăduiseră pofta. Ca rezultat al acestei probe, lui Daniel și prietenilor lui li s-a permis să-și continue dieta simplă, pe toată perioada pregătirii lor pentru slujbele împărăției. — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881.](#)

Câștigarea aprobării lui Dumnezeu

Domnul a privit aprobator fermitatea și abnegația acestor tineri evrei și binecuvântarea Sa i-a însoțit. El „le-a dat acestor patru tineri cunoștință și pricepere în tot felul de scrieri și în înțelepciune; și Daniel avea pricepere în toate viziunile și în toate visele”. La expirarea acestor trei ani de pregătire, când calitățile și cunoștințele lor au fost examinate de către împărat, acesta nu a găsit „între toți tinerii aceia nici unul ca Daniel, Hanania, Mișael și Azaria. De aceea ei au stat înaintea împăratului. În toate lucrurile care cereau înțelepciune și pricepere și despre care îi întreba împăratul, îi găsea de zece ori mai destoinici decât toți vrăjitorii și cititorii în stele care erau în toată împărăția lui.”

[32]

Aici este o lecție pentru toți, dar mai ales pentru cei tineri. O conformare strictă la cerințele lui Dumnezeu este binefăcătoare pentru sănătatea trupului și a minții. Pentru a atinge cele mai înalte standarde de realizări morale și intelectuale, este necesar să căutăm înțelepciune și tărie de la Dumnezeu și să păzim o cumpătare strictă în toate obiceiurile vieții. În experiența lui Daniel și a tovarășilor lui avem un exemplu al triumfului principiului asupra ispitei de a ne îngădui apetitul. Ne arată că, prin principiu religios, tinerii pot birui asupra poftelor carnale și pot rămâne credincioși cerințelor lui Dumnezeu, chiar dacă i-ar costa un mare sacrificiu.

[Alimentația lui Daniel 117, 241, 242.]

Nepregătiți pentru marea strigare

35. Mi s-a arătat că reforma sănătății, este o parte a soliei celui de-al treilea înger și este tot atât de strâns legată de aceasta cum sunt mâna și brațul de corpul omenesc. Am văzut că noi, ca popor,

trebuie să facem o mișcare de înaintare în această mare lucrare. Slujbașii și poporul trebuie să acționeze în mod concertat. Cei din poporul lui Dumnezeu nu sunt pregătiți pentru marea strigare a celui de-al treilea înger. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înșiși, a cărei înfăptuire nu trebuie s-o lase pe seama lui Dumnezeu. El i-a lăsat pe ei s-o facă. Este o lucrare individuală; n-o poate face unul pentru altul. „Deci, fiindcă avem astfel de făgăduințe, iubitorilor, să ne curățim de orice întinare a cărnii și a duhului, ducând până la capăt sfințirea în frică de Dumnezeu.” (2 Corinteni 7, 1.) Lăcomia este păcatul preponderent al acestui veac. Apetitul depravat îi face robi pe bărbați și femei, le întunecă mințile și le amorteste sensibilitatea morală într-o asemenea măsură, încât adevărurile înălțate, sacre ale Cuvântului lui Dumnezeu nu sunt prețuite. Înclinațiile josnice au stăpânit pe bărbați și femei.

[33] Pentru a fi pregătiți să primească trupuri noi, cei din poporul lui Dumnezeu trebuie să se cunoască pe ei înșiși. Trebuie să înțeleagă, în privința propriilor lor constituții fizice, că pot fi în stare să exclame împreună cu psalmistul: „Te voi lăuda că m-ai făcut într-un mod înfricoșător și admirabil”. Ei ar trebui să-și păstreze mereu apetitul în supunere față de intelect. Trupul ar trebui să slujească minții, iar nu mintea, trupului. — [Testimonies for the Church 1:486, 487 \(1867\)](#).

Pregătire pentru înviorare

36. Dumnezeu cere poporului Său să se curățe de orice întinare a cărnii și a duhului, ducând până la capăt sfințirea în frică de Domnul. Toți cei ce sunt indiferenți și se scuză pentru neînfăptuirea acestei lucrări, așteptând ca Domnul să facă pentru ei ceea ce El le-a cerut să facă pentru ei înșiși, vor fi găsiți cu lipsuri atunci când cei blânzi de pe pământ care au împlinit judecățile Sale sunt ascunși în ziua mâniei Domnului.

Mi-a fost arătat că, dacă cei din poporul lui Dumnezeu nu fac ei înșiși nici un efort, ci așteaptă ca înviorarea să vină asupra lor, să le îndepărteze relele și să le corecteze greșelile; dacă depind de aceasta pentru a-i curăți de întinarea cărnii și a duhului și a-i face în stare să se angajeze în marea strigare a celui de-al treilea înger, vor fi găsiți cu lipsuri. Puterea înviorătoare a lui Dumnezeu vine numai

asupra celor ce s-au pregătit pentru ea, înfăptuind lucrarea la care i-a îndemnat Dumnezeu, și anume să se curățe de orice întinare a cărnii și a duhului, ducând până la capăt sfințirea în frică de Dumnezeu. — [Testimonies for the Church 1:619 \(1867\)](#).

Apeluri către cei șovăitori

37. Eșecul de a urma principiile sănătoase a mânjit istoria poporului lui Dumnezeu. A existat o apostazie continuă în ce privește reforma sănătății și, ca rezultat, Dumnezeu este dezonorat printr-o mare lipsă de spiritualitate. Au fost ridicate bariere care nu ar fi existat niciodată dacă poporul lui Dumnezeu ar fi umblat în lumină.

Să îngăduim noi, care am avut niște ocazii așa de mari, ca oamenii din lume să ne-o ia înainte în privința reformei sănătății? Să ne deprecieze mintea și să ne maltratăm talanții prin faptul că mâncăm greșit? Să încălcăm Legea sfântă a lui Dumnezeu, urmând practici egoiste? Să ajungă de pomină inconsecvența noastră? Să ducem niște vieți atât de puțin creștine, încât Mântuitorului să-I fie rușine să ne spună frați?

[34]

Să nu împlinim noi mai degrabă acea lucrare misionară medicală, care este Evanghelia practică, trăind astfel încât pacea lui Dumnezeu să poată domni în inimile noastre? Să nu îndepărtăm fiecare piatră de poticnire dinaintea picioarelor celor necredincioși, amintindu-ne necurmat ce presupune a mărturisi că ești creștin? Cu mult mai bine ar fi să renunți la numele de creștin decât să faci o mărturisire de credință și să-ți îngădui în același timp poftă care întăresc pasiunile nesfinte.

Dumnezeu cheamă pe fiecare membru al bisericii să-și dedice fără rezervă viața în slujba Domnului. El cheamă la o reformă hotărâtă. Toată creația geme sub blestem. Poporul lui Dumnezeu ar trebui să se plaseze acolo unde vor crește în har, fiind sfințiți prin adevăr, trup, suflet și spirit. Când se vor despărți de toate îngăduințele care distrug sănătatea, ei vor avea o înțelegere mai clară a ceea ce înseamnă adevărata evlavie. Se va vedea o schimbare minunată în experiența religioasă. — ([The Review and Herald, 27 mai, 1902](#)) [Counsels on Health, 578, 579](#).

Toți vor fi probați

38. Este de mare importanță să ne facem bine partea în mod individual și să avem o înțelegere clară a ceea ce ar trebui să mâncăm și să bem și cum ar trebui să viețuim pentru a ne păstra sănătatea. Toți sunt probați pentru a se vedea dacă vor accepta principiile reformei sănătății sau vor ceda în fața plăcerilor.

Nimeni să nu creadă că poate face cum pofteste în ce privește alimentația. Ci toți cei care stau la masă cu voi să vadă că vă conduceți după principii în privința mâncării, cât și în toate celelalte privințe, pentru ca slava lui Dumnezeu să se poată descoperi. Nu vă puteți permite să faceți altfel; căci aveți de format un caracter pentru viața viitoare, nemuritoare. Mari răspunderi apasă asupra fiecărui suflet omenesc. Haideti să înțelegem aceste responsabilități și să le purtăm cu noblete în Numele Domnului.

[35] Oricărui om ispitit să-și îngăduie pofta i-aș spune: Nu ceda ispitei, ci limitează-te la folosirea alimentelor sănătoase. Te poți educa pentru a te bucura de o dietă sănătoasă. Domnul îi ajută pe cei ce se ajută singuri; dar când oamenii nu fac eforturi deosebite pentru a împlini gândul și voința lui Dumnezeu, cum poate lucra El cu ei? Să ne facem partea, ducându-ne până la capăt mântuirea, cu frică și cutremur — cu frică și cutremur să nu facem greșeli în modul în care ne tratăm corpurile, pe care, înaintea lui Dumnezeu, avem obligația să le păstrăm în cea mai sănătoasă condiție posibilă.
— [The Review and Herald, 10 februarie, 1910.](#)

Adevărata reformă este reforma inimii

39. Cei care vor să lucreze în slujba lui Dumnezeu nu trebuie să caute mulțumiri lumești și îngăduințe egoiste. Medicii din instituțiile noastre trebuie să fie pătrunși de principiile vii ale reformei sănătății. Oamenii nu vor fi niciodată cu adevărat cumpătați până când harul lui Hristos nu este un principiu neschimbător în inimă. Toate jurămintele din lume nu vă vor face, pe tine sau pe soția ta, reformatori în domeniul sănătății. Nici un fel de restricție în dieta ta nu va vindeca apetitul tău bolnăvicios. Fratele și sora _____ nu vor aplica o cumpătare în toate lucrurile până când inimile lor nu vor fi transformate de harul lui Dumnezeu.

Împrejurările nu pot realiza reforme. Creștinismul propune o reformă în inimă. Ceea ce Hristos lucrează înăuntru va fi înfăptuit în exterior sub comanda unui intelect convertit. Planul de a începe cu exteriorul și a încerca să lucreze înspre interior a eșuat întotdeauna și va eșua mereu. Planul lui Dumnezeu cu tine este să începi chiar din locul tuturor dificultăților, inima, și apoi din inimă vor izvorî principiile neprihănirii; schimbarea va fi atât exterioară, cât și interioară. — [Special Testimonies, Series A 9:54 \(1896\)](#).

40. Cei care înalță standardul cât pot mai aproape de cerințele lui Dumnezeu, conform luminii pe care le-a dat-o El prin Cuvântul Lui și mărturiile Duhului Său, nu-și vor schimba direcția de acțiune pentru a corespunde dorințelor prietenilor sau rudelor lor, fie că aceștia sunt unul sau doi sau o mulțime, care trăiesc contrar rânduielilor înțelepte ale lui Dumnezeu. Dacă acționăm din principiu în aceste chestiuni, dacă păzim reguli stricte ale dietei, dacă, fiind creștini, ne educăm gusturile după planul lui Dumnezeu, vom exercita o influență care va corespunde intenției lui Dumnezeu. Întrebarea este: „Suntem dispuși să fim adevărați reformatori în domeniul sănătății?” — [Letter 3, 1884](#).

[36]

[Pentru context, vezi 720]

O chestiune de importanță primordială

41. Sunt instruită să duc o solie poporului nostru cu privire la reforma sănătății; căci mulți au apostaziat de la credințioșia lor inițială față de principiile reformei sănătății.

Scopul lui Dumnezeu pentru copiii Săi este acela ca ei să crească la măsura staturii plinătății de bărbați și femei în Hristos. Pentru a face aceasta, ei trebuie să folosească așa cum trebuie fiecare putere a minții, sufletului și trupului. Ei nu-și pot permite să irosească nici o putere mintală sau fizică.

Problema modului în care să ne păstrăm sănătatea este de importanță primordială. Când studiem această chestiune în frica de Dumnezeu, vom afla că este cel mai bine, atât pentru progresul nostru fizic, cât și pentru cel spiritual să urmăm simplitatea în dietă. Să studiem cu răbdare această chestiune. Avem nevoie de cunoaștere și judecată pentru a acționa cu înțelepciune în această direcție. Nu trebuie să ne împotrivim legilor firii, ci să le respectăm.

Cei care au primit instrucțiuni privind relele care rezultă din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului și cafelei și a preparatelor bogate și nesănătoase și care sunt hotărâți să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-și îngăduie apetitul pentru o mâncare despre care știu că este nesănătoasă. Dumnezeu cere ca pofta să fie curățită și ca tăgăduirea de sine să fie practică în privința acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce trebuie împlinită înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor ce a atins desăvârșirea.

[37] Poporul lui Dumnezeu, poporul rămășiței, trebuie să fie un popor convertit. Prezentarea acestei solii trebuie să aibă ca urmare convertirea și sfințirea sufletelor. Trebuie ca în această mișcare să simțim puterea lui Dumnezeu. Acesta este un mesaj minunat, răspicat; înseamnă totul pentru cel ce-l primește și urmează să fie vestit cu un mare strigăt. Trebuie să avem o credință statornică, adevărată, că această solie va înainta cu o importanță crescândă până la încheierea timpului.

Există unii credincioși declarați care acceptă anumite porțiuni din *Mărturii* ca fiind mesaje din partea lui Dumnezeu, în timp ce resping acele porțiuni care condamnă îngăduințele lor preferate. Astfel de persoane lucrează împotriva propriei lor bunăstări și împotriva bunăstării bisericii. Este esențial să umblăm în lumină atâta timp cât avem lumina. Cei care pretind că au credință în reforma sănătății și care lucrează totuși împotriva principiilor ei în activitățile vieții de zi cu zi își fac rău propriilor suflete și fac impresii greșite asupra minții celor credincioși și celor necredincioși.

O răspundere solemnă le revine acelor care cunosc adevărul, aceea ca toate faptele lor să corespundă credinței, ca viețile lor să fie curățite și sfințite și să fie pregătiți pentru lucrarea ce trebuie făcută cu rapiditate în aceste zile de încheiere a vestirii soliei. Nu au nici timp, nici puteri pe care să le petreacă îngăduindu-și apetitul. Cuvintele acestea ar trebui să ne revină în minte cu o mare forță de motivație: „Pocăiți-vă deci și întoarceți-vă la Dumnezeu, pentru ca să vi se șteargă păcatele, pentru ca timpurile de învioreare să poată veni de la fața Domnului.” ([Faptele Apostolilor 3, 19.](#)) Există mulți printre noi cărora le lipsește spiritualitatea și care, dacă nu vor fi convertiți pe deplin, vor fi cu siguranță pierduți. Vă puteți permite să vă asumați acest risc?...

Numai puterea lui Hristos poate lucra preschimbarea în inimă și minte pe care trebuie s-o cunoască toți aceia care vor să fie părtași cu El la noua viață din Împărăția cerurilor. „Dacă un om nu se naște din nou”, a spus Mântuitorul, „nu poate vedea împărăția cerurilor” [Ioan 3, 3](#). Religia care vine de la Dumnezeu este singura religie care poate conduce la Dumnezeu. Pentru a-I sluji cum se cuvine, trebuie să fim născuți din Spiritul Divin. Aceasta va conduce la veghere. Va curăți inima, va înnoi mintea și ne va da o nouă destoinicie de a-L cunoaște și de a-L iubi pe Dumnezeu. Ne va conferi o supunere de bunăvoie față de toate cerințele Sale. Aceasta este închinarea adevărată. — [Testimonies for the Church 9:153-156 \(1909\)](#).

Un front unit

[38]

42. Ni s-a încredințat lucrarea de a face să înainteze reforma sănătății. Domnul dorește ca cei din poporul Său să fie în armonie unul cu celălalt. După cum trebuie că știi, nu vom părăsi poziția pe care Domnul ne-a poruncit s-o păstrăm în ultimii treizeci și cinci de ani. Fii cu băgare de seamă în împotrivirea ta față de reforma sănătății. Aceasta va înainta; căci ea este mijlocul prin care Domnul reduce suferința din lumea noastră și Își curățește poporul.

Fii atent ce atitudine îți asumi, ca să nu fii găsit drept unul care provoacă dezbinare. Fratele meu, chiar și când nu reușești să aduci în viața și familia ta binecuvântarea ce vine din respectarea principiilor reformei sănătății, nu le face altora rău împotrividu-te luminii pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu acest subiect. — [Letter 48, 1902](#).

43. Domnul a dat poporului Său o solie în legătură cu reforma sănătății. Această lumină a strălucit pe cărarea lor timp de treizeci de ani; iar Domnul nu-și poate susține servii pe o cale care o va zădărnici. El este nemulțumit când slujitorii Săi acționează împotriva soliei asupra acestui punct, pe care El le-a dat-o ca și ei s-o dea altora. Poate fi El mulțumit când jumătate din lucrătorii care activează într-un loc îi învață pe alții că principiile reformei sănătății sunt tot atât de strâns legate de solia celui de-al treilea înger cum este brațul de corpul omenesc, în timp ce aceia care lucrează împreună cu ei, prin practica lor, învață principii care sunt total contrare? Înaintea lui Dumnezeu, aceasta este privită ca păcat....

Nimic nu aduce o așa descurajare asupra străjerilor Domnului ca faptul de a fi în legătură cu cei ce au capacitate intelectuală și care înțeleg rațiunile credinței noastre, dar care, prin învățatură și exemplu, manifestă indiferență față de obligațiile morale.

Lumina pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu reforma sănătății nu poate fi tratată cu ușurință fără ca aceia care încearcă aceasta să pătească ceva rău; și nici un om nu poate spera să reușească în lucrarea lui Dumnezeu în timp ce, prin învățatură și exemplu, acționează în opoziție cu lumina pe care a trimis-o Dumnezeu. — [Special Testimonies, Seria A 7:40] [Counsels on Health, 561, 562.](#)

- [39] 44. Este important să li se dea instrucțiuni predicatorilor cu privire la viețuirea cumpătată. Ei ar trebui să arate legătura care este între sănătate și a mânca, a lucra, a te odihni și a te îmbrăca. Toți cei ce cred adevărul pentru aceste ultime zile au ceva de făcut în această privință. Are importanță pentru ei, iar Dumnezeu le cere să se trezească și să devină interesați de această reformă. El nu va fi mulțumit de calea lor dacă ei privesc cu indiferență această chestiune. — [Testimonies for the Church 1:618 \(1867\).](#)

Se poticnesc de binecuvântare

45. Îngerul a spus: „Să vă înfrânați poftele carnale ce se războiesc cu sufletul”. Te-ai poticnit de reforma sănătății. Îți pare un adaos inutil la adevăr. Nu este așa; este o parte a adevărului. Iată înaintea ta o lucrare ce se va apropia mai mult și va fi mai grea decât orice altă însărcinare de până acum. Atâta timp cât vei șovăi și te vei ține deoparte, neprinzând în mâini binecuvântarea pe care ai privilegiul să o primești, vei suferi o pierdere. Te poticnești chiar de binecuvântarea pe care cerul ți-a pus-o pe cărare pentru a-ți face înaintarea mai puțin dificilă. Satana prezintă acest lucru înaintea ta în lumina cea mai neplăcută, pentru ca tu să poți combate ceea ce s-ar dovedi cea mai mare binecuvântare pentru tine, căci ar fi pentru sănătatea ta fizică și spirituală. — [Testimonies for the Church 1:546 \(1867\).](#)

[Scuze pentru păcate formulate sub influență satanică — 710]

Gândiți-vă la judecată

46. Domnul cheamă voluntari care să intre în oastea Sa. Bolnavii trebuie să devină reformatori în domeniul sănătății. Dumnezeu va coopera cu copiii Săi în păstrarea sănătății lor dacă vor mânca atent, refuzând să pună poveri inutile asupra stomacului. El a făcut cu îndurare ca poteca firii naturale să fie clară și sigură, suficient de largă pentru toți cei ce merg pe ea. El ne-a dat pentru subzistență alimentele hrănitoare și dătătoare de sănătate ale pământului.

Cel ce nu ia aminte la instrucțiunile pe care le-a dat Dumnezeu în Cuvântul și în lucrările Sale, cel ce nu respectă poruncile divine are o experiență defectuoasă. Este un creștin bolnav. Viața lui spirituală este anemică. Trăiește, dar viața sa este lipsită de parfum. El risipește în vânt prețioasele momente de har.

[40]

Mulți au provocat trupului mult rău prin nesocotirea legilor vieții și s-ar putea să nu-și revină niciodată din efectele neglijenței lor; dar chiar și acum se pot pocăi și converti. Omul a încercat să fie mai înțelept decât Dumnezeu. El a devenit lege pentru sine. Dumnezeu ne cere să dăm atenție cerințelor Sale, să nu-L mai dezonorăm, pipernicindu-ne calitățile fizice, mintale și spirituale. Degenerarea prematură și moartea sunt adesea rezultatul umblării departe de Dumnezeu, pentru a urma căile lumii. Cel ce-și îngăduie eul trebuie să suporte pedeapsa. La judecată vom vedea cât de serios privește Dumnezeu încălcarea legilor sănătății. Atunci, privind retrospectiv asupra cursului faptelor noastre, vom vedea cât de bine L-am fi putut cunoaște pe Dumnezeu, ce caractere nobile ne-am fi putut forma dacă am fi luat Biblia ca sfetnic al nostru.

Domnul așteaptă ca cei din poporul Său să devină înțelepți în înțelegere. Când vedem nenorocirea, diformitatea și boala care au venit în lume ca rezultat al ignoranței în ce privește adevărata grijă față de corp, cum ne putem abține să nu dăm curs avertizării? Hristos a declarat că așa cum a fost în zilele lui Noe, când pământul era plin de silnicie și stricat de crimă, tot așa va fi când Se va descoperi Fiul omului. Dumnezeu ne-a dat o mare lumină, și dacă umblăm în această lumină, vom vedea mântuirea Sa.

Este nevoie de schimbări hotărâte. Este momentul să ne umilim inimile mândre și independente și să-L căutăm pe Domnul cât Se poate găsi; ca popor, trebuie să ne smerim inima înaintea lui

Dumnezeu; căci cicatricile inconsecvenței se află asupra faptelor noastre.

Domnul ne cheamă să intrăm în rând. Ziua este pe sfârșite. Noaptea este aproape. Judecățile lui Dumnezeu se văd deja, atât pe uscat, cât și pe mare. Nu ni se va aproba o a doua punere la probă. Acesta nu este timpul să facem mișcări greșite. Fiecare să mulțumească lui Dumnezeu că mai avem încă o șansă de a ne forma caractere pentru viața viitoare, veșnică. — [Letter 135, 1902](#).

Capitolul 2 — Alimentația și spiritualitatea

[41]

[42]

Necumpătarea, un păcat

[43]

47. Nici unul din cei ce mărturisesc evlavia să nu privească în mod indiferent sănătatea corporală și să nu se amăgească în credința că necumpătarea nu este deloc un păcat și că nu le va afecta spiritualitatea. Există o relație strânsă între natura fizică și cea morală. — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881] [Counsels on Health, 67.](#)

48. În cazul primilor noștri părinți, dorința necumpătată a avut ca rezultat pierderea Edenului. Cumpătarea în toate lucrurile are mai mult de-a face cu reintegrarea noastră în Eden decât își dau seama oamenii. — [The Ministry of Healing, 129 \(1905\).](#)

49. Încălcarea legii fizice este încălcarea Legii lui Dumnezeu. Creatorul nostru este Isus Hristos. El este autorul fapturii noastre. El a creat structura omenească. El este autorul legilor fizice, tot așa cum este autorul Legii Morale. Iar făptura umană, care este nepăsătoare și nesăbuită în privința obiceiurilor și practicilor legate de sănătatea și viața sa fizică, păcătuiește împotriva lui Dumnezeu. Mulți care mărturisesc că Îl iubesc pe Isus Hristos nu Îi arată dragostea pioasă și respectul cuvenit Aceluia care și-a dat viața pentru a-i salva de la moarte veșnică. El nu este nici respectat, nici adorat, nici recunoscut. Acest lucru este arătat de răul adus asupra propriilor trupuri prin violarea legilor fapturii lor. — [Manuscript 49, 1897.](#)

50. O încălcare continuă a legilor firii este o încălcare neîncetată a Legii lui Dumnezeu. Actuala apăsare a suferinței și chinului sufletească pe care le vedem peste tot, diformitatea, senilitatea, boala și imbecilitatea care au umplut acum lumea fac din aceasta, în comparație cu ceea ce ar putea să fie și ceea ce a intenționat Dumnezeu ca ea să fie, o leprozerie; iar cei din generația actuală sunt slabi în ce privește puterea mintală, morală și fizică. Toată această nenorocire s-a acumulat din generație în generație, pentru că omul căzut a vrut să calce Legea lui Dumnezeu. Păcate duse la extrem sunt comise

[44]

prin îngăduirea unui apetit pervertit. — [Testimonies for the Church 4:30 \(1876\)](#).

51. Îngăduința excesivă în ceea ce mâncăm, ceea ce bem, în dormit sau în ceea ce privim este un păcat. Acțiunea armonioasă sănătoasă a tuturor puterilor corpului și minții are ca rezultat fericirea; și cu cât aceste puteri sunt mai înălțate și mai bine șlefuite, cu atât fericirea este mai curată și neumbrită. — [Testimonies for the Church 4:417 \(1880\)](#).

[Dumnezeu notează păcatul îngăduinței de sine — 246]

Când sfintirea este imposibilă

52. O mare parte din toate neputințele care afectează familia omenească constituie rezultatul propriilor obiceiuri greșite ale oamenilor, din pricina ignoranței lor voite sau din cauza nesocotirii luminii pe care a dat-o Dumnezeu în legătură cu legile făpturii lor. Ne este imposibil să-I dăm slavă lui Dumnezeu în timp ce trăim încălcând legile vieții. Inimii nu-i este cu putință să-și păstreze consacrarea față de Dumnezeu în timp ce este îngăduită pofta desfrânată. Un trup îmbolnăvit și un intelect tulburat — din cauza unei îngăduiri neîncetate a poftelor vătămătoare — fac imposibilă sfintirea trupului și a spiritului. Apostolul a înțeles importanța stării de sănătate a trupului pentru desăvârșirea cu succes a caracterului creștin. El spune: „Mă port aspru cu trupul meu și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.” ([1 Corinteni 9, 27.](#)) El menționează care sunt roadele Duhului, cumpătarea aflându-se printre acestea. „Cei ce sunt ai lui Hristos Isus și-au răstignit firea pământească împreună cu patimile și poftetele ei.” ([Galateni 5, 24.](#)) — [The Health Reformer, martie, 1878.](#)

[Imposibilitatea de a atinge desăvârșirea creștină când se dă frâu liber apetitului — 356].

Neștiința voită sporește păcatul

53. Este o datorie aceea de a ști cum să ne păstrăm trupul în cea mai bună stare de sănătate și este o îndatorire sacră aceea de a trăi la nivelul luminii pe care a dat-o Dumnezeu în îndurarea Sa. Dacă închidem ochii la lumină de teamă că o să ne vedem greșelile — pe care nu suntem dispuși să le părăsim, păcatele noastre nu sunt

micșorate, ci devin mai mari. Dacă într-o situație ne întoarcem de la lumină, o vom nesocoti și în alta. Este un păcat tot atât de mare să călcăm legile ființei noastre ca și acela de a călca una din Cele Zece Porunci, căci nu putem face una sau alta fără să călcăm Legea lui Dumnezeu. Nu-L putem iubi pe Domnul cu toată inima, mintea, sufletul și puterea noastră în vreme ce iubim poftele și gusturile noastre cu mult mai mult decât Îl iubim pe Domnul. Ne micșorăm zilnic puterile de a-I da slavă lui Dumnezeu, când El pretinde toată tăria noastră, toată mintea noastră. Prin obiceiurile noastre greșite, slăbim strânsoarea pe care o avem asupra vieții și mărturisim, cu toate acestea, că suntem urmașii lui Hristos, pregătindu-ne pentru ultima lucrare a desăvârșirii, nemurirea.

[45]

Fratele meu, sora mea, aveți de făcut o lucrare pe care nimeni n-o poate înfăptui în locul vostru. Treziți-vă din letargie și Hristos vă va da viață. Schimbați-vă felul de trai, mâncatul, băutul și lucrul. Câtă vreme umblați pe calea pe care ați urmat-o atâția ani, nu puteți discerne cu claritate lucrurile sacre și veșnice. Simțurile vă sunt tocite și intelectul vi s-a încetșosat. Nu ați crescut în har și în cunoașterea adevărului, după cum ați fost privilegiați. Nu ați crescut în spiritualitate, ci aceasta s-a întunecat mai mult și mai mult. — [Testimonies for the Church 2:70, 71 \(1868\)](#).

54. Omul a fost lucrarea ce a încununat creația lui Dumnezeu, făcut după chipul lui Dumnezeu și gândit anume să fie o reprezentare a lui Dumnezeu.... Omul Îi este foarte drag lui Dumnezeu, pentru că a fost făcut după propria Sa înfățișare. Acest lucru ar trebui să ne întipărească în minte cât este de important să-i învățăm pe alții, prin precept și exemplu personal, despre păcatul întinării trupului, prin îngăduirea apetitului sau prin oricare altă practică păcătoasă, trup care a fost conceput pentru a-L reprezenta pe Dumnezeu lumii. — [The Review and Herald, 18 iunie, 1895](#).

[Legea naturală vestită cu claritate — 97]

Efectele nesupunerii față de legile fizice asupra minții

55. Dumnezeu le cere celor din poporul Său să înainteze continuu. Trebuie să învățăm că îngăduirea apetitului este cea mai mare piedică pentru progresul mintal și sfințirea sufletului. Cu toată măr-

turisirea noastră despre reforma sănătății, mulți dintre noi mănâncă necorespunzător. — [Testimonies for the Church 9:156 \(1909\)](#).

[46] 56. Nu trebuie să ne asigurăm în Sabat o cantitate mai mare sau o varietate mai mare de hrană decât în alte zile. În schimb, mâncarea ar trebui să fie mai simplă și să consumăm mai puțin, pentru ca mintea să poată fi viguroasă și limpede, încât să poată înțelege lucrurile spirituale. Un stomac congestionat înseamnă un creier congestionat. Pot fi auzite cele mai prețioase cuvinte, dar să nu fie apreciate, pentru că mintea este confuză din pricina unei alimentații necorespunzătoare. Mâncând în exces în Sabat, mulți nici nu-și dau seama cum ajung incapabili să beneficieze de ocaziile sale sacre. — [The Ministry of Healing, 307 \(1905\)](#).

57. Mi-a fost arătat că unele întâlniri de tabără sunt departe de ceea ce a intenționat Domnul ca ele să fie. Oamenii vin nepregătiți pentru primirea Duhului Sfânt al lui Dumnezeu. Surorile, în general, își devotază considerabil de mult timp pregătirii articolelor de îmbrăcăminte pentru împodobirea exterioară, în timp ce uită cu desăvârșire de împodobirea interioară, care este de mare preț înaintea lui Dumnezeu. Se petrece, de asemenea, mult timp cu gătitul inutil, preparând plăcinte bogate, prăjituri și alte articole alimentare care fac un rău nespus celor care le consumă. Dacă surorile noastre ar pregăti o pâine bună și alte feluri de alimente sănătoase, atât ele, cât și familiile lor ar fi mai bine pregătite să aprecieze cuvintele vieții și mai deschise la influența Duhului Sfânt.

Stomacul este adesea împovărat peste măsură cu mâncare ce rareori este tot atât de simplă ca aceea consumată acasă, unde măsura de exercițiu fizic este dublă sau triplă. Aceasta face ca mintea să se afle într-o asemenea letargie, încât este dificil să prețuiești lucrurile eterne; adunarea se încheie, iar aceste persoane sunt dezamăgite că nu s-au bucurat mai mult de Duhul lui Dumnezeu.... Pregătirea pentru a mânca și a ne îmbrăca să fie o chestiune secundară, dar acasă să înceapă o profundă cercetare a inimii. — [Testimonies for the Church 5:162-164 \(1882\)](#).

[Îngăduirea apetitului împiedică pe om să înțeleagă adevărul prezent — 72].

[Îngăduirea apetitului paralizează simțurile — 227]

[Îngăduirea apetitului provoacă o stare de amortire în creier — 209, 226]

[Îngăduirea apetitului descalifică o persoană de a hotărî planuri și a consilia — 71].

[Îngăduirea apetitului slăbește puterile spirituale, mintale și fizice ale copiilor — 346] [47]

[Dormind în timpul desfășurării adevărilor arzătoare ale Cuvântului — 222]

[Vigoarea mintală și morală sporită printr-o dietă cumpătată — 85, 117, 206].

[Efectele alimentației cu carne asupra puterii minții — 678, 680, 682, 686].

[Mai multe despre alimentația în cadrul întâlnirilor de tabără — 124].

Efectul prețuirii adevărului

58. Aveți nevoie de minți clare, active pentru a aprecia caracterul înălțat al adevărului, pentru a prețui ispășirea și pentru a evalua corect lucrurile veșnice. Dacă urmați o cale greșită și vă îngăduiți obiceiuri incorecte de a mânca, slăbindu-vă prin aceste puterile intelectuale, nu veți pune acel mare preț pe viața veșnică și pe mântuire care vă va inspira să vă rânduiți viața după viața lui Hristos; nu veți face acele eforturi sincere, pline de abnegație pentru conformarea deplină față de voia lui Dumnezeu, eforturi pe care le cere Cuvântul Său și care sunt necesare pentru a vă da o pregătire morală pentru ultima lucrare a desăvârșirii, nemurirea. — [Testimonies for the Church 2:66 \(1868\)](#).

59. Chiar dacă sunteți stricți în ce privește calitatea alimentelor voastre, Îl slăviți voi pe Dumnezeu în trupurile și duhurile voastre, care sunt ale Sale, când consumați o asemenea cantitate de hrană? Cei care pun atâta mâncare în stomac și împovărează organismul exagerat nu ar putea aprecia adevărul nici dacă l-ar auzi predicat insistent. Nu ar putea trezi capacitățile amorțite ale creierului pentru a-și da seama de valoarea ispășirii și de marea jertfă care a fost făcută pentru omul căzut. Unor astfel de persoane le este cu neputință să aprecieze marea, prețioasă și extrem de bogată răsplată pusă deoparte pentru biruitorii credincioși. Partea animalică a naturii noastre nu ar trebui să fie niciodată lăsată să stăpânească moralul și intelectul. — [Testimonies for the Church 2:364 \(1870\)](#).

[48] 60. Unii își îngăduie pofta desfrânată, care se luptă împotriva sufletului și este neîncetat o piedică pentru înaintarea lor spirituală. Ei au necurmat o conștiință care îi acuză și sunt gata să se simtă jigniți dacă sunt spuse adevăruri directe. Se condamnă singuri și simt că subiectele au fost alese special ca să atingă situația lor. Se simt îndurerăți și răniți și se retrag din adunările sfinților. Părăsesc strângerea laolaltă, căci în felul acesta conștiințele lor nu sunt atât de tulburate. Curând pierd interesul pentru adunări și iubirea lor de adevăr și, dacă nu se vor schimba total, se vor întoarce și vor lua poziție alături de ceata răzvrătită, care se află sub steagul cel negru al lui Satana. Dacă aceștia vor răstigni poftele carnale, care se luptă împotriva sufletului, vor ieși de pe cale, acolo unde săgețile adevărului vor trece pe lângă ei fără să-i atingă. Însă în timp ce își îngăduie apetitul desfrânat și își îngrijesc astfel cu grijă idolii, se fac ei înșiși o țintă pe care s-o lovească săgețile adevărului, iar dacă adevărul ajunge cumva să fie rostit, ei sunt neapărat răniți....

Folosirea stimulentele artificiale este distrugătoare pentru sănătate și are asupra creierului un efect de amortire, aducându-l în imposibilitatea de a aprecia lucrurile veșnice. Cei care își cultivă acești idoli nu pot prețui corect mântuirea pe care Hristos a înfăptuit-o pentru ei printr-o viață de lepădare de sine, o suferință și o acuzare continuă și în final prin dăruirea propriei vieți fără păcat pentru a salva de la moarte pe omul care pieria. — [Testimonies for the Church 1:548, 549 \(1867\)](#).

61. Untul și carnea stimulează. Acestea au rănit stomacul și au pervertit gustul. Nervii sensibili ai creierului au fost amortiți și pofta animalică întărită pe socoteala facultăților morale și intelectuale. Aceste puteri superioare, care ar trebui să dețină controlul, au slăbit treptat, astfel încât discernerea lucrurilor veșnice nu s-a mai realizat. Paralizia a amortit spiritualul și devoționalul. Satana a triumfat când a văzut cât de ușor poate intra prin apetit și stăpâni bărbați și femei dotați cu inteligență, concepuți de către Creator pentru o bună și mare lucrare. — [Testimonies for the Church 2:486 \(1870\)](#).

[Este cu neputință celor necumpătați să prețuiască ispășirea — 119].

[Cei necumpătați nu pot fi atinși de influența sfințitoare a adevărului — 780].

Efectul asupra discernământului și puterii de decizie

62. Tot ceea ce micșorează tăria fizică slăbește mintea și o face mai puțin în stare să deosebească binele și răul. Devenim mai puțin în stare de a alege binele și avem mai puțină putere a voinței pentru a face ceea ce știm că este drept. [49]

Folosirea greșită a puterilor noastre fizice scurtează perioada de timp în care viețile noastre pot fi folosite pentru slava lui Dumnezeu. Și ne face incapabili de a împlini lucrarea pe care ne-a dat-o Dumnezeu de făcut. — [Christ's Object Lessons, 346 \(1900\)](#).

63. Cei care, după ce au avut lumina asupra subiectului mâncatului, băutului și îmbrăcării cu simplitate, se întorc totuși de la lumina care arată către datoria lor vor evita datoria și în alte lucruri. Ocolind crucea, pe care ar fi nevoiți s-o ridice pentru a fi în armonie cu legea naturală, ei își tocesc conștiința; și, pentru a evita disprețul, vor încălca Cele Zece Porunci. Unii sunt absolut hotărâți să nu suporte crucea și să nu disprețuiască rușinea. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 159 \(1890\)](#).

64. Cei care aduc boala asupra propriilor persoane prin îngăduirea de sine nu au trupuri și minți sănătoase. Nu pot cântări dovezile adevărului și pricepe cerințele lui Dumnezeu. Mântuitorul nostru nu Își va întinde brațul atât de jos pentru a ridica astfel de persoane din starea lor degradată, în timp ce ei continuă să se scufunde și mai adânc.

Tuturor li se cere să facă ceea ce pot pentru a-și păstra trupurile și mințile sănătoase. Dacă-și vor satisface un apetit grosolan și, făcând astfel, își vor toci simțurile și își vor umbri capacitatea de discernământ, așa încât nu vor mai putea să aprecieze caracterul înălțat al lui Dumnezeu sau să fie încântați să studieze Cuvântul Său, pot fi siguri că Dumnezeu nu le va primi jertfa nevrednică, cum nu a primit-o nici pe a lui Cain. Dumnezeu le cere să se curățe de orice întinare a trupului sau a duhului, desăvârșindu-și sfințirea în frica de Domnul. După ce omul a făcut tot ce i-a stat în putere să-și asigure sănătatea, tăgăduindu-și apetitul și pasiunile josnice, pentru a putea avea o minte sănătoasă și o imaginație sfințită, ca să fie în stare să-I aducă lui Dumnezeu o jertfă în neprihănire, atunci este salvat numai printr-un miracol al îndurării lui Dumnezeu, așa cum a fost arca în tumultul talazurilor. Noe înfăptuise tot ce îi ceruse Dumnezeu,

[50] făcând ca arca să fie sigură; atunci a realizat Dumnezeu ceea ce omul nu putea face și a păstrat corabia prin puterea Sa miraculoasă. — [Spiritual Gifts 4a:148, 149 \(1864\)](#).

65. Abuzurile asupra stomacului prin satisfacerea apetitului sunt izvorul prolific al celor mai multe încercări din biserică. Cei care mănâncă și lucrează necumpătat și irațional vorbesc și acționează irațional. Un om necumpătat nu poate fi un om răbdător. Nu este neapărat nevoie să consumi băuturi alcoolice pentru a fi necumpătat. Păcatul de a mânca fără cumpătare, de a mânca prea des, prea mult și încă alimente bogate, vătămătoare, distruge acțiunea sănătoasă a organelor digestive, afectează creierul și pervertește judecata, împiedicând o gândire și o acțiune rațională, calmă, sănătoasă. Și aceasta este o sursă rodnică de încercări în biserică. De aceea, pentru ca poporul Său să se afle într-o stare în care pot fi aprobați de El, în care pot să-I dea slavă în trupurile și duhurile lor, care sunt de fapt ale Sale, trebuie să-și tăgăduiască poftele cu interes și abnegație și să practice cumpătarea în toate lucrurile. Atunci pot ei să înțeleagă adevărul în frumusețea și limpezimea sa, să-l aplice în viețile lor și, printr-o umblare prudentă, înțeleaptă, cinstită, să nu dea vrăjmașilor credinței noastre nici o ocazie de a aduce rușine cauzei adevărului. — [Testimonies for the Church 1:618, 619 \(1867\)](#).

66. Frate și soră G., treziți-vă, vă implor. Nu ați primit lumina reformei sănătății și nu ați acționat conform ei. Dacă v-ați fi înfrânat poftetele, ați fi scutit multă muncă și cheltuială; și ceea ce este de o importanță copleșitor de mare, v-ați fi păstrat o stare mai bună a sănătății fizice și un grad mai înalt de putere intelectuală pentru a aprecia adevărurile veșnice; ați avea o minte mai limpede pentru a cântări dovezile adevărului și ați fi mai bine pregătiți să dați altora socoteală despre nădejdea care este în voi. — [Testimonies for the Church 2:404 \(1870\)](#).

[51] 67. Unii au surâs batjocoritor față de această lucrare de reformă și au spus că nu era deloc necesară; că era ceva care stârnește emoție pentru a întoarce mințile de la adevărul prezent. Au spus că lucrurile au fost duse în extremă. Astfel de persoane nu știu ce vorbesc. Când bărbații și femeile care mărturisesc că au evlavie sunt îmbolnăviți din creștetul capului până-n tălpi, când puterile lor fizice, mintale și morale sunt slăbite prin satisfacerea apetitului stricat și muncă în exces, cum pot cântări ei dovezile adevărului și înțelege cerințele

lui Dumnezeu? Dacă facultățile lor morale și intelectuale sunt întunecate, ei nu pot aprecia valoarea ispășirii sau caracterul înălțat al lucrării lui Dumnezeu și nici nu se pot delecta în studiul Cuvântului Său. Cum poate fi un dispeptic agitat gata oricând să ofere un răspuns oricărui om care-i cere socoteală de nădejdea care este în el, cu blândețe și cu teamă? Cât de repede va deveni o astfel de persoană încurcată și agitată și, prin imaginația sa bolnăvicioasă, va fi condusă să privească lucrurile într-o lumină cu totul greșită, iar prin lipsa blândeții și calmului care au caracterizat viața lui Hristos, cât de repede va fi împins să-și dezonoare mărturisirea de credință în timp ce are dispute cu oameni fără judecată? Privind lucrurile dintr-o perspectivă religioasă înaltă, trebuie să fim reformatori minuțioși pentru a fi asemenea lui Hristos.

Am văzut că Tatăl nostru ceresc a revărsat asupra noastră marea binecuvântare a luminii cu privire la reforma sănătății ca să ne putem conforma pretențiilor pe care le are de la noi, să-I dăm slavă în trupurile și duhurile noastre, care sunt ale Sale, și să stăm, în cele din urmă, fără vină înaintea tronului lui Dumnezeu. Credința noastră ne cere să înălțăm standardul și să facem pași înainte. În timp ce mulți pun sub semnul îndoielii calea urmată de alți reformatori în domeniul sănătății, și ei, ca oameni care gândesc, ar trebui să facă ceva. Neamul nostru omenesc este într-o stare deplorabilă, suferind de tot felul de boli. Mulți au moștenit boli și sunt mari suferinzi din pricina obiceiurilor greșite ale părinților lor; și cu toate acestea, ei și copiii lor urmează aceeași cale greșită care a fost folosită și cu ei. Sunt ei înșiși neștiutori. Sunt bolnavi și nu știu că propriile lor obiceiuri incorecte le provoacă o suferință enormă.

Sunt numai câțiva îndeajuns de treji care să priceapă cât de mult le influențează obiceiurile lor alimentare sănătatea, caracterele, utilitatea lor în această lume și destinul lor veșnic. Am văzut că este datoria celor care au primit lumina din cer — și și-au dat seama ce binecuvântare au dacă umblă în ea — să arate un interes mai mare pentru cei ce încă suferă din lipsă de cunoștință. Păzitorii Sabatului, care așteaptă apropiata apariție a Mântuitorului lor, ar trebui să fie cei din urmă care să manifeste o lipsă de interes în această mare lucrare de reformă. Bărbații și femeile trebuie instruiți, iar slujbașii și poporul ar trebui să simtă că povara lucrării stă asupra

lor pentru a trâmbița subiectul acesta și a-l face să fie înțeles și de alții. — [Testimonies for the Church 1:487-489 \(1867\)](#).

68. Obiceiurile fizice au foarte mult de-a face cu succesul fiecărui individ. Cu cât ești mai atent la alimentație, cu cât este mai simplă și mai puțin atârțătoare hrana care îți susține corpul în funcționarea sa armonioasă, cu atât vei înțelege mai clar datoria pe care o ai. Este necesar să existe o trecere atentă în revistă a fiecărui obicei, fiecărei practici, pentru ca o stare morbidă a trupului să nu arunce o umbră asupra tuturor lucrurilor. — [Letter 93, 1898](#).

69. Sănătatea noastră fizică este menținută de ceea ce mâncăm; dacă poftele noastre nu sunt sub controlul unei minți sfințite, dacă nu suntem cumpătați în ceea ce mâncăm și bem, nu vom avea sănătate fizică și mintală optimă pentru a studia Cuvântul și a învăța ce spune Scriptura — ce să fac pentru a moșteni viața veșnică? Orice obicei nesănătos va produce o stare nesănătoasă în organism și mașinăria delicată, vie a stomacului va fi vătămată și incapabilă de a-și înfăptui lucrarea așa cum trebuie. Alimentația influențează mult dispoziția de a cădea în ispită și a face păcat. — [Manuscript 129, 1901](#).

70. Dacă Mântuitorul oamenilor, cu tăria Sa divină, a simțit nevoia rugăciunii, cu cât mai mult ar trebui să simtă necesitatea rugăciunii muritorii slabi și păcătoși — o rugăciune ferventă, neîncetată! Când Hristos a fost asaltat de ispită cu cea mai mare sălbăcie, nu a mâncat nimic. El S-a pus în mâna lui Dumnezeu și, prin rugăciune serioasă și supunere totală față de voința Tatălui Său, a ieșit biruitor.

[53] Cei care mărturisesc adevărul pentru aceste ultime zile, mai presus de orice altă categorie de așa-zisi creștini, ar trebui să imite marele Exemplu în ce privește rugăciunea.

„Ajunge ucenicului să fie ca învățătorul lui și robului să fie ca domnul lui.” ([Matei 10, 25](#)). Mesele noastre sunt adesea umplute cu articole de lux care nu sunt nici sănătoase, nici necesare, pentru că iubim aceste lucruri mai mult decât iubim tăgăduirea de sine, eliberarea de boală și o minte sănătoasă. Isus a căutat cu seriozitate să primească putere de la Tatăl Său. Fiul divin al lui Dumnezeu a considerat că acest lucru este mai valoros, chiar și în cazul Său, decât să stea la cea mai luxoasă masă. El ne-a oferit dovada că rugăciunea este esențială pentru a primi tăria de a lupta cu puterile întunericului și de a face lucrarea ce ne-a fost dată. Propria noastră tărie este slăbiciune, dar cea pe care o dă Dumnezeu este formidabilă și va

face mai mult decât biruitor pe oricine o obține. — [Testimonies for the Church 2:202, 203 \(1869\)](#).

[Îngăduirea poftei dezechilibrează mintea — 237].

[Îngăduirea poftei tocește conștiința — 72].

Efectul asupra influenței și utilității

71. Ce păcat că, adesea, când ar trebui să se dea dovadă în cel mai înalt grad de tăgăduire de sine, stomacul este încărcat cu o mulțime de alimente nesănătoase care rămân acolo pentru a se descompune. Suferința stomacului afectează creierul. Consumatorul imprudent nu-și dă seama că se descalifică pentru a da un sfat înțelept, pentru a face planuri pentru înaintarea cea mai avantajoasă a lucrării lui Dumnezeu. Dar chiar așa este. El nu poate discerne lucrurile spirituale și, în întâlniri de comitet, când ar trebui să spună „da” și „amin”, spune „nu”. El face propuneri care sunt departe de ceea ce este de dorit. Mâncarea pe care a consumat-o i-a paralizat puterile creierului.

Îngăduința de sine îl oprește pe om să dea mărturie despre adevăr. Recunoștința pe care I-o oferim lui Dumnezeu pentru binecuvântările Sale este foarte mult afectată de alimentele pe care le punem în stomac. Îngăduirea apetitului este cauza disensiunii, certurilor, discordiei și a multor altor rele. Se spun cuvinte nerăbdătoare, se fac lucruri lipsite de bunătate și se manifestă pasiunea, și toate acestea pentru că nervii creierului sunt îmbolnăviți din pricina poverii adunate asupra stomacului. — [Manuscript 93, 1901](#).

72. Unii nu pot fi făcuți să priceapă necesitatea de a mânca și a bea spre slava lui Dumnezeu. Îngăduirea apetitului îi afectează în toate legăturile vieții. Se vede în familia lor, în comunitatea lor, la întâlnirea pentru rugăciune și în comportamentul copiilor lor. A fost blestemul vieții lor. Nu-i poți face să înțeleagă adevărul pentru aceste ultime zile. Dumnezeu a asigurat cu mărinimie traiul și fericirea tuturor creaturilor Sale; iar dacă legile lui nu ar fi încălcate niciodată și toți ar acționa în armonie cu voința divină, s-ar face simțite sănătatea, pacea și fericirea în locul mizeriei și răului neîncetat. — [Testimonies for the Church 2:368 \(1870\)](#).

[54]

73. Răscumpărătorul lumii știa că îngăduirea apetitului avea să aducă debilitate fizică și să insensibilizeze în așa măsură organele simțurilor, încât lucrurile sfinte și veșnice nu aveau să mai fie deose-

bite. Hristos știa că lumea era robită lăcomiei și că această slăbiciune avea să slăbească puterile morale. Dacă îngăduirea apetitului avea o asemenea înrâurire asupra neamului omenesc încât, pentru a-i zdrobi puterea, a fost nevoie ca, în locul omului, Fiul lui Dumnezeu să postească aproape șase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creștinului pentru a birui întocmai cum a biruit Hristos! Tăria ispitei de îngăduire a apetitului stricat nu poate fi măsurată decât prin chinurile de nespuse ale lui Hristos în acel post lung în pustie.

Hristos știa că, pentru a putea duce înainte cu succes planul de mântuire, trebuia să înceapă lucrarea de răscumpărare exact acolo unde a început ruina. Adam a căzut prin îngăduirea apetitului. Pentru a-i întipări omului obligațiile lui de a respecta Legea lui Dumnezeu, Hristos și-a început lucrarea de răscumpărare reformând obiceiurile fizice ale omului. Decăderea virtuții și degenerarea rasei umane se datorează în principal îngăduirii apetitului stricat.

Răspunderi deosebite și ispite ale predicatorilor

[55] Există o responsabilitate solemnă asupra tuturor, mai cu seamă asupra predicatorilor care propovăduiesc adevărul, de a birui apetitul. Aceștia ar putea fi mult mai eficienți dacă și-ar stăpâni poftele și pasiunile; iar puterile lor mintale și morale ar fi mai mari dacă ar combina munca fizică și efortul intelectual. Prin obiceiuri de cumpătare strictă și prin munca intelectuală combinată cu cea fizică, ei ar putea presta mult mai multă muncă și păstra o minte limpede. Dacă ar urma o astfel de cale, gândurile și cuvintele lor ar fi mai fluente, exercițiul lor religios ar avea mai multă energie, iar impresiile pe care le-ar face asupra ascultătorilor ar fi mai însemnate.

Necumpătarea în mâncare, chiar și în ce privește alimentele de o calitate corespunzătoare, va avea o influență istovitoare asupra organismului și va toci simțămintele mai adânci și mai sfinte. — [Testimonies for the Church 3:486, 487 \(1875\)](#).

74. Unele persoane aduc în locul de tabără alimente care sunt cu totul nepotrivite pentru asemenea ocazii, prăjituri bogate și plăcinte și o diversitate de mâncăruri care ar tulbura digestia unui om muncitor sănătos. Desigur, ideea este că nimic nu este prea bun pentru pastor. Oamenii trimit aceste lucruri pentru masa lui și îl invită la masa lor. În acest fel, pastorii sunt ispitiți să mănânce prea mult, și

încă alimente care sunt vătămătoare. Nu numai că eficiența lor la întâlnirile de tabără este diminuată, dar mulți devin dispeptici.

Pastorul ar trebui să refuze această ospitalitate bine intenționată, dar neînțeleaptă, chiar cu riscul de a părea nepoliticos. Iar oamenii ar trebui să aibă prea multă bunătate adevărată ca să-l silească la o asemenea alternativă. Ei greșesc atunci când îl ispitesc pe pastor cu mâncare nesănătoasă. Talente prețioase au fost astfel pierdute pentru cauza lui Dumnezeu; și, atâta cât trăiesc, mulți sunt lipsiți de jumătate din vigoarea și puterea capacităților lor. Pastorii, mai presus de toți ceilalți, ar trebui să-și folosească în mod economic puterea creierului și a nervilor. Ei ar trebui să evite orice mâncare sau băutură ce are tendința de a irita sau excita nervii. Starea de „înviorare” va fi urmată de depresie; îngăduința excesivă va întuneca mintea și va face ca gândirea să fie dificilă și neclară. Nici un om nu poate deveni un lucrător încununat de succes în lucrurile spirituale până nu aplică o cumpătare strictă în obiceiurile alimentare. Dumnezeu nu-și poate lăsa Duhul Său Sfânt asupra aceluia care, chiar dacă știi cum ar trebui să mănânce pentru a fi sănătoși, continuă pe o cale care le va slăbi mintea și trupul. — [Manuscript 8, 1882.](#)

[56]

„Să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu”

75. Inspirat de Duhul lui Dumnezeu, apostolul Pavel scrie că „orice faceți”, chiar și actul natural de a mânca sau a bea, ar trebui înfăptuit nu pentru a satisface apetitul unei persoane, ci cu un sentiment de responsabilitate — „să faceți pentru slava lui Dumnezeu”. Este necesar ca fiecare parte a omului să fie păzită; trebuie să veghem ca nu cumva ceea ce este introdus în stomac să izgonească din minte gândurile înalte și sfinte. Nu am voie să fac ce poftesc cu mine însumi? Întreabă unii, ca și când am încerca să-i lipsim de un mare bine când le prezentăm necesitatea de a mânca în cunoștință de cauză și conformându-și toate obiceiurile alimentare legilor pe care le-a stabilit Dumnezeu.

Există drepturi pe care le are fiecare individ. Avem o individualitate și o identitate proprie. Nimeni nu trebuie să-și modeleze identitatea după aceea a vreunui alt om. Toți trebuie să acționeze personal, conform poruncilor propriilor conștiințe. Cât privește responsabilitatea și influența noastră, suntem răspunzători față de Dumnezeu

pentru că ne tragem viața de la El. Pe aceasta n-o obținem din ființa umană, ci numai de la Dumnezeu. Suntem ai Lui prin creație și prin răscumpărare. Nici măcar trupurile noastre nu ne aparțin, ca să le tratăm cum ne place, să le deteriorăm prin obiceiuri care duc la degradare, făcând imposibilă slujirea desăvârșită față de Dumnezeu. Viețile și toate capacitățile noastre Îi aparțin. El are grijă de noi în fiecare moment; El păstrează mecanismul viu în acțiune; dacă am fi lăsați o singură secundă să îl ținem singuri în funcțiune, am muri. Depindem total de Dumnezeu.

O lecție măreață se desprinde când înțelegem raportul dintre noi și Dumnezeu și dintre Dumnezeu și noi. Cuvintele: „Voi nu sunteți ai voștri, căci ați fost cumpărați cu un preț” ar trebui să le avem întipărite viu în minte, pentru a putea recunoaște întotdeauna drepturile pe care le are Dumnezeu asupra talentelor, averii, influenței noastre, asupra propriilor noastre persoane. Trebuie să învățăm cum să tratăm acest dar al lui Dumnezeu în minte, în suflet, în trup, pentru a-I aduce, ca proprietate pe care a cumpărat-o, o slujire sănătoasă, plăcut mirositoare. — [Special Testimonies, Series A 9:58 \(1896\)](#).

[57] 76. Lumina a strălucit pe cărarea ta în ce privește reforma sănătății și datoria ce revine poporului lui Dumnezeu în aceste ultime zile, de a manifesta cumpătare în toate lucrurile. Tu, după cum am văzut, te afli în numărul celor ce nu aveau tragere de inimă să vadă lumina, să-și corecteze felul de a mânca, de a bea și de a lucra. Pe măsură ce lumina este primită și urmată, ea va înfăptui o reformă totală în viața și caracterul tuturor aceluia care sunt sfințiți prin aceasta. — [Testimonies for the Church 2:60 \(1868\)](#).

Legătura acestora cu viața de biruință

77. Mâncatul, băutul și îmbrăcatul au toate o influență directă asupra înaintării noastre spirituale. — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

78. Multe feluri de alimente, mâncate după bunul plac de către păgânii din jurul lor, le erau interzise israeliților. Și nu se făcea nici o deosebire arbitrară. Cele interzise erau dăunătoare. Iar faptul că fuseseră declarate necurate le-a arătat că folosirea alimentelor nesănătoase este profanatoare. Ceea ce strică trupul duce la stricăciunea sufletului. Îl face inapt pentru comuniune cu Dumnezeu pe cel care

le folosește, inapt pentru un serviciu înalt și sfânt. — [The Ministry of Healing, 280 \(1905\)](#).

79. Duhul lui Dumnezeu nu ne poate ajuta să ne desăvârșim caractere creștine dacă ne îngăduim poftele cu prețul vătămării sănătății și atâta vreme cât mândria vieții este stăpână. — [The Health Reformer, septembrie, 1871](#).

80. Toți cei ce sunt părtași ai naturii divine vor scăpa de stricăciunea care este în lume prin poftă. Celor ce-și îngăduie apetitul le este cu neputință să atingă desăvârșirea creștină. — [Testimonies for the Church 2:400 \(1870\)](#).

81. Aceasta este adevărata sfințire. Nu doar o teorie, o emoție sau o înșiruire de cuvinte, ci un principiu viu, activ, care intră în viața de zi cu zi. Presupune ca obiceiurile noastre de a mânca, de a bea și de a ne îmbrăca să fie de așa natură, încât să asigure păstrarea sănătății fizice, mintale și morale, pentru a putea aduce înaintea Domnului trupurile noastre — nu ca o jertfă stricată de obiceiuri greșite, ci „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu”. — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881](#).

[58]

[Pentru context, vezi 254].

82. Obiceiurile noastre de a mânca sau a bea arată dacă suntem din lume sau din numărul celor pe care Domnul, prin puternica Sa sabie a adevărului, i-a despărțit de lume. — [Testimonies for the Church 6:372 \(1900\)](#).

83. Necumpătarea în mâncare este cea care provoacă atâta infirmitate și Îl jefuiește pe Domnul de slava ce I se cuvine. Din cauza eșecului de a-și tăgădui eul, mulți din poporul lui Dumnezeu sunt neputincioși de a atinge standardul înalt de spiritualitate pe care El l-a hotărât pentru ei; și chiar dacă aceștia se pocăiesc și sunt convertiți, vor da mărturie toată veșnicia despre pierderea pe care au suferit-o pentru că au cedat egoismului. — [Letter 135, 1902](#).

84. O, cât de mulți pierd cele mai bogate binecuvântări pe care le are pregătite Dumnezeu pentru ei în ce privește sănătatea și înzestrările spirituale! Sunt multe suflete care se luptă pentru victorii deosebite și binecuvântări speciale pentru a putea înfăptui vreun lucru mare. În acest scop, ei simt întotdeauna că trebuie să ducă o luptă agonizantă, în rugăciune și lacrimi. Când aceste persoane cercetează Scriptura cu rugăciune pentru a cunoaște voia exprimată a lui Dumnezeu și apoi fac voia Sa din inimă, fără nici o rezervă

sau îngăduință de sine, ele găsesc odihnă. Tot chinul, toate lacrimile și luptele nu le vor aduce binecuvântarea după care tânjesc. Eul trebuie predat complet. Ei trebuie să înfăptuiască lucrarea ce li se arată, însușindu-și abundența de har al lui Dumnezeu, făgăduit tuturor celor ce-l cer cu credință.

„Dacă vorește cineva să vină după Mine”, a spus Isus, „să se lepede de sine, să-și ia crucea în fiecare zi, și să Mă urmeze.” (Luca 9, 23.) Să-L urmăm pe Mântuitorul în tăgăduirea de sine și simplitatea Sa. Să-L înălțăm pe Omul de la Calvar prin cuvânt și prin viețuire sfântă. Mântuitorul Se apropie foarte mult de aceia care se consacră lui Dumnezeu. Dacă a existat vreodată un timp în care să avem nevoie de lucrarea Duhului lui Dumnezeu asupra inimilor și vieților noastre, atunci acel timp este acum. Să ne prindem de această putere divină pentru a primi tăria de a duce o viață de sfințenie și predare de sine. — [Testimonies for the Church 9:165, 166 \(1909\)](#).

[59] 85. Întrucât primii noștri părinți au pierdut Edenul prin îngăduirea apetitului, singura noastră speranță de a recâștiga Edenul este prin reprimarea hotărâtă a poftei și pasiunii. Abținerea în alimentație și stăpânirea tuturor pasiunilor vor păzi intelectul și vor aduce viçoare mintală și morală, făcându-i pe oameni în stare să-și pună toate înclinațiile sub controlul puterilor superioare și să discearnă răul și binele, sacrul și profanul. Toți cei ce înțeleg cu adevărat sacrificiul pe care l-a făcut Hristos, părăsindu-și căminul din Cer pentru a veni în această lume ca să-i poată arăta omului, prin propria Sa viață, cum să reziste ispitei, își vor tăgădui cu voioșie eul și vor alege să fie părtași cu Hristos la suferințele Sale.

Frica de Domnul este începutul înțelepciunii. Cei ce vor birui așa cum a biruit Hristos vor avea nevoie să se păzească neîncetat de ispitele lui Satana. Pofța și pasiunile ar trebui înfrânate și aduse sub controlul unei conștiințe luminate, pentru ca intelectul să nu aibă de suferit, priceperea să fie limpede, astfel încât lucrăturile lui Satana și capcanele lui să nu fie văzute ca providență a lui Dumnezeu. Mulți își doresc răsplata finală și biruința ce urmează să fie date învingătorilor, dar nu sunt dispuși să suporte truda, privațiunile și tăgăduirea de sine, așa cum a făcut-o Răscumpărătorul nostru. Numai prin supunere și efort continuu vom birui așa cum a biruit Hristos.

Puterea stăpânitoare a apetitului va sta la baza ruinei a mii de persoane, când, dacă ar fi biruit în acest punct, ar fi avut puterea

morală pentru a câștiga victoria asupra oricărei alte ispite de-a lui Satana. Dar cei ce sunt robi ai poftei nu vor reuși să-și desăvârșească un caracter creștin. Continua păcătuire a omului, timp de șase mii de ani, a adus ca roade boală, durere și moarte. Și pe măsură ce ne apropiem de sfârșitul timpului, ispitele lui Satana de a ne îngădui pofta vor fi mai puternice și mai greu de biruit. — [Testimonies for the Church 3:491, 492 \(1875\)](#).

86. Cel ce îndrăgește lumina pe care i-a dat-o Dumnezeu despre reforma sănătății are un ajutor important în lucrarea de a deveni sfânt prin adevăr și pregătit pentru nemurire. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 10 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 22](#). [60]

[Legătura dintre alimentația simplă și discernământul spiritual — 119].

[Eșecul de stăpânire a poftei slăbește rezistența față de ispită — 237].

[Zidurile autocontrolului nu trebuie demolate — 260].

[Alimentația bazată pe carne, o piedică în calea progresului spiritual. — 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688].

[Putere pentru biruință asupra altor ispite, dată acelor care câștigă lupta în punctul apetitului — 253].

[Formarea caracterului, împiedicată de tratarea necorespunzătoare a stomacului — 719].

Partea 1 — Legătura dintre alimentație și moravuri

Poluarea morală în vremurile de început

87. Oamenii care au trăit înainte de potop au mâncat alimente din carne și și-au satisfăcut poftetele până la umplerea cupei nelegiurii lor, iar Dumnezeu, printr-un potop, a curățit pământul de poluarea lui morală....

Păcatul a domnit de la căderea în păcat. În timp ce câțiva au rămas credincioși lui Dumnezeu, marea majoritate și-au stricat căile înaintea Sa. Nimicirea Sodomei și Gomorei s-a datorat marii lor nelegiurii. Ei au dat frâu liber poftelor lor necumpătate, apoi pasiunilor lor desfrânate, până când au fost atât de degradați și păcatele lor atât de îngrozitoare, încât cupa nelegiurii lor a fost plină și au fost mistuiți de foc căzut din cer. — [Spiritual Gifts 4a:121, 1864](#)

88. Aceleași păcate care au adus mânia lui Dumnezeu asupra lumii în zilele lui Noe există și în zilele noastre. Bărbații și femeile mănâncă și beau până ajung la îmbuibare și beție. Acest păcat general, îngăduirea poftei stricate, a stârnit pasiunile bărbaților în zilele lui Noe și a dus la o depravare a tuturor, până când violența și crimele au ajuns până la cer și Dumnezeu a spălat pământul de murdăria morală printr-un potop.

[61] Aceleași păcate ale îmbuibării și beției au amortit sensibilitatea morală a locuitorilor Sodomei, astfel încât nelegiuirile păreau să constituie deliciul bărbaților și femeilor din acel oraș ticălos. Hristos avertizează astfel lumea: „Ce s-a întâmplat în zilele lui Lot, se va întâmpla aidoma: oamenii mâncau, beau, cumpărau, vindeau, sădeau, zideau, dar în ziua în care a ieșit Lot din Sodoma, a plouat foc și pucioasă din cer și i-a pierdut pe toți. Tot așa va fi și în ziua când Se va arăta Fiul omului.” (Luca 17, 28-30.)

Hristos ne-a dat aici o lecție extrem de importantă. El nu încurajează lenevia prin învățătura Sa. Exemplul dat este opusul acesteia. Hristos a fost un bun muncitor. El a dus o viață plină de tăgăduire de sine, sârguință, perseverență, hărnicie și economie. A vrut să pună înaintea noastră pericolul de a face din mâncare și băutură lucrul cel mai important. El dezvăluie rezultatul de a ceda satisfacerii apetitului. Puterile morale sunt slăbite într-atât, încât păcatul nu mai apare păcătos. Nelegiuirile sunt trecute cu vederea și pasiunile josnice stăpânesc mintea până când stricăciunea generală dezrădăcinează principiile și pornirile bune, iar Dumnezeu este hulit. Toate acestea sunt rezultatul faptului de a mânca și a bea în exces. Aceasta este chiar starea de lucruri despre care El declară că va exista la a doua Sa venire.

Vor ține bărbații și femeile seama de avertizare? Vor îndrăgi ei lumina sau vor deveni sclavi ai apetitului și pasiunilor josnice? Hristos ne arată ceva mai înalt pentru care să trudim — mai înalt decât ce vom mânca, ce vom bea și cu ce ne vom îmbrăca. Faptul de a mânca sau de a bea sau de a ne îmbrăca sunt toate duse în exces, încât devin nelegiuiri și se numără printre păcatele caracteristice ale ultimelor zile, constituind un semn al apropiatei reveniri a lui Hristos. Timp, bani și putere, care sunt ale Domnului, dar pe care ni le-a încredințat nouă, sunt irosite pe îmbrăcăminte inutilă și pe delicatese pentru o poftă stricată, lucruri care slăbesc energia și aduc

suferință și degradare. Este imposibil să aducem trupurile noastre ca o jertfă vie înaintea lui Dumnezeu când ele sunt pline de stricăciune și boli din cauza îngăduințelor noastre păcătoase. — [Testimonies for the Church 3:163, 164 \(1873\)](#).

Stricăciunile care predomină datorită apetitului neînfrânat

89. Mulți se minunează că neamul omenesc a degenerat atât de mult, fizic, mintal și moral. Ei nu înțeleg că violarea constituției și legilor lui Dumnezeu și a legilor sănătății a produs această tristă degenerare. Încălcarea poruncilor lui Dumnezeu a făcut ca mâna Sa aducătoare de sănătate să fie îndepărtată. [62]

Necumpătarea în mâncare și băutură și îngăduirea pasiunilor inferioare au amortit percepțiile fine, astfel încât lucrurile sacre au fost aduse la același nivel cu lucrurile comune. — [Spiritual Gifts 4a:124 \(1864\)](#).

90. Cei care acceptă să devină robi ai unui apetit cuprins de lăcomie merg adesea și mai departe și se înjosesc, îngăduindu-și pasiunile lor stricate, care au fost stârnite prin necumpătarea în mâncare și băutură. Ei dau frâu liber pasiunilor lor josnice, până când sănătatea și intelectul au mult de suferit. Capacitatea de a gândi este într-o mare măsură distrusă de obiceiurile rele. — [Spiritual Gifts 4a:131 \(1864\)](#).

91. Lipsa regularității în mâncat și băut și modul necorespunzător de îmbrăcare strică mintea, corup inima și aduc atributele nobile ale sufletului în robia pasiunilor animalice. — [The Health Reformer, octombrie, 1871](#).

92. Nici unul dintre cei care mărturisesc evlavie să nu privească în mod indiferent sănătatea corpului, plăcându-le să creadă că necumpătarea nu este păcat și nu le va afecta spiritualitatea. O legătură strânsă există între natura fizică și cea morală. Standardul virtuții este înălțat sau degradat de obiceiurile fizice. Consumul excesiv al celor mai bune mâncăruri va produce o stare morbidă a simțămintelor morale. Iar dacă hrana nu este din cea mai sănătoasă, efectele vor fi încă și mai vătămătoare. Orice obicei care nu promovează activitatea sănătoasă în organismul uman degradează facultățile mai înalte, nobile. Obiceiurile greșite de a mânca și de a bea conduc la erori în gân-

dire și acțiune. Îngăduirea apetitului întărește înclinațiile animalice, dându-le un ascendent față de puterile mintale și spirituale.

[63] „Să vă feriți de poftele firii pământești care se războiesc cu sufletul”, acesta este sfatul apostolului Petru. Mulți privesc acest avertisment ca fiind aplicabil numai în cazul celor desfrânați; însă are o semnificație mai largă. El păzește împotriva oricărei satisfaceri vătămătoare a apetitului sau pasiunii. Este o avertizare extrem de puternică împotriva folosirii unor astfel de stimulente și narcotice precum ceaiul, cafeaua, tutunul, alcoolul și morfina. Aceste îngăduințe pot fi foarte bine clasate printre poftele care exercită o influență nimicitoare asupra caracterului moral. Cu cât se formează mai de timpuriu aceste obiceiuri dăunătoare, cu atât își vor ține mai puternic victima în robia poftelor și cu atât mai sigur vor coborî standardul spiritualității. — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881](#).

93. Trebuie să arăți cumpătate în toate lucrurile. Cultivă puterile superioare ale minții și vei observa o creștere redusă a celor animalice. Ți este cu neputință să sporești în tărie spirituală câtă vreme apetitul și pasiunile tale nu se află sub cel mai desăvârșit control. Apostolul inspirat spune: „Mă port aspru cu trupul meu și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat”.

Fratele meu, trezește-te, te rog, și lasă ca lucrarea Duhului lui Dumnezeu să ajungă mai adânc decât cele ce se văd; să ajungă în profunzime, la izvoarele adânci ale fiecărei acțiuni. De principiu este nevoie, principiu neclintit și acțiune hotărâtă, atât în lucrurile spirituale, cât și în lucrurile vremelnice. Eforturilor tale le lipsește hotărârea. Ah, cât de mulți sunt la un nivel scăzut pe scala spiritualității din pricină că nu vor să-și tăgăduiască apetitul! Energia nervilor creierului este amortită și aproape paralizată prin alimentația în exces. În Sabat, când aceștia se duc în casa lui Dumnezeu, nu-și pot ține ochii deschiși. Cele mai puternice apeluri nu reușesc să le miște intelectul insensibil, de plumb. Se poate ca adevărul să fie prezentat cu simțire adâncă; dar nu trezește simțămintele morale și nici nu luminează priceperea. Au studiat aceștia despre slăvirea lui Dumnezeu în toate lucrurile? — [Testimonies for the Church 2:413, 414 \(1870\)](#).

Influența unei alimentații simple

94. Dacă toți cei ce mărturisesc că respectă Legea lui Dumnezeu nu ar avea păcate, sufletul meu ar fi ușurat; dar nu este așa. Chiar unii din cei ce mărturisesc că păzesc poruncile lui Dumnezeu sunt [64] vinovați de păcatul de a fi comis adulter. Ce pot să spun pentru a le trezi percepțiile amorțite? Principiul moral, împlinit cu strictete, devine singura apărare a sufletului. Dacă a existat vreodată un timp în care dieta ar trebui să fie cât se poate de simplă, acum este acel moment. Carnea nu ar trebui să fie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei întărește pasiunile josnice și are tendința de a amorti puterile morale. Cerealele și fructele pregătite fără grăsime și într-o stare cât mai naturală cu puțință ar trebui să se găsească pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru schimbarea pentru cer. Cu cât este mai puțin atâțătoare dieta, cu atât pot fi mai bine controlate pasiunile. Satisfacerea gustului nu ar trebui luată în considerație, indiferent de gradul de sănătate fizică, intelectuală sau morală.

Îngăduirea pasiunilor josnice îi va face pe mulți să-și închidă ochii în fața luminii; căci se tem că vor vedea păcate pe care nu sunt dispuși să le părăsească. Dacă doresc, toți pot să vadă. Dacă aleg mai degrabă întunericul decât lumina, crima lor nu va fi mai mică. De ce nu citesc bărbații și femeile, ca să înțeleagă aceste lucruri, care în mod hotărât le afectează tăria fizică, intelectuală și morală? Dumnezeu ți-a dat o locuință pe care s-o îngrijești și s-o păstrezi în cea mai bună condiție pentru slujba și slava Sa. — [Testimonies for the Church 2:352 \(1869\)](#).

Cumpătarea, un sprijin pentru stăpânirea morală

95. Mâncarea ta nu este de acea calitate simplă și sănătoasă care să producă sângele cel mai bun. Un sânge viciat va întuneca în mod sigur puterile intelectuale și morale, va stârni și va întări pasiunile inferioare ale naturii tale. Nici unul dintre voi nu-și poate permite o dietă excitantă; căci aceasta se face cu prețul sănătății trupesti, al bunăstării sufletelor voastre și ale copiilor voștri.

Voi puneți pe masa voastră alimente care solicită organele digestive, excită pasiunile animalice și slăbesc facultățile intelectuale și morale. Mâncărurile bogate și carnea nu sunt pentru binele vostru....

[65] Vă conjur, pentru Hristos, să vă puneți în rânduială casa și inima. Adevărul de obârșie cerească să vă înalțe și să vă sfințească, suflet, trup și spirit. „Să vă feriți de poftele firii pământești care se războiesc cu sufletul.” Frate G., ceea ce mănânci are tendința să întărească în tine pasiunile inferioare. Tu nu ai stăpânire asupra trupului tău așa cum ai datoria să faci, pentru a-ți desăvârși sfințirea în frică de Dumnezeu. Trebuie practică cumpătarea în alimentație înainte să poți fi un om răbdător. — [Testimonies for the Church 2:404, 405 \(1870\)](#).

96. Lumea nu trebuie să reprezinte un criteriu pentru noi. Este la modă să-ți îngădui apetitul în alimente de lux și stimulente artificiale, întărind astfel înclinațiile animalice și prejudiciind creșterea și dezvoltarea facultăților morale. Nu se dă nici o încurajare vreunui fiu sau vreunei fiice a lui Adam că pot deveni biruitori deplin în războiul creștin dacă nu se hotărăsc să practice cumpătarea în toate lucrurile. Dacă fac aceasta, nu se vor lupta ca unul care se bate cu morile de vânt.

Dacă creștinii își vor ține trupurile în stăpânire și își vor aduce toate poftele și pasiunile sub controlul conștiinței luminate, simțind că o datorie pe care o au față de Dumnezeu și semenii lor este de a păzi legile care guvernează sănătatea și viața, vor avea binecuvântarea vigorii fizice și mintale. Vor avea putere morală pentru a se angaja în războiul împotriva lui Satana; și, în Numele Celui care a biruit pofta în locul lor, pot fi ei înșiși mai mult decât biruitori. Acest război este deschis tuturor celor ce vor să se angajeze în el. — [Testimonies for the Church 4:35, 36 \(1876\)](#).

[Efectul alimentației bazate pe carne asupra puterii morale — 658, 683, 684, 685, 686, 687].

[Căminul de la țară — legătura lui cu alimentația și moravurile — 711].

[Lipsa puterii morale datorată îngăduinței în mâncare și băutură la copii — 347].

[Alimente care provoacă iritabilitate și agitație — 556, 558, 562, 574].

[Îngăduirea poftii slăbește puterile morale — 231].

Capitolul 3 — Reforma sănătății și solia celui de-al [66] treilea înger [67]

[68]

Așa cum este mâna legată de trup [69]

97. La 10 decembrie 1871, mi s-a arătat iarăși că reforma sănătății este o ramură a mării lucrări care trebuie să pregătească un popor pentru venirea Domnului. Aceasta este tot atât de strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este mâna față de trup. Legea Celor Zece Porunci a fost privită cu superficialitate de către om; însă Domnul nu ar veni să-i pedepsească pe călcătorii acestei Legi fără a le trimite mai întâi o solie de avertizare. Cel de-al treilea înger vestește această solie. Dacă oamenii ar fi fost supuși Legii Celor Zece Porunci, împlinind în viața lor principiile acelor precepte, blestemul bolilor care inundă acum lumea nu ar fi existat.

Să pregătească un popor

Bărbații și femeile nu pot încălca legea care guvernează organismul omenesc, îngăduindu-și un apetit stricat și patimi depravate fără a încălca și Legea lui Dumnezeu. De aceea, El a îngăduit ca lumina reformei sănătății să strălucească asupra noastră ca să ne putem vedea păcatul când violăm legile pe care El le-a stabilit în ființa noastră. Toate bunurile sau suferințele noastre pot fi descoperite cercetând încălcarea sau supunerea față de legile firii. Bunul nostru Tată ceresc vede starea deplorabilă a oamenilor care, unii cu bună știință, alții din ignoranță, își duc viețile călcând legile stabilite de El. Și, cu iubire și milă față de neamul omenesc, El lasă ca lumina să strălucească asupra reformei sănătății. El face cunoscută Legea Sa și pedeapsa care va urma încălcării ei pentru ca toți să poată învăța și avea grijă să trăiască în armonie cu legile firii. El își face cunoscută Legea atât de lămurit și o scoate atât de mult în evidență, încât aceasta este asemenea unei cetăți în vârf de munte. Toți cei aflați în deplinătatea facultăților mintale o pot înțelege, dacă vor. Idioții nu vor fi responsabili pentru aceasta. Lucrarea care însoțește solia

celui de-al treilea înger pentru a pregăti venirea Domnului este aceea de a face clare ca lumina zilei legile care guvernează organismul omenesc și de a îndemna cu putere păzirea acestora.

[70] *Înfrângerea lui Adam — biruința lui Hristos*

Adam și Eva au căzut din cauza unui apetit nestăpânit. Hristos a venit și a rezistat înaintea celei mai grozave ispite a lui Satana și pentru neamul omenesc a biruit pofta, arătând că omul poate birui. Tot așa cum Adam a căzut din pricina poftii și a pierdut Edenul cel binecuvântat, copiii lui Adam pot birui apetitul prin Hristos și recâștiga Edenul prin cumpătare în toate lucrurile.

Ajutoare pentru deosebirea adevărului

Neștiința nu mai este astăzi o scuză pentru încălcarea Legii. Lumina strălucește clar și nimeni nu trebuie să fie neștiutor, căci Însuși marele Dumnezeu este instructorul omului. Toți sunt îndatorați prin obligațiile cele mai sacre adevăratei experiențe pe care le-o dă El acum în privința reformei sănătății. El dorește ca marele subiect al reformei sănătății să fie fluturat pretutindeni, căci altfel le este cu neputință bărbaților și femeilor — cu toate obiceiurile lor păcătoase, care excită creierul și distrug sănătatea — să înțeleagă adevărurile sacre prin care urmează să fie sfințiți, rafinați, înălțați și făcuți demni de societatea îngerilor cerești în Împărăția slavei....

Sfințiți sau pedepsiți

Apostolul Pavel roagă fierbinte biserica: „Vă îndemn, dar, fraților, pentru îndurările lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu; aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească.” ([Romani 12, 1.](#)) Prin urmare, oamenii își pot face trupurile nesfinte prin îngăduințe păcătoase. Nesfinți, ei nu pot fi închinători spirituali și sunt nevrednici de cer. Dacă omul va îndrăgi lumina pe care Dumnezeu, în îndurarea Sa, i-o dă asupra reformei sănătății, el poate fi sfințit prin adevăr și pregătit pentru viață veșnică. Dacă disprețuiește însă acea lumină și trăiește călcând legile firii, trebuie să plătească prețul pentru aceasta. — [Testimonies for the Church 3:161, 162 \(1873\).](#)

Un tip, lucrarea lui Ilie și a lui Ioan

98. Ani de-a rândul a atras Domnul atenția poporului Său asupra reformei sănătății. Aceasta este una dintre marile ramuri ale lucrării de pregătire pentru venirea Fiului omului. Ioan Botezătorul a ieșit în spiritul și puterea lui Ilie pentru a pregăti calea Domnului și a-i întoarce pe oameni la judecata ce-i caracterizează pe cei drepti. El a reprezentat pe cei ce trăiesc adevăruri sacre pentru a le prezenta înaintea poporului, pentru a pregăti calea celei de-a doua apariții a lui Hristos. Ioan a fost un reformator. Îngerul Gabriel, trimis din cer, a ținut o cuvântare despre reforma sănătății tatălui și mamei lui Ioan. El a spus că Ioan nu trebuia să bea vin sau băutură tare și că avea să fie umplut cu Duhul Sfânt de la nașterea sa.

[71]

Ioan s-a despărțit de prietenii săi și de viața îmbelșugată. Simplitatea îmbrăcăminteii sale, un veșmânt țesut din păr de cămilă, era o muștrare permanentă la adresa extravagantei și etalării preoților evrei și la adresa oamenilor în general. Hrana sa, pur vegetariană — constând din roșcove și miere sălbatică — era o muștrare pentru îngăduința apetitului și lăcomia ce stăpânea pretutindeni. Profetul Maleahi declară: „Iată, vă voi trimite pe proorocul Ilie, înainte de a veni ziua Domnului, ziua aceea mare și înfricoșată. El va întoarce inima părinților spre copii și inima copiilor spre părinții lor.” Aici profetul descrie caracterul lucrării. Cei care au de pregătit calea pentru cea de-a doua venire a lui Hristos sunt reprezentați prin credinciosul Ilie, tot așa cum Ioan a venit în spiritul lui Ilie pentru a pregăti calea pentru prima venire a lui Hristos.

Trebuie agitat marele subiect al reformei și conștiința obștei trebuie astfel trezită. Solia trebuie însoțită de cumpătare în toate lucrurile, pentru a întoarce pe poporul lui Dumnezeu de la idolatrie, de la lăcomie, de la extravagantele manifestate în îmbrăcăminte și în alte lucruri.

Un contrast clar

Tăgăduirea de sine, umilința și cumpătarea, cerute de la cei drepti pe care Dumnezeu îi conduce și îi binecuvântează în mod deosebit, urmează să fie prezentate poporului în contrast cu obiceiurile extravagante și distrugătoare de sănătate ale celor ce trăiesc în acest veac degenerat. Dumnezeu a arătat că reforma sănătății este tot atât de

[72] strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este mâna legată de corp. Nicăieri nu poate fi găsită o cauză mai mare a degradării fizice și morale ca aceea a neglijării acestui subiect important. Cei ce-și îngăduie apetitul și pasiunea și își închid ochii față de lumină, de frică să nu vadă îngăduințele păcătoase pe care nu sunt dispuși să le părăsească, aceștia sunt vinovați înaintea lui Dumnezeu.

Oricine se întoarce într-o clipă de la lumină își împietrește inima pentru a nesocoti lumina în alte privințe. Oricine încalcă obligațiile morale în ce privește alimentația și îmbrăcămintea pregătește calea pentru încălcarea cerințelor lui Dumnezeu privitoare la interese veșnice....

Poporul pe care-l conduce Dumnezeu va fi deosebit. Ei nu vor fi asemenea lumii. Însă, dacă ei urmează călăuzirea lui Dumnezeu, vor împlini scopurile Sale și vor preda voinței Lui propria lor voință. Hristos va locui în inimă. Templul lui Dumnezeu va fi sfânt. Trupul vostru, spune apostolul, este templul Duhului Sfânt.

Dumnezeu nu cere de la copiii Săi tăgăduirea de sine în detrimentul tăriei fizice. El le cere să respecte legile naturale, să-și păstreze sănătatea fizică. Calea naturală este drumul marcat de El, și aceasta este suficient de largă pentru orice creștin. Dumnezeu a asigurat cu mână largă un belșug de daruri mărinimoase de tot felul pentru subzistența și bucuria noastră. Însă, ca noi să ne putem bucura de apetitul natural, care va păstra sănătatea și va prelungi viața, El pune restricții asupra poftei. El spune: Fiți atenți, înfrânați-vă și tăgăduiți apetitul nefiresc. Dacă ne creăm un apetit stricat, violăm legile ființei noastre și ne asumăm răspunderea pentru că am abuzat de corpurile noastre și că am adus boala asupra noastră. — [Testimonies for the Church 3:61-64 \(1872\)](#).

Dați lucrării sanitare locul ei

99. Nepăsarea cu care mulți au tratat cărțile de sănătate este o jignire la adresa lui Dumnezeu. A despărți lucrarea privitoare la sănătate de marele corp al lucrării nu este după rânduiala Lui. Adevărul prezent constă în lucrarea reformei sănătății la fel de real ca și în alte ramuri ale lucrării Evangheliei. Când este despărțită de altele, nici o ramură nu poate fi un întreg perfect.

[73] Evanghelia sănătății are apărători destoinici, dar lucrarea lor

a fost foarte grea datorită faptului că mulți predicatori, președinți de conferință și alte persoane din locuri cu influență nu au dat problemei sanitare atenția cuvenită. Ei nu au recunoscut faptul că este în legătura ei cu lucrarea soliei, faptul că este brațul drept al corpului. În timp ce mulți membri și unii dintre slujitorii Evangheliei au arătat foarte puțin respect față de acest departament, Domnul și-a arătat preocuparea pentru el, făcându-l prosper și bogat.

Când este bine condusă, lucrarea reformei sănătății este o pană despicătoare, deschizând drum către inimă și altor adevăruri. Când solia îngerului al treilea este primită în plinătatea ei, reformei sănătății i se va da locul cuvenit în comitetele conferințelor, în lucrarea comunității, în familie, la masă și în toate lucrările gospodăriei. Atunci brațul drept va sluji și va proteja corpul.

Dar deși lucrarea sănătății își are locul în vestirea întregii solii îngeresti, susținătorii ei nu trebuie în nici un fel să se străduiască să o facă să ia locul soliei. — [Testimonies for the Church 6:327 \(1900\)](#).

Nevoia de a fi stăpân pe sine însuși

100. Unul dintre cele mai deplorabile efecte ale apostaziei originare a fost pierderea puterii omului de a se stăpâni. Numai în măsura în care această putere este redobândită putem vorbi de un progres real.

Trupul este singurul mijloc prin care mintea și sufletul se dezvoltă în direcția zidirii caracterului. Din acest motiv își dirijează vrăjmașul sufletelor ispitele pentru slăbirea și degradarea puterilor fizice. Succesul său în acest punct înseamnă capitularea întregii ființe înaintea răului. Tendințele naturii noastre fizice — dacă nu se vor afla sub controlul unei puteri mai înalte — vor aduce cu siguranță ruina și moartea.

Corpul trebuie adus în ascultare. Puterile mai înalte ale făpturii trebuie să conducă. Pasiunile trebuie să fie controlate de către voință, care trebuie ea însăși să se afle sub controlul lui Dumnezeu. Puterea împărătească a rațiunii, sfințită prin harul divin, trebuie să fie stăpână în viețile noastre.

Cerințele lui Dumnezeu trebuie aduse înaintea conștiinței. Bărbați și femei deopotrivă trebuie conștientizați de datoria de a fi stăpâni pe ei înșiși, de nevoia purității, de eliberarea de orice poftă

stricată și obicei murdar. Ei trebuie să fie pătrunși de înțelegerea faptului că toate puterile minții și trupului sunt darul lui Dumnezeu și că este imperativ să fie păstrate în cea mai bună formă posibilă, pentru slujirea Sa. — [The Ministry of Healing, 129, 130 \(1905\)](#).

Pastorii și poporul să acționeze în armonie

101. O parte importantă a lucrării pastorului este aceea de a prezenta cu credincioșie poporului reforma sănătății, așa cum este ea legată de solia celui de-al treilea înger, ca fiind o parte integrantă a aceleiași lucrări. Trebuie să o adopte ei înșiși negreșit și să o vestească tuturor acelor care susțin a crede adevărul. — [Testimonies for the Church 1:469, 470 \(1867\)](#).

102. Mi-a fost arătat că reforma sănătății este o parte a soliei celui de-al treilea înger și este tot atât de strâns legată de ea precum sunt brațul și mâna legate de corpul omenesc. Am văzut că noi, ca popor, trebuie să facem un pas înainte în această mare lucrare. Pastorii și poporul trebuie să acționeze în armonie. Poporul lui Dumnezeu nu este pregătit pentru marea strigare a celui de-al treilea înger. Ei au de făcut o lucrare pentru ei înșiși pe care nu ar trebui s-o lase în seama lui Dumnezeu, ca să o înfăptuiască în locul lor. El le-a încredințat lor această lucrare. Este o lucrare individuală; n-o poate face unul pentru altul. — [Testimonies for the Church 1:486 \(1867\)](#).

O parte din, dar nu întreaga solie

103. Reforma sănătății este strâns legată de lucrarea celei de-a treia solii și, cu toate acestea, nu este solia. Predicatorii noștri ar trebui să propovăduiască reforma sănătății, dar nu ar trebui totuși să facă din aceasta tema principală, în locul soliei. Locul ei se află printre acele subiecte care expun lucrarea de pregătire necesară în vederea evenimentelor pe care le aduce în atenție solia; printre aceste subiecte, ea ocupă un loc proeminent. Noi trebuie să fim zeloși pentru reformă și totuși să evităm să dăm impresia că suntem șovăielnici sau predispuși la fanatism. — [Testimonies for the Church 1:559 \(1867\)](#).

[75] 104. Reforma sănătății este tot atât de strâns legată de solia celui de-al treilea înger cum este brațul legat de corp; însă brațul nu poate lua locul corpului. Vestirea soliei celui de-al treilea înger, poruncile

lui Dumnezeu și mărturia lui Isus constituie povara lucrării noastre. Solia trebuie să fie vestită cu un strigăt mare și trebuie să meargă în toată lumea. Prezentarea principiilor sănătății trebuie să fie unită cu această solie, dar nu trebuie în nici un caz să fie independentă de aceasta sau să-i ia locul în vreun fel. — [Letter 57, 1896](#).

Legătura ei cu instituțiile medicale

105. Sanatoriile care sunt fondate trebuie să fie strâns și inseparabil legate de Evanghelie. Domnul a dat instrucțiunea ca Evanghelia să fie dusă mai departe; și Evanghelia include reforma sănătății în toate fazele ei. Lucrarea noastră este de a lumina lumea; căci ea este oarbă față de mișcările care au loc, pregătind calea pentru plăgile cărora Dumnezeu le va îngădui să vină asupra lumii. Străjerii credincioși ai lui Dumnezeu trebuie să dea avertizarea....

Reforma sănătății trebuie să iasă mai mult în evidență în vestirea soliei celui de-al treilea înger. Principiile reformei sănătății se găsesc în Cuvântul lui Dumnezeu. Evanghelia sănătății trebuie legată în mod ferm de lucrarea prin Cuvânt. Este intenția lui Dumnezeu ca influența vindecătoare a reformei sănătății să fie o parte din ultimul mare efort de a vesti solia Evangheliei.

Medicii noștri trebuie să fie lucrători ai lui Dumnezeu. Trebuie să fie bărbați ale căror puteri au fost sfințite și transformate prin harul lui Hristos. Influența lor trebuie să fie împletită cu adevărul ce urmează să fie dat lumii. În unire completă și desăvârșită cu lucrarea Evangheliei, lucrarea reformei sănătății va descoperi puterea ce i-a fost dată de Dumnezeu. Sub influența Evangheliei vor fi înfăptuite mari reforme de către lucrarea misionară medicală. Însă despărțiți lucrarea misionară medicală de Evanghelie și lucrarea va fi prejudiciată. — [Manuscript 23, 1901](#).

106. Sanatoriile și comunitățile noastre pot atinge un standard mai înalt, mai sfânt. Reforma sănătății trebuie propovăduită și practică de poporul nostru. Domnul cheamă la o renaștere a principiilor reformei sănătății. Adventiștii de ziua a șaptea au de făcut o lucrare deosebită ca mesageri, pentru sufletele și trupurile oamenilor.

Hristos a spus despre poporul Său: „Voi sunteți lumina lumii”. Noi suntem poporul numit al lui Dumnezeu, pentru a vesti adevărurile de origine cerească. Cea mai solemnă și sacră lucrare ce a

[76]

fost încredințată vreodată muritorilor este vestirea primei, celei de-a doua și celei de-a treia solii îngeresti către lumea noastră. În orașele mari ar trebui să existe institute de sănătate pentru a-i îngriji pe cei bolnavi și a-i învăța pe alții marile principii ale reformei sănătății. — [Letter 146, 1909](#).

O pană de despicat

107. Am fost instruită că nu trebuie să amânăm lucrarea ce trebuie îndeplinită în direcția reformei sănătății. Prin această lucrare urmează să ajungem la suflete, la drumul mare sau pe străduțe neînsemnate. — [Letter 203, 1905](#).

108. Pot vedea în providența Domnului că lucrarea misionară medicală are menirea de a fi o mare pană de despicat, pătrunzătoare, oriunde poate fi atins un suflet îmbolnăvit. — [Tract] [Counsels on Health, 535, \(1893\)](#).

Să îndepărtăm prejudecățile — să creștem influența

109. O mare parte din prejudecata care oprește adevărul soliei celui de-al treilea înger să ajungă la inimile oamenilor ar putea fi împiedicată dacă s-ar acorda mai multă atenție reformei sănătății. Când oamenii sunt interesați de acest subiect, calea este adesea pregătită pentru intrarea altor adevăruri. Dacă văd că noi avem cunoștințe în domeniul sănătății, ei vor crede mai ușor că suntem bine pregătiți în învățătura biblică.

[77] Această ramură a lucrării Domnului nu a primit atenția cuvenită și s-a pierdut mult prin această neglijare. Dacă biserica ar manifesta un interes mai mare față de reformele prin care Însuși Dumnezeu caută să o pregătească pentru venirea Sa, influența ei ar fi cu mult mai mare decât este acum. Dumnezeu a vorbit poporului Său și dorește ca el să audă și să se supună glasului Său. Deși reforma sănătății nu este solia celui de-al treilea înger, este strâns legată de aceasta. Cei ce vestesc solia ar trebui să propovăduiască și reforma sănătății. Este un subiect pe care trebuie să-l înțelegem, ca să fim pregătiți pentru evenimentele care ne așteaptă, și acesta ar trebui să aibă un loc important. Satana și agenții lui caută să împiedice această lucrare de reformă și vor face tot ce pot ca să-i încurce și să-i împovăreze pe cei ce se angajează în ea cu toată inima. Cu

toate acestea, nimeni nu ar trebui să se descurajeze sau să pună capăt eforturilor lor din această pricină. Profetul Isaia vorbește astfel despre o caracteristică a lui Hristos: „El nu va slăbi, nici nu se va lăsa până va așeza dreptatea pe pământ.” (Isaia 42, 4.) Atunci să nu vorbească urmașii Săi despre eșec sau descurajare, ci să-și amintească prețul plătit pentru salvarea omului, ca să nu piară, ci să aibă viață veșnică. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122 \(1890\)](#).

110. Lucrarea reformei sănătății este mijlocul ales de Domnul pentru reducerea suferinței în lumea noastră și curățirea bisericii Sale. Învățați poporul că poate acționa asemenea unei mâini care-L ajută pe Dumnezeu, în cooperare cu Marele Lucrător, pentru refacerea sănătății fizice și spirituale. Această lucrare poartă semnătura cerului și va deschide uși pentru ca adevărurile prețioase să poată intra. Este de lucru pentru toți cei ce vor să se apuce de această lucrare în cunoștință de cauză. — [Testimonies for the Church 9:112, 113 \(1909\)](#).

[Vezi *Medical Ministry*, Secțiunea 2, „Planul divin în lucrarea misionară medicală”, și Secțiunea 13, „Lucrarea misionară medicală și lucrarea Evangheliei”].

[78] **Capitolul 4 — O alimentație corespunzătoare**

[79]

[80]

Partea 1 — Alimentația prescrisă la început

[81]

Aleasă de Creator

111. Pentru a ști care sunt cele mai bune alimente, trebuie să studiem planul original al lui Dumnezeu pentru alimentația omului. El, care l-a creat pe om și care îi înțelege nevoile, a stabilit și hrana pentru Adam. „Iată”, a zis El, „v-am dat orice iarbă care face sămânță și orice pom, care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.” ([Geneza 1, 29.](#)) Părăsind Edenul pentru a-și câștiga traiul muncind pământul aflat sub blestemul păcatului, omul a primit permisiunea să mănânce și din „iarba de pe câmp.” ([Geneza 3, 18.](#))

Cerealele, fructele, nucile și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulative nu le poate da. — [The Ministry of Healing, 295, 296 \(1905\).](#)

112. Dumnezeu a dat primilor noștri părinți hrana pe care a rânduit-o pentru neamul omenesc. A fost împotriva planurilor Sale ca să se ia viața vreuneia dintre creaturile Lui. Nu trebuia să existe moarte în Eden. Roadele pomilor din grădină reprezentau alimentele cerute de nevoile omului. — [Spiritual Gifts 4a:120 \(1864\).](#)

[Pentru context, vezi 639].

Chemarea de a ne întoarce

113. Domnul intenționează să-și aducă poporul să trăiască din nou cu fructe, legume și cereale simple.... Pentru alimentația primilor noștri părinți, Dumnezeu a lăsat fructele în starea lor naturală. — (Scrisă în 1890) [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 5, 6, 1890.](#)

114. Dumnezeu lucrează în favoarea copiilor Săi. El nu dorește ca ei să fie fără resurse. El îi aduce înapoi la dieta dată la început

omului. Dieta lor trebuie să fie alcătuită din alimente preparate din ceea ce a lăsat El. Componenta principală a acestui tip de alimentație o vor constitui fructele, cerealele și nucile, dar vor fi folosite și diverse rădăcinoase. — [Testimonies for the Church 7:125, 126 \(1902\)](#).

[82]

115. Mi-a fost arătat iarăși și iarăși că Dumnezeu Își aduce poporul la ceea ce a intenționat la început, și anume să nu mănânce carnea animalelor. El dorește ca noi să învățăm poporul o cale mai bună....

Dacă se renunță la consumul de carne, dacă gustul este educat în această direcție, dacă este încurajată plăcerea de a mânca fructe și cereale, va fi curând așa cum a intenționat Dumnezeu să fie la început. Cei din poporul Său nu vor folosi deloc carnea. — [Letter 3, 1884](#).

[Israel readus la dieta originală — 644].

[Scopul lui Dumnezeu când a pus restricții în alimentația israeliților — 641, 643, 644].

Partea a 2-a — Alimentația simplă

Un ajutor pentru capacitatea de a înțelege ușor

116. Dacă a existat vreodată un timp în care dieta să fie cât mai simplă posibil, acum este acel timp. — [Testimonies for the Church 2:352 \(1869\)](#).

117. Dumnezeu dorește ca bărbații să cultive tăria de caracter. Cei ce nu sunt decât niște ipocriți nu sunt persoanele care vor primi în curând o răsplată bogată. El vrea ca aceia care lucrează în cauza Sa să fie bărbați cu o simțire adâncă și receptivitate mare. Ei ar trebui să fie cumpătați în mâncare; mâncărurile bogate și cele de lux nu ar trebui să-și găsească locul pe mesele lor; iar când creierul le este continuu solicitat și nu există exercițiu fizic, ar trebui să mănânce cu moderație, chiar și din mâncarea simplă. Claritatea minții lui Daniel și statornicia în ceea ce-și propunea, tăria intelectului în ce privește dobândirea cunoștințelor se datorau într-o mare măsură simplității dietei sale, împreună cu viața lui de rugăciune. — [Testimonies for the Church 4:515, 516 \(1880\)](#).

[Alimentația simplă aleasă de Daniel 33, 34, 241, 242].

118. Dragii mei prieteni, în loc să alegeți o cale prin care să împiedicați boala, voi o cocoloșiți și cedați puterii sale. Ar trebui să

- [83] evitați folosirea medicamentelor și să păziți cu grijă legile sănătății. Dacă puneți preț pe viața voastră, ar trebui să consumați mâncare simplă, pregătită în același fel, cât mai simplu, și să faceți mai mult exercițiu fizic. Fiecare membru al familiei are nevoie de binefacerile reformei sănătății. Însă medicația ar trebui abandonată pentru totdeauna; căci nu numai că nu vindecă nici o maladie, dar slăbește și organismul, făcându-l predispus la îmbolnăviri.

Scutind multă suferință

119. Trebuie să împlinești reforma sănătății în viața ta; să-ți tăgăduiești eul, să mănânci și să bei pentru slava lui Dumnezeu. Abține-te de la poftele trupești care se războiesc cu sufletul. Ai nevoie să practici cumpătarea în toate lucrurile. Iată o cruce pe care n-ai luat-o în seamă. Faptul de a te limita la o dietă simplă, care te va menține în cea mai bună condiție a sănătății, este o sarcină pentru tine. Dacă ai fi vietuit conform luminii pe care Cerul a lăsat-o să strălucească pe cărarea ta, familia ți-ar fi fost scutită de multă suferință. Propria ta cale a adus un rezultat sigur. Atâta vreme cât continui pe acest făgaș, Dumnezeu nu va intra în familia ta, nu te va binecuvânta mai cu seamă pe tine și nu va face o minune să-ți salveze familia din suferință. O dietă simplă, fără condimente, carne și grăsimi de orice fel s-ar dovedi o binecuvântare pentru tine și ar scuti-o pe soția ta de multă durere, chin și disperare.... — [Testimonies for the Church 2:45, 46, 1868.](#)

Motive pentru a trăi simplu

Pentru a-I aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârșită trebuie să cunoști foarte bine cerințele Sale. Ar trebui să folosești cea mai simplă hrană, pregătită în același fel, cât mai simplu, pentru ca nervii sensibili ai creierului să nu fie slăbiți, amortiți sau paralizați, făcând astfel să-ți fie imposibil să deosebești lucrurile sacre și să prețuiești ispășirea, sângele curățitor al lui Hristos, ca fiind inestimabil. „Nu știți că cei ce alergă în locul de alergare, toți alegă, dar numai unul capătă premiul? Alergați deci în așa fel ca să căpătați premiul! Toți cei ce se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări. Și ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună care se poate veșteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună, care nu se poate veșteji. Eu,

deci, alerg, dar nu ca și cum n-aș ști încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care lovește în vânt. Ci mă port aspru cu trupul meu, și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu [84] însumi să fiu lepădat.” (1 Corinteni 9, 24-27.)

Dacă oamenii, pentru nimic altceva decât o cunună pieritoare ca răsplată pentru ambiția lor, se supuneau cumpătării în toate lucrurile, cu cât mai mult ar trebui să fie dispuși să practice tăgăduirea de sine aceia care mărturisesc că sunt în căutarea nu numai a unei cununi de slavă nemuritoare, dar și a unei vieți care va ține tot atât de mult ca tronul lui Iehova și a unor bogății care sunt eterne, onoruri care sunt nepieritoare și o greutate veșnică de slavă.

Nu-i vor determina oare perspectivele atrăgătoare puse înaintea celor care aleargă în cursa creștină să practice tăgăduirea de sine și cumpătarea în toate lucrurile, pentru a-și putea ține în stăpânire înclinațiile animalice, a-și supune trupul și controla apetitul și pasiunile senzuale? Atunci vor putea fi părtași ai naturii divine, scăpând de stricăciunea care este în lume prin poftă.

Răsplata perseverenței

120. Persoanele care s-au obișnuit cu o alimentație bogată, foarte excitantă, au un gust denaturat și nu pot găsi dintr-o dată plăcere într-o hrană simplă. Va fi nevoie de ceva timp pentru ca gustul să revină la normal și ca stomacul să se refacă de pe urma abuzurilor la care a fost supus. Însă aceia care perseverează în folosirea alimentelor hrănitoare le vor găsi gustoase după câțva timp. Vor fi apreciate aromele delicate și delicioase ale acestora și vor fi consumate cu mai multă plăcere decât ar putea să ofere delicatesele nehrănitoare. Iar stomacul, aflat într-o stare de sănătate, nefiind nici iritat, nici supraîncărcat, își poate împlini lucrarea fără efort. — [The Ministry of Healing, 298, 299 \(1905\)](#).

Să înaintăm

121. O reformă în mâncare ar constitui o economie de bani și muncă. Nevoile unei familii pot fi cu ușurință satisfăcute printr-o alimentație simplă, hrănitoare. Mâncarea bogată distruge organele sănătoase ale minții și trupului. — [Spiritual Gifts 4a:132 \(1864\)](#).

122. Toți avem de luat în considerație faptul că nu trebuie să [85]

existe nici o extravagantă în vreuna din direcții. Trebuie să fim mulțumiți cu o hrană curată, simplă și de asemenea pregătită într-un mod simplu. Aceasta ar trebui să fie dieta și pentru bogați, și pentru săraci. Substanțele denaturate trebuie evitate. Ne pregătim pentru viața viitoare, veșnică, în Împărăția cerului. Se cuvine să ne facem lucrarea în lumina și tăria marelui și atotputernicului Vindecător. Toți trebuie să manifeste sacrificiu de sine. — [Letter 309, 1905](#).

123. Mulți m-au întrebat: Ce cale să urmez pentru a-mi păstra cel mai bine sănătatea? Răspunsul meu este: Încetați să călcați legile ființei voastre; încetați să satisfaceți un apetit pervertit, mâncați hrană simplă, îmbrăcați-vă într-un mod sănătos, lucru care va cere o simplitate a modestiei, munciți într-un mod sănătos și nu veți fi bolnavi. — [The Health Reformer, august, 1866](#).

Dieta la întâlnirile de tabără

124. La întâlnirile de tabără nu ar trebui luat nimic în afară de cele mai bune articole alimentare, sănătoase și gătite într-un mod simplu, fără condimente și grăsimi.

Sunt convinsă că nimeni nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru întâlnirile de tabără dacă păzește legile sănătății în ceea ce gătește. Dacă nu fac prăjituri sau plăcinte, ci coc pâine graham simplă depinzând de fructe, conservate sau uscate, nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru întâlnire și nu trebuie să fie bolnavi la întâlnire. Nimeni nu ar trebui să treacă prin toată perioada întâlnirilor fără o mâncare caldă. Există întotdeauna mașini de gătit în zona de cantonament, unde se poate pregăti așa ceva.

Frații și surorile nu trebuie să fie bolnavi în cantonament. Dacă se îmbracă așa cum trebuie în răcoarea diminetii și a serii și sunt atenți să varieze îmbrăcămintea în funcție de schimbarea vremii, astfel încât să-și păstreze o bună circulație, dacă păzesc cu strictețe regularitatea în somn și consumul de alimente simple, nemâncând nimic între mese, nu au de ce să se îmbolnăvească. Astfel, ei se pot simți bine în timpul întâlnirii, mintea lor poate fi limpede și în stare să aprecieze adevărul și se pot întoarce la casele lor înviorați în trup și spirit. Cei care au fost angajați în muncă grea zi de zi încetează acum exercițiul fizic intens; de aceea nu ar trebui să mănânce cantitatea de

hrană pe care o consumau de obicei. Dacă fac aceasta, stomacurile lor vor fi împovărate peste măsură.

La aceste întâlniri dorim să avem întreagă în special puterea creierului și în cea mai sănătoasă condiție pentru a auzi adevărul, pentru a-l aprecia și a-l reține, pentru ca toți să-l poată practica după ce se întorc de la întâlnire. Dacă stomacul este împovărat cu prea multă mâncare, chiar și din cea simplă, forța creierului este chemată în ajutorul organelor digestive. Asupra creierului se manifestă o senzație de amorteală. Este aproape cu neputință să-ți ții ochii deschiși. Chiar adevărurile care ar trebui auzite, înțelese și practicate sunt în întregime pierdute prin indispoziție sau pentru că paralizia a cuprins aproape tot creierul ca urmare a cantității de hrană consumată.

Aș vrea să-i sfătuiesc pe toți să pună ceva cald în stomac în fiecare dimineață măcar. Puteți face aceasta fără multă trudă. Puteți face o fiertură de graham. Dacă făina de graham este prea mare, cerneți-o și, când fiertura este fierbinte, adăugați lapte. Aceasta va face o mâncare cât se poate de gustoasă și sănătoasă pentru tabără. Iar dacă pâinea voastră este uscată, fărâmițați-o în fiertură și va fi bună. Nu sunt de acord cu consumul de multă hrană rece pentru motivul că organismul trebuie să dea forță vitală pentru încălzirea mâncării până când aceasta ajunge la aceeași temperatură cu stomacul înainte ca lucrarea digestiei să poată fi continuată. Un alt fel de mâncare foarte simplu și totuși foarte hrănitor este fasolea, fiartă sau coaptă. Amestecați o porție cu apă, adăugați lapte sau smântână și faceți o ciorbă; pâinea poate fi folosită ca în cazul fierturii de graham. — [Testimonies for the Church 2:602, 603 \(1870\)](#).

[Vânzarea de bomboane, înghețată etc. în zona de cantonament — 529, 530].

[Gătitul inutil în vederea pregătirii pentru întâlnirile de tabără — 57].

Masa la iarbă verde

125. Mai multe familii care locuiesc la oraș sau într-un sat să se unească și să-și lase ocupațiile care i-au solicitat fizic și mintal și să facă o excursie la țară, pe marginea unui lac frumos sau într-o dumbravă plăcută, unde priveliștile naturii sunt minunate. Ar trebui să-și

[87] ia cu ei mâncare simplă, sănătoasă, cele mai bune fructe și cereale, și să-și întindă masa la umbra vreunui copac sau sub baldachinul cerului. Călătoria până acolo, exercițiul fizic și peisajul vor înviora apetitul și se vor putea bucura de un ospăț pe care l-ar putea invidia și împărații. — [Testimonies for the Church 1:514 \(1867\)](#).

[Evitați excesul în gătit — 793].

[Sfat pentru muncitorii sedentari — 225].

[Simplitate în dieta din Sabat — 56].

126. Cei ce apără reforma sănătății să se străduiască serios să facă din ea tot ceea ce pretind că este. Să renunțe la tot ceea ce este în detrimentul sănătății. Folosiți mâncare simplă, sănătoasă. Fructele sunt excelente și scutesc mult timp petrecut cu gătitul. Renunțați la produsele bogate de patiserie, prăjituri, deserturi și la celelalte feluri pregătite pentru a ispiti apetitul. Mâncați mai puține feluri de mâncare la o masă și mâncați cu recunoștință. — [Letter 135, 1902](#).

Simplitate în exercitarea ospitalității

127. Hristos a dat în propria Sa viață o lecție de ospitalitate. Când a fost înconjurat de mulțimea flămândă pe malul lacului, El nu i-a lăsat să plece la casele lor neîntremați. El le-a spus ucenicilor: „Dați-le voi să mănânce.” ([Matei 14, 16](#).) Și, printr-un act de putere creatoare, El a procurat hrană îndestulătoare pentru a satisface nevoia lor. Și cu toate acestea, cât de simplă a fost hrana procurată! Acolo n-au existat bunătăți alese. El, care avea la îndemână toate resursele cerului, ar fi putut întinde înaintea oamenilor o masă bogată. Dar El a procurat numai ceea ce era de ajuns pentru a satisface nevoia lor, ceea ce constituia hrana zilnică a pescarilor din preajma lacului.

Dacă oamenii ar fi astăzi simpli în deprinderile lor, dacă ar trăi în armonie cu legile naturii, ar fi mijloace din belșug pentru toate nevoile familiei omenesti. Ar fi mai puține nevoi închipuite și mai multe prilejuri de a lucra după metodele lui Dumnezeu. Hristos nu a căutat să-i atragă pe oameni, satisfăcând dorința lor după lucruri alese. Hrana simplă, pe care El a procurat-o, era o asigurare nu numai cu privire la puterea Lui, dar și cu privire la iubirea Lui, cu privire la grija Lui duioasă pentru ei în ceea ce privește nevoile obișnuite ale vieții. — [Testimonies for the Church 6:345 \(1900\)](#).

[88] 128. Bărbați și femei care mărturisesc că sunt urmași ai lui

Hristos sunt adesea robi ai modei și ai unui apetit nestăpânit. În pregătirea pentru întruniri mondene, timpul și puterea care ar trebui consacrate unor scopuri mai înalte și mai nobile sunt petrecute gătind o diversitate de mâncăruri nesănătoase. Pentru că așa este la modă, mulți din cei ce sunt săraci și dependenți de munca lor de zi cu zi vor face pentru oaspeți cheltuieli pentru prepararea diferitelor feluri de prăjituri bogate, dulceață, plăcinte și diverse mâncăruri la modă, toate acestea nefăcând decât să vatăme pe cei ce le consumă; când, în același timp, ei au nevoie de sumele cheltuite în acest fel pentru cumpărarea îmbrăcăminte pentru ei înșiși și copiii lor. Acest timp, petrecut gătind alimente pentru satisfacerea gustului pe socoteala stomacului, ar trebui devotat educației morale și religioase a copiilor lor.

Vizita mondenă este folosită ca ocazie pentru a da frâu liber lăcomiei. Se consumă în așa măsură alimente și băuturi vătămătoare, încât se împovărează peste măsură organele digestive. Forțele vitale sunt solicitate în acțiunea de mistuire, lucru care produce o epuizare, deranjează foarte mult circulația sângelui și, ca rezultat, se simte lipsa energiei vitale în tot organismul. Binecuvântările care ar putea veni în urma vizitelor sunt adesea pierdute pentru motivul că gazda, în loc să câștige de pe urma conversației cu tine, se chinuie cu mașina de gătit, pregătind o varietate de mâncăruri cu care să te ospăteze. Bărbații și femeile creștine n-ar trebui să permită niciodată încurajarea în direcția aceasta, mâncând din delicatesele astfel pregătite. Să priceapă că obiectul vizitei tale nu este îngăduirea apetitului, ci binecuvântarea reciprocă, venită din faptul de a fi împreună și a împărtăși gânduri și simțăminte. Conversația să aibă acel caracter înălțat, înnobilitor, care poate fi după aceea reamintit cu sentimente de plăcere nespuse de mare. — *How to Live 1:54, 55 (1865)*.

129. Cei ce primesc oaspeți ar trebui să aibă mâncare sănătoasă, hrănitoare, făcută din fructe, cereale și legume, pregătite într-un mod simplu și gustos. O astfel de mâncare nu va cere decât un plus neînsemnat de muncă și cheltuielă și, dacă se consumă în cantități moderate, nu va face rău nimănui. Dacă cei lumesti aleg să-și sacrifice timpul, banii și sănătatea pentru a-și satisface apetitul, așa să facă și să plătească prețul pentru încălcarea legilor sănătății; însă creștinii ar trebui să ia o atitudine fermă în privința acestor lucruri și să-și exercite influența în direcția cea bună. Ei pot face mult

în ce privește reformarea acestor obiceiuri „la modă”, care distrug sănătatea și sufletul. — [How to Live 1:55, 56 \(1865\)](#).

[Exemplul creștinilor la mesele lor, un exemplu pentru cei slabi în privința stăpânirii de sine — 354].

[Ospăturile complicate, o povară și o vătămare — 214].

[Efectele tratamentelor culinare complicate asupra propriilor copii și familii — 348].

[Păcatul unei diete sărace pentru familie și excesive pentru oaspeți — 284].

[O dietă simplă este cea mai bună pentru copii — 349, 356, 357, 360, 365].

[Simplitatea în pregătirea mâncărilor sănătoase — 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410].

Pregătiți pentru oaspetele neașteptat

130. Unii capi de familie sărăcesc masa celor din casă pentru a furniza o masă scumpă oaspeților. Acest lucru este neînțelept. Ar trebui să existe mai multă simplitate în tratarea oaspeților. Nevoile familiei să se bucure în primul rând de atenție.

Economia neînțeleaptă și obiceiurile artificiale împiedică adesea manifestarea ospitalității când este nevoie și ar fi o binecuvântare. Cantitatea obișnuită de hrană pentru mesele noastre ar trebui să fie calculată astfel, încât oaspetele neașteptat să fie primit bine, fără ca gospodina să fie împovărată prin pregătiri suplimentare. — [The Ministry of Healing, 322 \(1905\)](#).

[Obiceiul Ellenei White — nu gătea ceva „în plus” pentru oaspeți — Apendicele 1:8].

[Mâncarea simplă servită în casa White — Apendicele 1:1, 13, 14, 15].

[Meniul să varieze de la o masă la alta și să fie pregătit în mod plăcut — 320].

Gândiți-vă mai puțin la hrana vremelnică

131. Trebuie să medităm neîncetat asupra Cuvântului, să-l consumăm, să-l digerăm și, prin practica noastră, să îl asimilăm, așa încât să fie luat în fluxul vieții. Cel care se hrănește zilnic din Hristos, prin exemplu, îi va învăța pe alții să se gândească mai puțin la ceea ce

mănâncă fizic și să simtă o dorință mult mai mare pentru hrana pe care o dau sufletului.

Adevăratul post care ar trebui recomandat tuturor este abținerea de la orice fel de mâncare ațățătoare și folosirea corespunzătoare a alimentelor hrănitoare, simple, de care Dumnezeu a avut grijă să existe din abundență. Oamenii ar trebui să se gândească mai puțin la ceea ce vor mânca sau bea, la hrana vremelnică, și să se gândească mult mai mult la hrana din cer, care va da sănătate și vitalitate întregii lor experiențe religioase. — [Letter 73, 1896](#).

Influența reformatoare a vieții simple

132. Dacă ne-am îmbrăca în haine simple, modeste, fără a avea legătură cu moda; dacă pe mesele noastre ar fi totdeauna mâncare simplă, sănătoasă, evitând orice lux, orice extravaganta; dacă locuințele noastre ar fi construite cu o simplitate cuviincioasă și mobilate în același fel, acestea ar arăta puterea sfințitoare a adevărului și ar avea o influență însemnată asupra necredincioșilor. Însă câtă vreme ne conformăm lumii în aceste privințe, în unele cazuri căutând parcă să-i depășim pe cei lumești în aranjamente fanteziste, predicarea adevărului nu va avea decât un mic efect sau nici unul. Cine va crede adevărul solemn pentru acest timp, când cei ce mărturisesc deja că îl cred își contrazic credința prin ceea ce fac? Nu Dumnezeu ne-a închis ferestrele cerului, ci faptul că ne-am conformat obiceiurilor și practicilor lumii. — [Testimonies for the Church 5:206 \(1882\)](#).

133. Printr-o minune a puterii divine a hrănit Hristos mulțimea; și totuși, cât de umilă a fost masa oferită — doar peștii și pâinile de orz, care constituiau hrana zilnică a pescarilor din Galilea.

Hristos ar fi putut întinde o masă bogată pentru popor, însă hrana pregătită numai pentru satisfacerea apetitului n-ar fi dus la nici o lecție care să fie pentru binele lor. Prin această minune, Hristos dorea să dea o lecție despre simplitate. Dacă oamenii de astăzi ar păstra simplitatea în obiceiurile pe care le au, trăind în armonie cu legile naturii, așa cum au făcut-o Adam și Eva la început, ar exista o cantitate abundentă de hrană pentru nevoile familiei omenești. Însă egoismul și îngăduința apetitului au adus păcatul și mizeria, din

pricina excesului, pe de o parte, și a lipsei, pe de altă parte. — [The Ministry of Healing, 47 \(1905\)](#).

134. Dacă cei ce își spun creștini și-ar folosi mai puțin din avere pentru împodobirea corpului și înfrumusețarea caselor și ar cheltui mai puțin pentru articole extravagante de lux pe care le pun pe mesele lor și care le distrug sănătatea, ar putea pune sume mult mai mari în vistieria lui Dumnezeu. L-ar imita astfel pe Răscumpărătorul lor, care a părăsit Cerul, bogățiile și slava Sa și a devenit sărac de dragul nostru, pentru ca noi să putem avea bogățiile veșnice. — [Testimonies for the Church 3:401 \(1875\)](#).

Partea a 3-a — O dietă adecvată

Nu este o chestiune de indiferență

135. Întrucât este rău să mâncăm doar pentru a ne satisface un gust pervertit, nu rezultă de aici că ar trebui să fim indiferenți față de mâncare. Este o chestiune de cea mai mare importanță. Nimeni nu ar trebui să adopte o dietă săracă. Mulți sunt slăbiți de pe urma bolii și au nevoie de mâncare hrănitoare, bine gătită. Mai presus de oricare alții, reformatorii din domeniul sănătății ar trebui să fie prevăzători să evite extremele. Trupul trebuie să primească suficientă hrană. Dumnezeu care le dă iubitorilor Săi un somn dulce le-a pus la dispoziție și alimente potrivite pentru a-și păstra organismul într-o condiție sănătoasă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50](#)] [Counsels on Health, 118 \(1890\)](#).

136. Pentru a avea o sănătate bună, trebuie să avem un sânge bun; căci sângele este izvorul vieții. El repară ceea ce s-a distrus și hrănește corpul. Când este alimentat cu elemente hrănitoare potrivite și când este curățat și vitalizat prin contactul cu aerul curat, el transportă viața și vigoarea în fiecare parte a organismului. Cu cât este mai bună circulația, cu atât mai bine se va împlini această lucrare. — [The Ministry of Healing, 271 \(1905\)](#).

[Legătura dintre o dietă corespunzătoare și sănătatea minții — 314].

[Legătura dintre o dietă corespunzătoare și experiența spirituală sănătoasă — 324, par. 4].

Mărinimoasa purtare de grijă a lui Dumnezeu

[92]

137. Dumnezeu i-a oferit omului mijloace abundente pentru satisfacerea unui apetit nepervers. El a desfășurat înaintea lui roadele pământului — o varietate bogată de alimente care sunt bune la gust și hrănitoare pentru organism. Despre acestea, binevoitorul nostru Părinte Ceresc spune că putem mânca după plăcere. Fructele, cerealele și legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente și fără nici un fel de grăsimi, constituie, cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă dietă. Acestea hrănesc corpul și dau intelectului o vigoare și o putere de rezistență care nu sunt produse de o alimentație excitantă. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 47] *Counsels on Health*, 114, 115 (1890).

138. În cereale, fructe, legume și nuci se găsesc toate elementele nutritive de care avem nevoie. Dacă vrem să venim la Domnul cu o minte nepretențioasă, El ne va învăța cum să pregătim mâncăruri sănătoase, neîntinate de atingerea cărnii. — *Manuscript 27*, 1906.

O dietă săracăcioasă discreditează reforma sănătății

139. Unii din poporul nostru se abțin cu conștiinciozitate de la consumul de alimente necorespunzătoare și neglijează în același timp să mănânce din cele ce ar oferi elementele necesare hrănirii corecte a corpului. Să nu dăm niciodată o mărturie împotriva reformei sănătății prin faptul că nu folosim o mâncare sănătoasă și gustoasă în locul articolelor alimentare vătămătoare la care am renunțat. Este nevoie de mult tact și discernământ în prepararea mâncărilor hrănitoare care să ia locul celor ce au reprezentat dieta obișnuită a multor familii. Acest efort necesită credință în Dumnezeu, hotărâre în scopul propus și o disponibilitate de întrajutorare. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive corespunzătoare aduce rușine asupra cauzei reformei sănătății. Suntem muritori și trebuie să ne asigurăm alimente care vor da corpului hrana potrivită. — *Letter 135*, 1902.

[O dietă săracă nu este recomandată — 315, 317, 318, 388].

[O dietă săracă, rezultatul unor puncte de vedere extremiste — 316].

[Când renunțăm la carne, să ne păzim să nu avem o dietă săracă — 320, 816].

[Experiența spirituală nu se adâncește printr-o alimentație săracă [93]

— 323].

[Situția membrilor unei familii care piereau din lipsa unor alimente simple, hrănitoare — 329].

140. Cercetează-ți obiceiurile alimentare. Studiază de la cauză la efect, dar nu da o mărturie mincinoasă împotriva reformei sănătății, urmând în neștiință o cale care militează împotriva ei. Nu îți neglija sau suprasolicita corpul, făcându-l astfel incapabil de a-I aduce lui Dumnezeu acea slujire pe care are dreptul s-o primească. Din ce am aflat sigur, unii dintre cei mai folositori lucrători în lucrarea noastră au murit din pricina unei asemenea neglijențe. A avea grijă de corp, asigurându-i o hrană gustoasă și întăritoare, este una dintre primele datorii ale capului de familie. Este cu mult mai bine să avem mai puține haine și mobilier decât să ne zgârcim la ceea ce punem pe masă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 58 (1890)] [Counsels on Health](#), 155, 156.

Adaptarea alimentației la nevoile individuale

141. În folosirea alimentelor, trebuie să exercităm un bun simț sănătos. Când vedem că un anumit aliment nu corespunde pentru noi, nu e nevoie să scriem scrisori ca să întrebăm care este cauza tulburării. Schimbați dieta, folosiți cantități mai mici din unele alimente, încercați alte preparate. În curând vom ști care este efectul anumitor combinații asupra noastră. Ca ființe omenesti inteligente, să studiem în mod individual principiile și să folosim experiența și judecata noastră pentru a hotărî care sunt alimentele cele mai bune pentru noi. — [Testimonies for the Church](#) 7:133, 134 (1902).

[Nu toți pot subzista cu aceeași dietă — 322].

142. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase și fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienței și unei judecăți sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesități.

Rezerva abundentă a naturii în ce privește fructele, nucile și cerealele este îndestulătoare și, an după an, produsele tuturor țărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilitățile sporite de transport. Ca urmare, multe articole alimentare care erau privityte

acum câțiva ani ca un lux costisitor sunt acum la îndemâna tuturor, ca alimente de folosință curentă. Acesta este îndeosebi cazul fructelor uscate și conservate. — [The Ministry of Healing, 297 \(1905\)](#). [94]

[Să nu limităm alimentația, anticipând vremea de strâmtorare — 323].

[Prepararea plăcută și variată a alimentelor — 320].

[O dietă corespunzătoare în sanatoriile noastre — 426, 427, 428, 429, 430].

[Nu a existat o dietă sărăcăcioasă în casa White — Apendicele 1:8, 17].

Partea a 4-a — Alimentația din diferite țări

Potrivită cu sezonul și climatul

143. Alimentele folosite ar trebui să corespundă climatului. Unele alimente potrivite pentru o țară nu vor corespunde deloc într-un alt loc. — [Letter 14, 1901](#).

144. Nu toate alimentele — hrănitoare în sine — sunt la fel de bune pentru nevoile noastre, în toate împrejurările. Ar trebui să avem grijă când alegem alimentele. Alimentația noastră trebuie să fie potrivită cu anotimpul, cu climatul în care trăim și cu ocupația pe care o avem. Unele alimente care sunt potrivite pentru un anotimp sau un anumit climat nu sunt potrivite în altul. Tot astfel, există alimente diferite, potrivite perfect pentru persoane cu ocupații diferite. Deseori, o hrană care poate fi folosită spre avantajul celor angajați în muncă fizică grea este nepotrivită pentru persoane care au ocupații sedentare sau care necesită un efort intelectual intens. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase și fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienței și unei judecăți sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesități. — [The Ministry of Healing, 296, 297 \(1905\)](#).

Alimente hrănitoare se găsesc în orice țară

145. Să înaintăm în cunoștință de cauză când ne simplificăm dieta. În providența lui Dumnezeu, fiecare țară produce articole alimentare ce conțin elementele nutritive necesare zidirii organis-

mului. Acestea pot fi transformate în feluri de mâncare sănătoasă și apetisantă. — [Letter 135, 1902](#).

[95] 146. Dacă planificăm cu înțelepciune, ne putem asigura ceea ce va promova sănătatea în modul cel mai înalt, aproape în orice țară. Diferitele preparate din orez, grâu, porumb și ovăz sunt exportate aproape pretutindeni și de asemenea fasolea, mazărea și linte. Acestea, împreună cu fructele indigene sau de import și varietatea de legume care sunt cultivate în fiecare localitate dau ocazia alegerii unei diete complete, fără folosirea cărnii.... Oriunde pot fi obținute la prețuri moderate fructe uscate, cum ar fi stafidele, prunele, merele, perele, caisele și piersicile, se va descoperi că ele pot fi folosite ca articole alimentare principale cu mult mai multă libertate decât se obișnuiește, cu cele mai bune rezultate pentru sănătatea și vigoarea tuturor categoriilor de muncitori. — [The Ministry of Healing, 299 \(1905\)](#).

O sugestie pentru tropice

147. Într-o zonă de climă caldă, fierbinte, ar trebui să se dea lucrătorului mai puțin de lucru decât într-un climat mai răcoros, indiferent în ce sector de activitate are de lucrat. Domnul Își aduce aminte că nu suntem decât țărână....

Cu cât este adăugat mai puțin zahăr în alimentele preparate, cu atât va fi mai puțin dificil din pricina climatului cald. — [Letter 91, 1898](#).

Nevoia de tact în predarea reformei sănătății

148. Pentru a ne face lucrarea în linii drepte, simple, trebuie să recunoaștem condițiile la care este supusă familia omenească. Dumnezeu a purtat de grijă celor ce locuiesc în diferitele țări ale lumii. Cei ce doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să ia în considerație cu atenție modul în care propovăduiesc reforma sănătății în marea vie a Domnului. Ei trebuie să acționeze cu grijă, specificând întocmai care alimente ar trebui consumate și care nu. Mesagerul omenesc trebuie să se alăture Ajutorului divin în prezentarea soliei de îndurare înaintea mulțimilor pe care Dumnezeu dorește să le mântuiască. — [Letter 37, 1901](#).

[Pentru context, vezi 324].

[Trebuie să avem o grijă deosebită în țările noi sau în teritoriile lovite de sărăcie în ce privește carnea, laptele și ouăle — 324].

149. Nu trasăm nici o linie clară care să fie urmată în dietă; dar spunem totuși că, în țările în care există din abundență fructe, cereale și nuci, carnea nu este alimentul potrivit pentru poporul lui Dumnezeu. — [Testimonies for the Church 9:159 \(1909\)](#). [96]

150. Domnul dorește ca aceia care trăiesc în țări în care se pot obține fructe proaspete în cea mai mare parte a anului să se trezească și să folosească binecuvântarea pe care o au în fructele acestea. Cu cât depindem mai mult de fructele proaspete, așa cum sunt, culese din pom, cu atât mai mare va fi binecuvântarea. — [Testimonies for the Church 7:126 \(1902\)](#).

[Pentru context, vezi 397].

Asigurarea călăuzirii divine

151. Domnul îi va învăța pe mulți din toate părțile lumii să combine fructele, cerealele și legumele pentru a face din ele alimente care să susțină viața și să nu producă boala. Aceia care n-au văzut niciodată rețetele pentru alimentele sănătoase care sunt acum pe piață vor lucra inteligent, experimentând produsele alimentare ale pământului, și vor primi lumină cu privire la folosirea acestor produse. Domnul le va arăta ce să facă. El, care dă iscusință și pricepere poporului Său dintr-o parte a lumii, va da iscusință și pricepere și poporului Său din alte părți ale lumii. Intenția Lui este ca toate comorile alimentare ale fiecărei țări să fie în așa fel pregătite, încât să poată fi folosite în țările pentru care sunt potrivite. După cum a dat mana din cer pentru a-i susține pe copiii lui Israel, tot așa Dumnezeu va da poporului Său din diferite locuri iscusință și înțelepciune pentru a folosi produsele acestor țări la pregătirea de alimente care să ia locul cărnii. — [Testimonies for the Church 7:124, 125 \(1902\)](#).

152. Este planul lui Dumnezeu ca în orice loc bărbații și femeile să fie încurajați să-și dezvolte talentele în pregătirea de alimente sănătoase din produsele naturale ce se găsesc în partea locului. Dacă se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-și iscusința și ingeniozitatea sub călăuzirea Duhului Sfânt, ei vor învăța cum să prepare produsele naturale, făcând din ele alimente sănătoase. În felul acesta, ei vor fi în stare să-i învețe pe cei săraci să-și procure singuri alimentele care vor

[97] înlocui carnea. Cei instruiți în felul acesta, la rândul lor, vor instrui pe alții. O astfel de lucrare va fi făcută cu zel și energie sfântă. Dacă ar fi fost făcută mai înainte, ar fi mult mai mulți oameni la adevăr și mult mai mulți ar putea da învățătură. Să ne cunoaștem datoria și apoi să căutăm să o îndeplinim. Nu trebuie să fim dependenți și neajutorați, așteptând ca alții să facă lucrarea pe care Dumnezeu ne-a încredințat-o nouă. — [Testimonies for the Church 7:133 \(1902\)](#).

[Vezi de asemenea 401, 407].

Capitolul 5 — Fiziologia digestiei

[98]

Răsplata pentru respectarea legilor firii

[99]

[100]

153. Respectul acordat modului corect de a trata stomacul va fi răsplătit printr-o gândire clară și o minte puternică. Organele tale digestive nu vor fi uzate prematur pentru a da mărturie împotriva ta. Avem datoria de a aprecia inteligența pe care ne-a dat-o Dumnezeu, mâncând, studiind și lucrând cu înțelepciune. Ne revine datoria sacră de a ne păstra trupul într-o asemenea stare, încât să avem o respirație plăcută, curată. Trebuie să apreciem lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra reformei sănătății, reflectând asupra altora, prin cuvânt și faptă, o lumină clară despre acest subiect. — [Letter 274, 1908](#).

[101]

Efectele fizice ale supraalimentației

154. Ce influență are supraalimentația asupra stomacului? Acesta ajunge debilitat, organele digestive sunt slăbite și boala se instalează ca rezultat final, cu tot cortegiul ei de rele. Dacă persoanele erau dinainte bolnave, ele sporesc greutățile asupra lor și își micșorează vitalitatea cu fiecare zi pe care o trăiesc. Aceștia își cheamă forțele vitale în acțiune inutilă pentru a se îngriji de mâncarea pe care și-o pun în stomac. — [Testimonies for the Church 2:364 \(1870\)](#).

155. Adesea, această necumpătare se resimte dintr-o dată, sub forma durerilor de cap, indigestiei și colicilor. Asupra stomacului a fost pusă o sarcină cu care nu se poate descurca și urmarea este un sentiment de apăsare. Minte este confuză, stomacul se răzvrătește. Dar aceste rezultate nu se produc totdeauna după ce s-a mâncat în exces. În unele cazuri, stomacul este paralizat. Nu este simțită nici o senzație de durere, dar organele digestive își pierd forța vitală. Temelia mecanismului omenesc este subminată treptat și viața devine foarte neplăcută. — [Letter 73a, 1896](#).

156. Te sfătuiesc să te abții în dieta ta. Ca străjer creștin rațional, ia toate măsurile de pază a ușii către stomac, nelăsând să treacă de buzele tale nimic din ceea ce va fi un inamic al sănătății și vietei tale.

[102]

Dumnezeu consideră că ești răspunzător pentru respectarea luminii pe care ți-a dat-o asupra reformei sănătății. Fluxul puternic de sânge către cap trebuie oprit. În membrele noastre se află vase sangvine mari, în scopul de a distribui curentul dătător de viață tuturor părților corpului. Focul pe care-l aprinzi în stomac îți face creierul asemenea unui cuptor încins. Mănâncă mult mai puțin, din alimentele simple care nu necesită o aseasonare bogată. Pasiunile tale animalice trebuie înfometate, nu cocoloșite și nutrite. Congestia de sânge din creier întărește instinctele animalice și slăbește puterile spirituale....

Lucrul de care ai nevoie este mai puțină hrană fizică și mai multă hrană spirituală, mai multă pâine a vieții. Cu cât va fi mai simplă dieta ta, cu atât va fi mai bine pentru tine. — [Letter 142, 1900](#).

Blochează mașinăria umană

157. Fratele meu, ai multe de învățat. Tu lași frâu liber apetitului, consumând mai multă mâncare decât poate organismul tău transforma în sânge bun. Este un păcat să fii necumpătat în privința cantității de mâncare îngurgitate, fie și în cazul în care calitatea este ireproșabilă. Mulți cred că, dacă nu consumă carne și articole alimentare grele, pot mânca alimente simple până când nu mai pot înghiți nici un dumaticat. Aceasta este o greșală. Mulți dintre cei ce mărturisesc că sunt reformatori în ce privește sănătatea nu sunt altceva decât niște mâncăi. Ei pun asupra organelor digestive o povară atât de mare, încât vitalitatea organismului este epuizată în efortul de evacuare a acesteia. Lucrul acesta are și o influență depresivă asupra intelectului; căci puterea nervilor creierului este cerută pentru a ajuta stomacul în lucrarea lui. Faptul de a mânca în exces, chiar și mâncarea cea mai simplă, amortește nervii sensibili ai creierului și îi slăbește vitalitatea. Supraalimentația are un efect și mai rău asupra organismului decât lucrul în exces; puterile sufletului sunt secătuite mai mult prin necumpătarea în mâncare decât prin necumpătarea în muncă.

[103] Organele digestive nu ar trebui să fie niciodată împovărate printr-o cantitate sau calitate de hrană care să forțeze organismul să o asimileze. Tot ce este adus în stomac, peste ceea ce organismul poate folosi pentru a transforma în sânge bun, încarcă și înfundă mașinăria umană; căci surplusul nu poate fi preschimbat nici în carne, nici

în sânge, și prezența acestuia împovărează ficatul și provoacă organismului o stare bolnăvicioasă. Stomacul este suprasolicitat în eforturile lui de a se debarasa de povară și atunci apare un sentiment de slăbiciune, care este perceput ca însemnând foame și, fără să se îngăduie organelor digestive un timp de odihnă pentru a-și reface energia după munca severă la care au fost supuse, este introdusă în stomac o nouă cantitate nesăbuit de mare, punându-se iarăși la lucru mașina obosită. Organismul primește mai puțină hrană dintr-o cantitate prea mare de mâncare decât dintr-o cantitate moderată, luată la intervale regulate. — [Testimonies for the Church 2:412, 413 \(1870\)](#).

Digestia ajutată de exercițiu fizic moderat

Fratele meu, creierul tău este amorțit. Cine folosește cantitatea de mâncare pe care o consumi tu ar trebui să muncească fizic. Exercițiul fizic este important pentru digestie și pentru o stare sănătoasă a corpului și a minții. Ai nevoie de exercițiu fizic. Te miști și acționezi de parcă ai fi de lemn și nu ai avea nici un pic de elasticitate. Exercițiul fizic sănătos, activ, este lucrul care îți este necesar. Acesta îți va înviora mintea. După o masă completă, nu trebuie să ne angajăm nici în studiu, nici în exercițiu fizic violent; aceasta ar fi o încălcare a legilor organismului. Imediat după masă, există o scădere puternică a energiei nervoase. Forța creierului este chemată în exercițiu activ pentru a ajuta stomacul; de aceea, când mintea și trupul sunt suprasolicitate după masă, procesul digestiv este împiedicat. Forța vitală a organismului, de care este nevoie pentru a continua lucrul într-o direcție, este chemată și pusă la lucru în altă direcție.

158. Exercițiul fizic îl ajută pe dispeptic, dând organelor digestive un tonus sănătos. Angajarea în studiu adânc sau exercițiu fizic violent imediat după ce am mâncat împiedică procesul digestiv; căci forța vitală de care este nevoie pentru continuarea lucrării de digestie este solicitată în alte părți. Însă o scurtă plimbare pe jos după masă, cu capul sus și umerii trași înapoi, este un mare câștig. Mintea este îndepărtată de la eu către frumusețile naturii. Cu cât stomacul este mai puțin apăsător de concentrarea noastră, cu atât mai bine. Dacă te temi neîncetat că hrana pe care ai mâncat-o îți va face rău, aceasta

[104]

îți va dăuna cu siguranță. Uită de necazurile tale; gândește-te la ceva vesel. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 101 \(1890\)](#).

[Supraalimentația generează un flux excesiv de sânge în creier — 276].

[Exercițiul fizic este mai cu seamă necesar celor cu un temperament liniștit — 225].

[Un somn agitat rezultă din cinele târzii — 270].

[Cauza acelei senzații de sfârșeală — 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707].

[Îngăduința nestăpânită slăbește organele digestive și micșorează puterea de a asimila — 202].

[Stomacul are nevoie de odihnă liniștită — 267].

Digestia ajutată de aerul curat

159. Influența aerului proaspăt, curat, este aceea de a promova circulația sănătoasă a sângelui în organism. Înviorează corpul și are tendința de a-l face puternic și sănătos, influența sa simțindu-se în mod ferm și asupra minții, atribuind o măsură de calm și seninătate. Stimulează apetitul, ajută și mai mult digestia alimentelor și produce un somn profund și liniștit. — [Testimonies for the Church 1:702 \(1868\)](#).

160. Plămânilor ar trebui să li se acorde cea mai mare libertate posibilă. Capacitatea lor crește prin activitate liberă; ea scade dacă sunt îngrădiți și apăsați. De aici, efectele dăunătoare ale practicii atât de răspândite, în special în ocupațiile sedentare, de aplecare a corpului asupra lucrului. În această poziție este imposibilă respirația profundă. Respirația superficială devine în scurt timp un obicei, iar plămânii își pierd puterea de a-și mări volumul. Un efect similar este produs prin folosirea corsetului....

Astfel, nu este primită o cantitate suficientă de oxigen. Sângele se mișcă greu. Substanțele de excreție, toxice, care ar trebui aruncate afară în timpul exalării, sunt reținute, iar sângele devine impur. Nu numai plămânii sunt astfel afectați, ci și stomacul, ficatul și creierul. Pielea devine lividă, digestia este întârziată, inima este afectată, creierul întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade, întregul organism devine deprimat și inactiv și în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi. — [The Ministry of Healing, 272, 273 \(1905\)](#).

Împiedicată de alimentația lichidă

161. Dacă sănătatea ta fizică ar fi fost deplină, aceasta ar fi făcut din tine o femeie extrem de folositoare. Ai fost foarte mult timp bolnavă, și aceasta ți-a afectat imaginația, astfel încât gândurile ți s-au concentrat asupra ta însăși și imaginația a afectat corpul. Obiceiurile tale nu au fost bune în multe privințe. Hrana ta nu a fost de calitate sau în cantitatea corespunzătoare. Ai mâncat prea mult și calitatea alimentelor a fost slabă, încât nu au putut fi transformate într-un sânge bun. Ți-ai educat stomacul cu o astfel de alimentație. Judecata ta ți-a spus că aceasta era cea mai bună, pentru că nu descopereai decât ușoare tulburări provocate de ea. Însă aceasta nu era o experiență corectă. Stomacul nu primea din acele alimente vigoarea pe care ar fi trebuit s-o primească. Luată într-o stare lichidă, hrana nu asigura organismului o vigoare sănătoasă sau un tonus bun. Însă când îți vei schimba acest obicei și vei mânca mai mult alimente solide și mai puțin din cele lichide, stomacul tău se va deranja. În ciuda acestui lucru, să nu renunți la linia aleasă; ar trebui să-ți educi stomacul să suporte o alimentație solidă. — [Testimonies for the Church 3:74 \(1872\)](#).

162. Le-am spus că modul în care își pregătesc mâncarea este greșit și că a trăi în principal cu supe, cafele și pâine nu înseamnă reformă a sănătății; că atât de mult lichid introdus în stomac nu este sănătos, că toți cei ce subzistă cu o astfel de dietă pun asupra rinichilor o povară grea și o cantitate atât de mare de substanță lichidă debilitază stomacul.

Am fost ferm convinsă că mulți din acea instituție sufereau de indigestie din pricina consumului unor astfel de alimente. Organele digestive le-au fost slăbite și sângele sărăcit. Micul lor dejun consta în cafea și pâine, la care se adăuga un sos de prune uscate. Acest lucru nu a fost sănătos. Stomacul, după odihnă și somn, este mai bine pregătit să se ocupe de o masă substanțială decât atunci când este obosit de lucru. Apoi, masa de prânz a constat în general în supă, uneori carne. Stomacul este mic, însă apetitul, nesatisfăcut, ia din plin această hrană lichidă, astfel încât ajunge împovărat. — [Letter 9, 1887](#).

[Fructele vor alina iritația care cere atâta apă în timpul mesei — 475].

Mâncarea să fie caldă, nu fierbinte

163. Aș vrea să-i sfătuiesc pe toți să pună ceva cald în stomac în fiecare dimineață măcar. Puteți face aceasta fără multă trudă. — [Testimonies for the Church 2:603 \(1870\)](#).

164. Băuturile fierbinți nu sunt necesare decât ca medicament. Stomacul este vătămat într-o măsură considerabilă printr-o cantitate mare de alimente sau băuturi fierbinți. Astfel, gâtul și organele digestive — și prin ele celelalte organe ale corpului — sunt slăbite. — [Letter 14, 1901](#).

Forța vitală este irosită prin alimentele reci

165. Hrana nu ar trebui consumată niciodată prea fierbinte sau prea rece. Dacă hrana este rece, forța vitală a stomacului este epuizată pentru a o încălzi, înainte ca digestia să poată avea loc. Băuturile reci sunt dăunătoare pentru același motiv; în același timp, folosirea neîngrădită a băuturilor fierbinți slăbește constituția stomacului. — [The Ministry of Healing, 305 \(1905\)](#).

[Forța vitală consumată prin faptul că stomacul încălzește prea multă mâncare rece — 124].

166. Mulți fac o greșală bând apă rece în timpul mesei. Nu trebuie să bem apă când mâncăm. Băută în timpul mesei, apa reduce afluxul de salivă; și cu cât este mai rece apa, cu atât este mai mare răul provocat stomacului. Apa cu gheață sau limonada rece ca gheața luate în timpul mesei vor opri digestia până când organismul a dat suficientă căldură stomacului pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Mestecați încet și lăsați ca saliva să se amestece bine cu mâncarea.

Cu cât sunt înghițite mai multe lichide în timpul mesei, cu atât este mai dificilă digerarea mâncării; căci lichidul trebuie absorbit înainte de aceasta. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51](#)] [Counsels on Health, 119, 120 \(1890\)](#).

[Băutul apei în timpul mesei — 731].

[107]

O atenționare a oamenilor ocupați

167. Sunt instruită să spun lucrătorilor din sanatoriile noastre și profesorilor și elevilor din școlile noastre că este nevoie să ne păzim în ce privește apetitul. Există pericolul de a ne relaxa prea mult în această privință și de a permite ca grijile și responsabilitățile

noastre individuale să ne absoarbă în așa măsură timpul, încât să nu ne luăm răgazul de a mânca așa cum ar trebui. Solia mea pentru voi este: Faceți-vă timp să mâncați și nu înghesuiți în stomac o mare varietate de alimente la o singură masă. A mânca în grabă din mai multe feluri de mâncare la o masă este o greșeală serioasă. — [Letter 274, 1908](#).

Mâncați încet, mestecați bine

168. Pentru a asigura o digestie sănătoasă, hrana ar trebui mâncată încet. Cei care doresc să evite dispepsia și cei ce-și dau seama de obligația pe care o au de a-și păstra toate puterile într-o stare ce le va îngădui să-I aducă lui Dumnezeu cea mai bună slujire ar face bine să-și aducă aminte de acest lucru. Dacă timpul vostru de masă este limitat, nu înghițiți pe nemestecate mâncarea, ci mâncați mai puțin și mestecați încet. Binele pe care-l aduce mâncarea nu depinde atât de mult de cantitatea mâncată, cât de digerarea bună a acesteia; nici satisfacerea gustului nu depinde atât de mult de câtă mâncare înghițim, cât de durata rămânerii acesteia în gură. Cei care sunt agitați, tulburați sau grăbiți ar face bine să nu mănânce până nu și-au recăpătat suflul sau liniștea; căci puterile vitale, deja sever solicitate, nu pot furniza sucurile digestive necesare. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52](#)] [Counsels on Health, 120 \(1890\)](#).

169. Alimentele trebuie mâncate încet și mestecate bine. Acest lucru este necesar pentru ca saliva să poată fi bine amestecată cu hrana și sucurile digestive să fie activate. — [The Ministry of Healing, 305 \(1905\)](#).

O lecție ce trebuie repetată

170. Dacă am vrea să lucrăm pentru restabilirea sănătății, este necesar să ne înfrânăm apetitul, să mâncăm încet și numai un număr limitat de feluri la o singură masă. Este necesar ca această instrucțiune să fie repetată în mod frecvent. Nu este în armonie cu principiile reformei sănătății să avem atât de multe feluri de mâncare la aceeași masă. — [Letter 27, 1905](#).

[108]

171. Când se face schimbarea de la o dietă cu carne la o alimentație vegetariană, ar trebui să avem multă grijă să punem

la masă articole alimentare bine gătite, preparate cu înțelepciune. A mânca prea mult terci de fulgi de ovăz este o greșală. Hrana uscată care trebuie să fie mestecată este mult mai preferabilă. Preparatele vegetariene sunt o binecuvântare în această privință. Pâinea neagră bună și chiflele, preparate într-un mod simplu, totuși cu un mare efort, vor fi sănătoase. Pâinea nu ar trebui să aibă niciodată un gust, cât de ușor, de acru. Ar trebui coaptă până când este foarte, foarte bine făcută. În felul acesta, se va evita situația de a avea o pâine necoaptă și cu cocă prin ea.

Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-o manieră sănătoasă, sunt mai bune decât terciurile sau păsatul de ovăz. Fructele consumate cu o pâine bine coaptă sau veche de două, trei zile sunt o masă mai sănătoasă decât cu pâine proaspătă. Acestea, printr-o mestecare lentă și completă, vor oferi tot ce îi este necesar organismului. — [Manuscript 3, 1897](#).

172. Ca să faceți cornuri, folosiți apă dulce și lapte sau puțină smântână; faceți aluatul și frământați ca pentru uscățele. Coaceți pe grătarul cuptorului. Acestea sunt dulci și delicioase. Necesită o bună mestecare, lucru care este benefic atât pentru dinți, cât și pentru stomac. Fac un sânge bun și dau tărie. — [The Review and Herald, 8 mai, 1883](#).

Evitați neliniștea inutilă

173. Este imposibil să prescrii cantitativ hrana ce trebuie consumată. Nu este recomandabil să urmărim acest proces, căci, dacă facem așa, mintea devine interesată prea mult de sine. Mâncatul și băutul devin o chestiune ce răpește prea multă concentrare.... Există mulți care au dus o mare greutate a răspunderii în ce privește cantitatea și calitatea mâncării celei mai potrivite pentru hrănirea organismului. [109] Unii, în special cei dispeptici, s-au îngrijorat atât de mult cu privire la meniul lor, încât nu au consumat suficient pentru a hrăni organismul. Au făcut mult rău casei în care locuiesc și ne temem că s-au distrus pentru viața aceasta. — [Letter 142, 1900](#).

174. Unii sunt continuu neliniștiți ca nu cumva hrana lor, oricât de simplă și sănătoasă ar fi, să le facă rău. Dați-mi voie să le spun acestora: Să nu vă mai gândiți că hrana pe care o consumați vă face rău; nu vă mai gândiți deloc la acest lucru. Mâncați după cum

judecați că este cel mai bine; și, după ce ați rugat pe Domnul să binecuvânteze hrana pentru întărirea corpului vostru, să credeți că El aude rugăciunea și fiți liniștiți. — [The Ministry of Healing, 321 \(1905\)](#).

[Extreme în prescrierea numărului și cantității exacte de alimente — 317].

175. Un alt rău serios este acela de a mânca în momente nepotrivite, cum ar fi după un exercițiu fizic puternic sau excesiv, când persoana este extenuată sau înfierbântată. Imediat după masă, energia cerebrală scade drastic; iar când este suprasolicitată mintea sau trupul, cu puțin înainte sau după masă, digestia este îngreunată. Când cineva este tensionat, neliniștit sau grăbit, este mai bine să nu mănânce până nu-și găsește liniștea sau odihna.

Stomacul este într-o legătură intimă cu creierul; iar când stomacul este bolnav, energia nervoasă este trimisă de la creier în ajutorul organelor digestive slăbite. Când aceste necesități sunt prea dese, creierul nu mai poate face față. Când creierul este în mod constant suprasolicitat și exercitiul fizic lipsește, chiar și hrana ușoară ar trebui consumată cu moderație. La ora mesei, alungați grijile și gândurile neliniștitoare; să nu vă simțiți grăbiți, ci mâncați încet și cu voioșie, cu inima plină de recunoștință față de Dumnezeu pentru toate binecuvântările Sale. — [The Ministry of Healing, 306 \(1905\)](#).

Combinarea alimentelor

176. Cunoștințele în privința combinării corespunzătoare a alimentelor sunt de mare valoare și trebuie să fie primite ca fiind înțelepciune de la Dumnezeu. — [Letter 213, 1902](#).

177. Nu mâncați o mare varietate de alimente la aceeași masă; trei sau patru feluri sunt suficient de multe. La masa următoare, puteți schimba. Bucătăreasa ar trebui să-și exerseze inventivitatea pentru a varia felurile pe care le pregătește pentru masă, iar stomacul nu ar trebui să fie obligat să mănânce același fel de mâncare, masă după masă. — [The Review and Herald, 29 iulie, 1884](#).

178. Nu ar trebui să existe multe feluri la nici una dintre mese, dar nici ca toate mesele să se compună din aceleași feluri de mâncare, fără variație. Hrana ar trebui pregătită cu simplitate, dar într-un mod

[110]

atât de atrăgător, încât să stimuleze apetitul. — [Testimonies for the Church 2:63 \(1868\)](#).

179. Ar fi cu mult mai bine să mâncăm doar două sau trei feluri diferite de mâncare la o masă decât să încercăm stomacul cu o varietate de alimente. — [Letter 73a, 1896](#).

180. Mulți ajung să se îmbolnăvească prin îngăduirea apetitului lor.... Atât de multe feluri sunt introduse în stomac, încât rezultatul este fermentația. Această stare aduce o boală acută și moartea este adesea ceea ce urmează. — [Manuscript 86, 1897](#).

181. Varietatea de alimente la o singură masă provoacă o stare dezagreabilă și strică tot binele pe care l-ar aduce organismului fiecare articol alimentar, dacă ar fi consumat separat. — [Letter 54, 1896](#).

182. Dacă munca ta este sedentară, fă exerciții fizice în fiecare zi și mănâncă la fiecare masă numai două sau trei feluri de alimente simple, și din acestea numai atât cât să potolească foamea. — [Letter 73a, 1896](#).

[Alte sugestii pentru muncitorii sedentari — 225].

183. Combinațiile greșite de alimente dau naștere la tulburări; începe fermentarea, sângele este contaminat și creierul devine confuz.

[111] Obiceiul de a mânca prea mult sau de a mânca prea multe feluri la același prânz pricinuieste deseori dispepsie. În felul acesta se produc vătămări serioase ale organelor digestive delicate. În zadar protestează stomacul și face apel la creier să judece de la cauză la efect. Cantitatea peste măsură de mare de alimente consumate și combinarea lor nepotrivită produc vătămări. În zadar dau avertisment senzațiile neplăcute. Urmarea este suferința. Boala ia locul sănătății. — [Testimonies for the Church 7:257 \(1902\)](#).

Război în stomac

184. O altă cauză, atât pentru o proastă sănătate, cât și pentru ineficiență în muncă, este indigestia. Creierului îi este cu neputință să-și facă lucrarea în cele mai bune condiții când se abuzează de puterile digestive. Mulți mănâncă în grabă din multe feluri de hrană, care pornesc un război în stomac și tulbură astfel creierul. — [Gospel Workers, 174 \(1892\)](#).

185. Nu este bine să consumăm o mare varietate de alimente la o singură masă. Când fructele și pâinea, laolaltă cu o mulțime de alte alimente care nu se potrivesc, sunt înghesuite în stomac la aceeași masă, în afară de faptul că va fi provocată o tulburare, la ce altceva să ne așteptăm? — [Manuscript 3, 1897](#).

186. Mulți mănâncă prea repede. Alții mănâncă la o masă alimente care nu se potrivesc. Dacă bărbații și femeile ar dori numai să-și aducă aminte cât de mult își chinuiesc sufletul când își chinuiesc stomacul și cât de profund este dezonorat Hristos când se face un abuz asupra stomacului, atunci ar fi curajoși și, cu tăgăduire de sine, ar oferi stomacului ocazia de a-și redobândi activitatea sănătoasă. Când stăm la masă, putem face lucrare misionară mâncând și bând pentru slava lui Dumnezeu. — [Manuscript 93, 1901](#).

Un stomac liniștit, o dispoziție liniștită

187. Trebuie să purtăm de grijă organelor digestive și să nu le îngreunăm prin multe tipuri de alimente. Cel care se îmbuibă cu multe feluri de mâncare la o singură masă își face singur rău. Este mai important să mâncăm ceea ce ne place decât să gustăm din fiecare fel de mâncare ce ni se poate pune înaintea. Nu există o ușă la stomacul nostru prin care să putem privi înăuntru și să vedem ce se întâmplă; așa încât trebuie să ne folosim mintea și să raționăm de la cauză la efect. Dacă te simți foarte nervos și ți se pare că nimic nu merge cum trebuie, poate că aceasta este din cauză că suferi [112] consecințele consumării unei mari varietăți de alimente.

Organele digestive au un rol important de jucat în fericirea vieții noastre. Dumnezeu ne-a dat inteligență pentru a învăța ce trebuie să folosim ca alimente. Să nu studiem, deci, ca femei și bărbați raționali, ca să știm dacă lucrurile pe care le mâncăm ne vor prii sau dacă ne vor provoca neazuri? Oamenii care au un stomac iritat au foarte adesea o dispoziție acră. Totul li se pare pe dos și sunt înclinați să fie prost dispuși și iritabili. Dacă dorim să avem liniște între noi, ar trebui să ne gândim, mai mult decât am făcut-o până acum, să avem un stomac liniștit. — [Manuscript 41, 1908](#).

[Efectele vătămătoare ale unei prea mari varietăți de alimente și ale combinațiilor greșite — 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722].

[Combinatii din prea multe alimente în restaurantele noastre — 415].

[Grija pentru cei bolnavi în combinările alimentare — 441, 467].

[E. G. White, atență în combinările alimentare pe care le făcea — Apendice 1:19, 23, 25].

Fructe și legume

188. Nu ar trebui să fie o mare varietate la nici una dintre mese, pentru că acest lucru încurajează supraalimentarea și produce indigestie.

Nu este bine să se mănânce fructe și legume la aceeași masă. Dacă digestia este slabă, folosirea ambelor va provoca oboseala și neputința de a depune efort intelectual. Este mai bine să se consume fructele la o masă și legumele la alta.

Mesele ar trebui să fie variate. Aceleași feluri de mâncare, pregătite în același fel, nu ar trebui să apară pe masă zi după zi, masă după masă. Mesele sunt consumate cu mai multă plăcere, iar organismul este mai bine hrănit când hrana este variată. — [The Ministry of Healing, 299, 300 \(1905\)](#).

Deserturi bogate și legume

189. Budincile, cremele, prăjiturile și legumele, consumate toate la aceeași masă, vor provoca o deranjare a stomacului. — [Letter 142, 1900](#).

[113] 190. Trebuie să ții în casa ta cel mai bun ajutor pentru lucrarea de preparare a mâncării. Se făcea că, în timpul serii, fratele pastor _ _ _ se simțea rău și un medic experimentat v-a spus: „Am observat dieta pe care o aveți. Mâncați prea variat la o singură masă. Fructele și legumele consumate la aceeași masă produc aciditate în stomac; rezultatul este impurificarea sângelui, iar mintea nu este limpede pentru că digestia nu este perfectă.” Trebuie să înțelegeți că fiecare organ al corpului trebuie tratat cu respect. În privința dietei, trebuie să raționezi de la cauză la efect. — [Letter 312, 1908](#).

Zahărul și laptele

191. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze prin-

cipale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui și zahărului împreună ar trebui să fie evitată. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

192. Unii folosesc lapte și o cantitate mare de zahăr într-un terci, gândind că împlinesc reforma sănătății. Însă combinația de zahăr și lapte produce fermentație în stomac și este astfel vătămătoare. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#)] [Counsels on Health, 154 \(1890\)](#).

[Vezi despre lapte și zahăr — 533, 534, 535, 536].

Amestecuri bogate și complicate

[114]

193. Cu cât condimentele și deserturile sunt puse mai puțin pe mesele noastre, cu atât va fi mai bine pentru cei ce se bucură de acea masă. Toate alimentele combinate și complicate sunt dăunătoare sănătății ființelor omenești. Necuvântătoarele nu ar mânca niciodată un amestec asemănător celui care ajunge deseori în stomacul omului...

[115]

[116]

[117]

Mâncărurile bogate și amestecurile alimentare complicate distrug sănătatea. — [Letter 72, 1896](#).

[Mâncărurile bogate și o varietate de feluri de mâncare nu sunt cele mai potrivite pentru mesele luate la întâlnirile de tabără — 74].

[Combinația de carne condimentată, plăcinte și prăjituri bogate — 673].

[Vezi Secțiunea XIX, „Deserturi”].

Capitolul 6 — A mânca nepotrivit, o cauză a bolii

O moștenire a degenerării

194. Omul a ieșit din mâna Creatorului său în mod desăvârșit ca alcătuire și frumos ca formă. Faptul că de șase mii de ani a suportat povara mereu crescândă de boală și nelegiuire este o dovadă concludentă a puterii de rezistență cu care a fost înzestrat la început. Și cu toate că antediluvienii s-au lăsat în stăpânirea păcatului fără nici o reținere, abia două mii de ani mai târziu s-a făcut simțită cu adevărat violarea legii naturale. Dacă Adam nu ar fi avut de la început o putere fizică mai mare decât au oamenii astăzi, neamul omenesc s-ar fi stins până acum.

De la cădere, de-a lungul generațiilor, a existat neîncetat o tendință regresivă. Boala s-a transmis de la părinți la copii, generație după generație. Chiar și copiii din leagăn suferă de pe urma bolilor provocate de părinții lor.

Moise, primul istoric, ne oferă o descriere destul de precisă a vieții sociale și individuale a zilelor de început ale istoriei lumii, dar nu descoperim nici un raport că vreun copil s-a născut orb, surd, beteag sau imbecil. Nu este amintit nici un caz de moarte naturală în pruncie, copilărie sau de timpuriu, în tinerețe. Anunțurile mortuare din Cartea Genezei arată astfel: „Toate zilele pe care le-a trăit Adam au fost de nouă sute treizeci de ani; apoi a murit.” „Toate zilele lui Set au fost de nouă sute doisprezece ani; apoi a murit.” În ce-i privește pe alții, raportul spune: „Și a murit după o bătrânețe fericită, înaintat în vârstă și sătul de zile”. Era atât de rar ca un fiu să moară înaintea tatălui său, încât un asemenea eveniment era considerat vrednic de a fi consemnat: „Haran a murit în fața tatălui său, Terah.” ([Geneza 11, 28.](#)) Patriarhii de la Adam la Noe, cu puține excepții, au trăit aproape câte o mie de ani. De atunci, durata medie de viață a tot scăzut.

[118] În timpul primei veniri a Domnului Hristos, rasa umană degenerase deja într-atât, încât nu numai cei bătrâni, dar și cei de vârstă mijlocie și cei tineri erau aduși din toate cetățile la Mântuito-

rul pentru a fi vindecați de bolile lor. Mulți se trudeau sub povara unei mizerii de nespus.

Încălcarea legilor ființei, cu consecințele ei — suferința și moartea prematură, durează de atât de mult timp, încât aceste rezultate sunt privite ca o soartă hotărâtă dinainte oamenilor; dar Dumnezeu nu a creat neamul omenesc într-o asemenea condiție de slăbiciune. Această stare de lucruri nu este lucrarea Providenței, ci a omului. A fost provocată prin obiceiuri greșite, prin violarea legilor pe care Dumnezeu le-a dat pentru guvernarea existenței omului. Încălcarea neîntreruptă a legilor firii este o încălcare necurmată a Legii lui Dumnezeu. Dacă oamenii ar fi fost mereu supuși Legii Celor Zece Porunci, împlinind în viețile lor principiile acelor precepte, blestemul bolii care inundă acum lumea nu ar exista.

„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1 Corinteni 6, 19.) Când oamenii urmează vreo cale care le risipește în mod inutil vitalitatea sau le întunecă intelectul, ei păcătuiesc împotriva lui Dumnezeu; ei nu-L proslăvesc în trupul și duhul lor, care sunt ale lui Dumnezeu.

Cu toate acestea, în ciuda insultei pe care I-a adus-o omul, iubirea lui Dumnezeu este încă pusă înaintea neamului omenesc; iar El îngăduie ca lumina să strălucească, făcându-l în stare pe om să vadă că, pentru a trăi o viață desăvârșită, trebuie să respecte legile naturale care îi guvernează făptura. Cât de important este atunci ca omul să umble în această lumină, folosindu-și spre slava lui Dumnezeu toate puterile, atât ale trupului cât și ale minții!

Ne aflăm într-o lume care este împotriva neprihănirii sau purității caracterului și mai ales împotriva creșterii în har. Oriunde privim, vedem întinare și stricăciune, diformitate și păcat. Cât de străine sunt toate acestea de lucrarea care trebuie împlinită în noi chiar înainte de a primi darul nemuririi! Aleșii lui Dumnezeu trebuie să rămână neîntinați în mijlocul stricăciunilor ce abundă în jurul lor în aceste ultime zile. Trupurile lor trebuie să fie făcute sfinte, spiritul lor, curat. Dacă această lucrare trebuie să fie înfăptuită, ea trebuie începută de îndată, cu hotărâre și pricepere. Duhul lui Dumnezeu ar trebui să aibă controlul deplin, influențând fiecare acțiune....

Oamenii au murdărit templul sufletului, iar Dumnezeu îi cheamă pe oameni să se trezească și să se străduiască din toate puterile lor să-și recâștige bărbăția pe care le-a dat-o Dumnezeu. Nimic în afară de harul lui Dumnezeu nu poate convinge și converti inima; numai de la El pot obține robii obiceiurilor putere pentru a rupe lanțurile care îi leagă. Îi este cu neputință unui om să-și aducă trupul ca jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu, în timp ce continuă să-și îngăduie obiceiuri care îl privează de vigoarea fizică, mintală și morală. Și iarăși spune apostolul: „Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită.” (Romani 12, 2.) — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11](#)] [Counsels on Health, 19-23 \(1890\)](#).

Necunoașterea intenționată a legilor vieții

195. Ciudata lipsă a principiilor, prin care este caracterizată această generație și care se manifestă prin faptul că oamenii desconsideră legile de viață și ale sănătății, este uluitoare. Ignoranța învăluie acest subiect în timp ce lumina strălucește pretutindeni în jurul lor. Pentru majoritatea acestora, principala lor neliniște este: Ce voi mânca? Ce voi bea? Și cu ce mă voi îmbrăca? În pofida a tot ce se spune și se scrie în legătură cu modul în care ar trebui să ne purtăm cu trupurile noastre, apetitul este marea lege care are stăpânire în general asupra bărbaților și femeilor.

Puterile morale sunt slăbite, pentru că bărbații și femeile nu vor să trăiască în supunere față de legile sănătății și să facă din acest mare subiect o datorie personală. Părinții dau ca moștenire copiilor propriile lor obiceiuri stricate, iar bolile dezgustătoare otrăvesc sângele și storc de puteri creierul. Majoritatea bărbaților și femeilor rămân în neștiință în privința legilor ființei lor și își îngăduie apetitul și pasiunea pe socoteala intelectului și simțului moral, părădând dispuși să rămână ignoranți în ce privește rezultatul faptului că au încălcat legile firii omenești. Ei își îngăduie apetitul depravat folosind otrăvuri lente care strică sângele și subminează puterile creierului, aducând în consecință boala și moartea asupra lor. Prietenii lor numesc rezultatul acestei căi „încercarea trimisă de Providență”. Făcând aceasta, ei insultă Cerul. Prietenii acestora s-au răzvrătit

împotriva legilor firii și au suferit pedeapsa pentru că au încălcat astfel legile ei. Suferința și mortalitatea tronează acum pretutindeni, mai cu seamă printre copii. Cât de mare este contrastul dintre această generație și aceia care au trăit în primele două mii de ani! — [Testimonies for the Church, 3:140, 141 \(1872\)](#).

Rezultatele sociale ale apetitului necontrolat

196. Împotriva fiecărei călcări a legilor vieții, organismul își va manifesta protestul. Acesta suportă abuzul atât cât este în stare; dar vine în cele din urmă răzbunarea, care cade atât asupra puterilor minții, cât și asupra celor fizice. Și ea nu se sfârșește o dată cu păcătosul; efectele acestei îngăduințe se văd adesea în descendenți și răul este astfel transmis din generație în generație.

Tinerii de astăzi sunt oglinda societății viitoare; și, privindu-i, ce putem spera legat de acel viitor? Majoritatea îndrăgesc distracțiile și au aversiune față de muncă. Le lipsește curajul moral de a-și tăgădui eul și de a răspunde la cerințele datoriei. Nu au decât o slabă stăpânire de sine și devin agitați și mânioși la cea mai mică ocazie. Foarte mulți, la orice vârstă și etapă a vieții, sunt fără principii sau conștiință; și, prin obiceiurile lor marcate de lenevie și risipă, se aruncă în desfrâu și corup societatea până când lumea noastră devine o a doua Sodomă. Dacă poftele și pasiunile ar fi sub stăpânirea rațiunii și religiei, societatea s-ar prezenta sub un aspect mult diferit. Dumnezeu nu a intenționat ca jalnica stare prezentă de lucruri să existe; ea a fost provocată prin grosolana încălcare a legilor naturale. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 44, 45](#)] [Counsels on Health, 112 \(1890\)](#).

Încălcarea legilor naturale și spirituale

197. Multora dintre suferinzi care se vindecau Hristos le zicea: „Să nu mai păcătuiești ca să nu ți se întâmple mai rău.” ([Ioan 5, 14](#).) În felul acesta, El ne învață că boala este călcarea legilor lui Dumnezeu, atât a celor naturale, cât și a celor spirituale. Nenorocirea cea mare din lumea aceasta n-ar exista dacă oamenii ar trăi în armonie cu planul Creatorului. [121]

Hristos a fost Călăuza și Învățătorul vechiului Israel și l-a învățat că sănătatea este răsplata ascultării de legile lui Dumnezeu. Marele

Medic, care i-a vindecat pe bolnavi în Palestina, vorbise poporului Său din stâlpul de nor, arătându-le ce trebuie să facă și ce va face Dumnezeu pentru ei. „Dacă vei asculta cu luare aminte glasul Domnului, Dumnezeului tău”, a zis El, „dacă vei face ce este bine înaintea Lui, dacă vei asculta de poruncile Lui, și dacă vei păzi toate legile Lui, nu te voi lovi cu nici una din bolile cu care am lovit pe egipteni; căci Eu sunt Domnul, care te vindecă.” (Exod 15, 26.) Hristos le-a dat israeliților îndrumări hotărâte cu privire la felul lor de viață și apoi i-a asigurat: „Domnul va îndepărta de tine orice boală.” (Deuteronom 7, 15.) Când au împlinit condițiile, au văzut că făgăduința era întemeiată: „Nici unul n-a șovăit dintre semințiile Lui.” (Psalmii 105, 37.)

Învățăturile acestea sunt pentru noi. Toți cei ce vor să-și păstreze sănătatea trebuie să împlinească anumite condiții. Domnul nu are plăcere când oamenii nu cunosc legile Lui, fie cele naturale, fie cele spirituale. Noi trebuie să lucrăm împreună cu Dumnezeu atât pentru vindecarea corporală, cât și pentru cea sufletească. — [Hristos, Lumina lumii, 824 \(1898\)](#).

Suferință adusă asupra noastră de noi înșine

198. Prin propriile obiceiuri greșite, neamul omenesc a adus asupra sa boli care au luat fel de fel de forme. Oamenii nu au studiat cum să viețuiască în mod sănătos, iar încălcarea legilor făpturii lor a produs o stare de lucruri deplorabilă. Oamenii au atribuit rareori suferințele lor adevăratei cauze — propria cale greșită pe care au urmat-o. Ei și-au îngăduit necumpătarea în mâncare și au făcut din apetit dumnezeul lor. Au manifestat în toate obiceiurile lor o indiferență față de sănătate și viață; și când, ca rezultat, boala a venit asupra-le, s-au silit să creadă că Dumnezeu era autorul ei, când, de fapt, propria lor umblare greșită a provocat rezultatul sigur. — [How to Live, 3:49 \(1866\)](#).

[122] 199. Boala nu vine niciodată fără o cauză. Calea este pregătită și boala este chemată prin nesocotirea legilor sănătății. Mulți suferă consecințele păcătuirii părinților lor. Deși ei nu sunt răspunzători pentru ceea ce au făcut părinții lor, este totuși de datoria lor să descopere ce constituie o încălcare a legilor sănătății și ce nu. Ei ar

trebui să evite obiceiurile greșite ale părinților lor și, printr-o viață corectă, să-și asigure condiții mai bune.

Totuși, cei mai mulți suferă din cauza propriului lor comportament greșit. Ei nu țin seama de principiile sănătății prin obiceiurile lor de a mânca, de a bea, de a se îmbrăca și de a munci. Încălcarea legilor naturii atrage după sine un rezultat sigur; iar când boala vine asupra lor, mulți nu atribuie suferințelor lor cauza adevărată, ci murmură împotriva lui Dumnezeu din pricina afecțiunilor pe care le au. Însă Dumnezeu nu este răspunzător de suferința care urmează nesocotirii legii naturale....

Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi ușurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. — [The Ministry of Healing, 234, 235 \(1905\)](#).

[Părinții seamănă semințele bolii și ale morții — 635].

[Pedeapsa este inevitabilă — 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294].

Boala urmează îngăduirii apetitului

200. Multe persoane aduc boala asupra lor prin propria lor îngăduință. Nu au trăit în conformitate cu legile firii sau cu principiile curăției stricte. Alții au nesocotit legile sănătății în obiceiurile lor de a mânca, de a bea, de a se îmbrăca sau a lucra. — [The Ministry of Healing, 227 \(1905\)](#).

201. Minte nu se epuizează și nici nu cedează nervos atât de des din cauza folosirii ei în mod sânguitor și a studiului intens, pe cât o face din cauza consumului de alimente necorespunzătoare la momente necorespunzătoare și din pricina nepăsării cu care sunt tratate legile sănătății.... Studiul sânguitor nu este cauza principală a prăbușirii puterilor mintale. Cauza de căpetenie este alimentația incorectă, mesele neregulate și lipsa exercițiului fizic. Orele neregulate de masă și de somn subminează puterile creierului. — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

202. Mulți suferă și mulți merg în mormânt din cauza îngăduirii apetitului. Ei mănâncă ceea ce pofteste gustul lor stricat, slăbind în felul acesta organele digestive și vătămându-și capacitatea de a asimila hrana care susține viața. Aceasta aduce o boală severă și

foarte adesea urmează moartea. Mecanismul delicat al corpului este uzat prin obiceiurile sinucigașe ale acelor care ar trebui să știe mai bine aceste lucruri.

Comunitățile ar trebui să fie tari și sincere față de lumina pe care a dat-o Dumnezeu. Fiecare membru ar trebui să lucreze în cunoștință de cauză pentru a îndepărta din practica vieții sale orice poftă stricată. — [Testimonies for the Church 6:372, 373 \(1900\)](#).

[Bolile provocate de o dietă săracă (de bună voie) sunt greu de vindecat — 315].

[Efectul alimentației necorespunzătoare asupra dispoziției și atmosferei din familie — 234].

[Efectele reformei greșite — 316].

Pregătirea căii pentru beție

203. Adesea, necumpătarea în consumul de alcool începe în cămin. Prin folosirea unor alimente grele, nesănătoase, organele digestive sunt slăbite și se creează o dorință pentru hrană încă și mai ațâțătoare. Astfel, apetitul este educat să râvnească neîncetat ceva și mai puternic. Cererea de stimulente devine mai frecventă și mai greu de respins. Organismul este otrăvit într-o măsură mai mică sau mai mare și, cu cât este mai slăbit, cu atât crește mai mult dorința față de aceste lucruri. Un pas făcut într-o direcție greșită pregătește calea pentru un altul. Mulți care nu se fac vinovați că au pus la masa lor vin sau tărie de orice fel își vor încărca mesele cu mâncare care generează o sete atât de mare pentru băuturi tari, încât le este aproape imposibil să reziste ispitei. Obiceiurile greșite în mâncare și băutură distrug sănătatea și pregătesc calea pentru beție. — [The Ministry of Healing, 334 \(1905\)](#).

Un ficat îmbolnăvit printr-o dietă greșită

[124] 204. Sabatul trecut, pe când vorbeam, fețele voastre palide mi-au apărut în față, așa cum mi-au fost arătate. Am văzut starea sănătății voastre și suferințele pe care le-ați îndurat timp atât de îndelungat. Mi s-a arătat că voi n-ați trăit sănătos. Apetitul vostru a fost nesănătos și voi v-ați satisfăcut gustul pe socoteala stomacului. Ați introdus în stomacul vostru substanțe care sunt imposibil de preschimbat în sânge bun. Aceasta a pus o grea povară asupra ficatului, din cauză

că au fost deranjate organele digestive. Aveți ficatul bolnav. Reforma sănătății v-ar fi de mare folos, dacă amândoi ați îndeplini-o cu strictete. Ați neglijat să faceți acest lucru. Apetitul vostru este bolnăvicios și, pentru că nu vă place o dietă simplă, naturală, compusă din făină de grâu nedecorticat, vegetale și fructe, pregătite fără condimente sau grăsimi, voi călcați continuu legile pe care le-a stabilit Dumnezeu pentru organismul vostru. Cât timp faceți acest lucru, trebuie să suferiți pedeapsa, pentru că, pentru fiecare călcare de lege este aplicată o pedeapsă. Totuși, vă mirați de continua voastră sănătate slabă. Fiți siguri că Dumnezeu nu va face o minune spre a vă salva de consecințele acțiunilor voastre.... — [Testimonies for the Church 2:67-70 \(1868\)](#).

Alimentele bogate și febra

Nu există nici un tratament care să vă poată scăpa de dificultățile voastre prezente, în timp ce mâncați și beți așa cum faceți. Puteți înfăptui pentru voi ceea ce medicul cel mai experimentat nu poate face niciodată. Puneți-vă în ordine dieta. Adesea, pentru a vă satisface gustul, puneți o povară aspră asupra organelor digestive, prin introducerea în stomac a hranei care nu este cea mai sănătoasă și, uneori, în cantități exagerate. Aceasta obosește stomacul și-l face incapabil să primească până și cea mai sănătoasă hrană. Voi țineți stomacul într-o continuă slăbiciune din cauza relelor voastre obiceiuri alimentare. Hrana voastră este prea îmbelșugată. Ea nu este pregătită într-un fel simplu și natural, ci este cu totul nepotrivită pentru stomac, cât timp ați pregătit-o pentru a satisface gustul. Organismul este împovărat și se străduiește să reziste eforturilor voastre de a-l paraliza. Răceala și febra sunt rezultatul acelor încercări de a se elibera de povara pe care ați pus-o asupra lui. Trebuie să suferiți pedeapsa pentru călcarea legilor organismului. Dumnezeu a stabilit legi în organismul vostru, pe care nu le puteți călca fără să suferiți pedeapsa. Ați ținut seamă de gust, fără să vă pese de sănătate. Ați făcut unele schimbări, dar n-ați făcut decât primii pași în reforma dietei. Dumnezeu cere de la noi cumpătare în toate lucrurile. „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva; să faceți totul spre slava lui Dumnezeu.”

[125]

A da vina pe providența Divină

Dintre toate familiile pe care le cunosc, nici una nu are nevoie de binefacerile reformei sănătății mai mult ca voi. Gemeți sub dureri și istoviri pe care nu le puteți explica și căutați să vă supuneți cu bunăvoință atât cât puteți, crezând că soarta voastră este suferința și că așa a rânduit-o Providența. Dacă ați putea avea ochii deschiși și ați vedea pașii făcuți de-a lungul vieții voastre, prin care ați ajuns exact în starea actuală de sănătate precară, ați fi uimiți de orbirea voastră, de a nu vedea mai dinainte adevărata situație. Ați dat naștere unor poftes nefirești și nu vă bucurați nici pe jumătate de hrana voastră față de cum v-ați fi putut bucura dacă n-ați fi folosit greșit apetitul vostru. Voi ați denaturat cele firești și ați suportat consecințele — și ce durere a urmat!

Prețul unei „mese bune”

Organismul suportă abuzul atât cât poate, fără să se opună, apoi se trezește și face eforturi mari să scape de poverile și tratamentul rău de care a suferit. Vine apoi durerea de cap, răceala, febra, nervozitatea, paralizia și alte rele, prea numeroase spre a le aminti. Un fel greșit de mâncare și băutură nimicește sănătatea, și cu ea, și farmecul vieții. Ah, de câte ori ați cumpărat așa numita mâncare bună pe socoteala unui organism iritat, a pierderii apetitului și a somnului! Neputința de a te bucura de hrană, noaptea fără somn, ceasurile de suferință — toate pentru o mâncare prin care a fost satisfăcut gustul!

[126] Mii au cedat apetitului lor stricat, mâncând o mâncare bună, așa cum o numeau ei, și, drept rezultat, și-au provocat febra sau alte boli acute și moartea sigură. Aceasta este o bucurie cumpărată cu un preț enorm. Totuși, mulți au făcut-o, și acești sinucigași sunt elogiați de prietenii lor și de pastor și trimiși, la decesul lor, direct în cer. Ce idee! Mâncăcioși lacomi în cer! Nu, nu; unii ca aceștia niciodată nu vor intra pe porțile de mărgăritare ale cetății de aur a lui Dumnezeu. Niciodată aceștia nu vor fi înălțați la dreapta lui Isus, scumpul Mântuitor, Omul care a suferit pe Golgota, a cărui viață a fost o viață de continuă lepădare de sine și sacrificiu. Pentru toți aceștia există un loc anumit, printre cei nevrednici, care nu pot avea parte de o viață mai bună, moștenirea cea nepieritoare.

Efectul dietei necorespunzătoare asupra dispoziției

205. Mulți își strică dispoziția mâncând în mod necorespunzător. Ar trebui să fim tot atât de atenți să învățăm lecțiile reformei sănătății precum suntem să ne pregătim studiile în mod desăvârșit; căci obiceiurile pe care le adoptăm în această direcție ne ajută la formarea caracterelor pentru viața viitoare. Este cu putință ca o persoană să-și strice experiența spirituală printr-o folosire greșită a stomacului. — [Letter 274, 1908](#).

Apeluri pentru a face reformă

206. Acolo unde au fost îngăduite obiceiuri greșite de alimentație, reforma nu ar trebui amânată nici o clipă. Când dispesia a rezultat în urma suprasolicitării stomacului, ar trebui făcute eforturi, cu băgare de seamă, pentru ca energia rămasă — a forțelor vitale — să fie păstrată, prin renunțarea la orice povară supărătoare. S-ar putea ca stomacul să nu-și mai recapete niciodată pe deplin sănătatea după un abuz prelungit; însă promovarea unei alimentații corecte va înlătura orice altă debilitare a lui și mulți se vor însănătoși aproape în întregime. Nu este ușor de prescris reguli care să se potrivească fiecărui caz. Dar, acordând atenție principiilor de alimentare corectă, se pot face reforme substanțiale, iar bucătăreasa nu va mai fi nevoită să se străduiască neîncetat pentru a ispiti apetitul.

Cumpătarea în alimentație este răsplătită prin vigoare mintală și morală; ajută totodată și la ținerea sub control a pasiunilor. — [The Ministry of Healing, 308 \(1905\)](#).

207. Ar trebui alese acele alimente care furnizează cel mai bine elementele necesare construirii corpului. În această alegere, apetitul nu este ghidul cel mai sigur. Prin obiceiuri greșite de alimentație, apetitul a devenit stricat. El cere adesea hrană care vatămă sănătatea și provoacă slăbiciune, în loc să aducă tărie. Nu ne putem conduce sigur după obiceiurile societății. Boala și suferința care se întâlnesc la orice pas se datorează în general greșelilor populare în ce privește alimentația. — [The Ministry of Healing, 295 \(1905\)](#).

208. Numai când avem o cunoaștere a principiilor viețuirii sănătoase putem fi cu adevărat treji pentru a vedea relele care rezultă dintr-o alimentație necorespunzătoare. Cei care, după ce își văd greșelile, au curajul să-și schimbe obiceiurile, vor găsi că procesul

[127]

de reformă necesită luptă și perseverență; însă o dată ce se formează gusturile corecte, își vor da seama că folosirea alimentelor pe care le priveau înainte ca fiind inofensive așeza încet dar sigur temelia dispepsiei și a altor boli. — [Testimonies for the Church 9:160 \(1909\)](#).

209. Dumnezeu cere de la poporul Său să înainteze continuu. Trebuie să învățăm că îngăduirea poftei este cea mai mare piedică pentru progresul minții și sfântirea sufletului. Cu toate declarațiile noastre despre acceptarea reformei sănătății, mulți dintre noi mănâncă încorect. Îngăduirea apetitului este cauza de căpetenie a debilității fizice și mintale și stă, în linii mari, la temelia slăbiciunii și morții premature. Cel ce caută să obțină o curăție a spiritului să țină minte că în Hristos există putere de a stăpâni apetitul. — [Testimonies for the Church 9:156 \(1909\)](#).

[Alimentația în exces, o cauză a bolii: vezi secțiunea a VII-a, „A mânca în exces”, și secțiunea a VIII-a, „Stăpânirea apetitului”].

[Legătura dintre alimentația cu carne și boală — 668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722].

[Boala provocată de folosirea ceaiului și cafelei — 734, 736, 737, 741].

Capitolul 7 — A mânca în exces

[128]

[129]

Un păcat obișnuit, dar serios

[130]

210. Supunerea stomacului la eforturi excesive este un păcat obișnuit și, când este folosită prea multă mâncare, întregul organism este împovărat. În loc să sporească, viața și vitalitatea scad. Așa a plănuit Satana să meargă lucrurile. Omul își consumă forțele vitale prin munca inutilă de a se ocupa cu un surplus de mâncare.

[131]

Consumând prea multe alimente, nu numai că irosim, fără a ne păsa de viitor, binecuvântările lui Dumnezeu, prevăzute pentru necesitățile făpturii noastre, dar facem un mare rău întregului organism. Întinăm templul lui Dumnezeu; acesta este slăbit și deteriorat; iar organismul nu-și poate face lucrarea bine și cu înțelepciune, după cum a luat măsuri Dumnezeu. Din pricina îngăduirii egoiste a apetitului, omul a abuzat de puterea organismului, silindu-l să înfăptuiască o lucrare ce n-ar fi trebuit să fie niciodată silit s-o facă.

Dacă toți oamenii ar fi familiarizați cu mașinăria umană, vie, ei nu ar fi vinovați de înfăptuirea acestui lucru, în afară, bineînțeles, de cazul în care și-ar iubi atât de mult satisfacerea poftelor, încât și-ar continua calea sinucigașă și s-ar stinge de o moarte prematură sau ar trăi ani de-a rândul ca niște poveri pentru ei înșiși și pentru prietenii lor. — [Letter 17, 1895](#).

Împovărarea mașinăriei umane

211. Putem păcătui prin necumpătate dacă mâncăm fără moderație, fie și hrană sănătoasă. Dacă cineva a renunțat la folosirea articolelor alimentare nocive în dieta sa, nu înseamnă că poate mânca atât de mult cât pofteste. Alimentația în exces, indiferent care este calitatea mâncării, împovărează mașinăria vie și o frânează în lucrarea sa. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51](#)] [Counsels on Health, 119 \(1890\)](#).

212. Necumpătarea în mâncare, chiar și când este vorba de alimente sănătoase, are un efect vătămător asupra organismului și va

slăbi facultățile mintale și morale. — [The Signs of the Times, 1 septembrie, 1887](#).

- [132] 213. Aproape toți membrii familiei omenești mănâncă mai mult decât are nevoie organismul. Acest surplus se alterează și devine o masă de materie urât mirositoare.... Dacă în stomac ajunge mai multă mâncare decât necesită mașinăria vie — chiar dacă hrana este simplă, acest surplus devine o povară. Organismul face eforturi disperate de a se debarasa de el, și această lucrare suplimentară creează o senzație de oboseală, de extenuare. Cei care mănâncă fără încetare numesc această senzație de „sfârșeală” foame, dar ea este provocată de starea de epuizare a organelor digestive. — [Letter 73a, 1896](#).

[Efectele consumului excesiv de alimente simple, sănătoase — 33, 157].

214. Necazuri și poveri care nu sunt necesare sunt create din dorința de a se făli cu prilejul ospătării vizitatorilor. În scopul de a pregăti multe feluri de bucate pentru masă, gospodina muncește peste măsură; din cauza multor feluri pregătite, oaspetii mănâncă mai mult decât ar trebui, iar ca rezultat apar boala și suferința, pe deoparte din cauza muncii peste măsură, iar pe de altă parte din cauza mâncării peste măsură. Aceste ospete complicate sunt o povară și o vătămare. — [Testimonies for the Church 6:343 \(1900\)](#).

215. Petrecerile marcate de lăcomie și alimentele introduse în stomac la ore nepotrivite își lasă amprenta asupra fiecărei fibre din organism; mintea este și ea afectată în mod serios de ceea ce mâncăm și bem. — [The Health Reformer, iunie, 1878](#).

216. Punerea strictă la muncă grea este dăunătoare constituției în creștere a celor tineri; însă în vreme ce sute de persoane și-au distrus organismul numai prin muncă în exces, lipsa de activitate, supraalimentația și starea de „dulce lenevie” și-au semănat semintele bolii în organismul miilor de oameni care se îndreaptă spre o degradare rapidă și sigură. — [Testimonies for the Church 4:96 \(1876\)](#).

Lăcomia, un păcat capital

- [133] 217. Unii nu-și exercită controlul asupra poftelor lor, ci dau frâu liber gustului cu prețul sănătății. Drept rezultat, creierul este întunecat, gândirea lor este leneșă și nu reușesc să realizeze ceea ce

ar putea să facă dacă ar da dovadă de reținere și tăgăduire de sine.

Pavel a fost un reformator în domeniul sănătății. El a spus: „Ci mă port aspru cu trupul meu, și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.” (1 Corinteni 9, 27.) El a simțit că pe umerii lui stă responsabilitatea de a-și păstra toate puterile așa cum sunt, pentru a le putea folosi spre slava lui Dumnezeu. Dacă Pavel era amenințat de necumpătate, noi ne aflăm într-o primejdie și mai mare, pentru că noi nu simțim și nu ne dăm seama, așa cum a făcut-o el, de necesitatea de a-L proslăvi pe Dumnezeu în trupurile și duhurile noastre, care sunt ale Lui. Supraalimentația este păcatul acestui veac.

Cuvântul lui Dumnezeu plasează păcatul lăcomiei în același registru cu beția. Atât de jignitor era acest păcat în ochii lui Dumnezeu, încât El i-a dat instrucțiuni lui Moise ca un copil care nu vrea să se stăpânească în ce privește apetitul, ci se îndoapă cu tot ceea ce are poftă, să fie adus înaintea conducătorilor lui Israel și să fie omorât cu pietre. Starea celui lacom era considerată fără speranță. Acesta nu avea să fie de vreun folos altora și era un blestem pentru el însuși. Nu puteai să depinzi de el în vreo privință oarecare. Influența sa avea să-i contamineze fără încetare pe ceilalți și lumea avea să fie mai bună fără un asemenea personaj; căci defectele lui aveau să fie perpetuate. Nici un om care își dă seama de răspunderea pe care o are înaintea lui Dumnezeu nu va permite ca înclinațiile instinctuale să preia controlul asupra rațiunii. Cei care fac aceasta nu sunt creștini, oricine ar fi ei și oricât de înălțătoare ar fi mărturisirea lor. Porunca lui Hristos este: „Voi fiți dar desăvârșiți, după cum și Tatăl vostru cel ceresc este desăvârșit.” (Matei 5, 48.) — *Testimonies for the Church* 4:454, 455 (1880).

Sucesiunea felurilor de mâncare duce la lăcomie

218. Mulți din cei care au renunțat la mâncarea cu carne și alte mâncăruri dăunătoare gândesc că, mâncarea lor fiind simplă și sănătoasă, se pot lăsa pradă poftelor fără restricții și pot să mănânce excesiv, uneori până la lăcomie. Aceasta este o greșală. Organele digestive nu ar trebui să fie încărcate cu hrană care să împovăreze organismul mai mult decât este potrivit.

Obiceiul încetățenit a „decretat” ca hrana să fie adusă la masă pe feluri. Neștiind ce va urma, cineva ar putea mânca îndeajuns de mult dintr-un aliment care poate nu i se potrivește cel mai bine. Când este adus ultimul fel, el se aventurează să depășească limitele și să servească desertul cel ispititor, care, oricum ar fi, numai bun nu se dovedește a fi pentru el. Dacă se pune pe masă de la început toată hrana hotărâtă pentru atunci, fiecare are ocazia să ia cea mai bună hotărâre.

Uneori, rezultatul supraalimentării se face simțit imediat. În alte cazuri, nu există nici o senzație de durere; dar organele digestive își pierd forța vitală, iar temelia tăriei fizice este subminată.

Surplusul de hrană împovărează organismul și produce stări morbide, febrile. Aduce în stomac o cantitate prea mare de sânge, făcând ca membrele și extremitățile să se răcească repede. Îngreunează mult organele digestive, iar când acestea și-au împlinit sarcina, se face simțită o stare de slăbiciune sau de moleșeală. Unii dintre cei care de obicei mănâncă în exces numesc această stare de sfârșeală foame; însă ea este cauzată de starea de surmenare a organelor digestive. Câteodată, creierul este cuprins de toropeală și lipsește pofta de efort intelectual sau fizic.

Aceste simptome neplăcute se fac simțite pentru că organismul și-a împlinit lucrarea cu prețul unei măsurii prea mari de forță vitală și este complet epuizat. Stomacul spune: „Lasă-mă să mă odihnesc”. Dar mulți interpretează slăbiciunea ca o cerere pentru o nouă cantitate de hrană; așa că, în loc să-i oferim stomacului odihnă, îi punem în seamă altă povară. Ca urmare, organele digestive sunt adesea epuizate, când ar trebui să fie în stare să facă o bună lucrare. — [The Ministry of Healing, 306, 307 \(1905\)](#).

[Organele corpului pot pierde forța vitală, cu toate că nu se simte nici o durere — 155.]

[Lucrătorii lui Dumnezeu să practice cumpătarea în mâncare — 117.]

[E. G. White nu ar fi putut cere binecuvântarea lui Dumnezeu asupra lucrării sale dacă ar fi mâncat în exces — Apendicele 1:7.]

Cauza debilității fizice și mintale

[135]

219. Ca popor, cu toată mărturisirea noastră despre reforma sănătății, mâncăm prea mult. Îngăduirea apetitului este cauza de căpetenie pentru debilitatea fizică și mintală și stă la temelia unei mari părți din starea de slăbiciune care se observă clar pretutindeni. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 154 \(1870\)](#).

220. Mulți dintre cei care au adoptat reforma sănătății au părăsit tot ce era vătămător, dar să înțelegem oare că aceștia pot mânca oricât poftesc din pricină că au renunțat la aceste lucruri? Se așază la masă și, în loc să se gândească cât trebuie să mănânce, se dedau apetitului și mănâncă peste măsură de mult. Și stomacul face tot ce poate sau ce ar trebui să facă în restul zilei, spre a scăpa de povara care i-a fost impusă. Toată hrana care este introdusă în stomac de care organismul nu se poate folosi este o povară pentru el. Ea îngreunează această mașinărie vie. Organismul este împovărat și nu-și poate aduce la îndeplinire cu succes lucrarea. Organele vitale sunt împovărate fără să fie necesar, iar puterea sistemului nervos este solicitată de stomac, ca să ajute organelor digestive să aducă la îndeplinire lucrarea lor de a scăpa de mulțimea de hrană care nu-i face deloc bine organismului....

Și ce influență are cantitatea excesivă de mâncare asupra stomacului? Acesta ajunge slăbit, organele digestive sunt slăbite, și boala, cu toată suita ei de rele, este rezultatul. Dacă persoanele respective erau bolnave mai dinainte, ele își măresc astfel dificultățile și își micșorează vitalitatea în fiecare zi, cât trăiesc. Ele apelează la puterile lor vitale pentru acțiuni care nu sunt necesare, acelea prin care se ocupă de hrana introdusă în stomacul lor. Ce teribil este să te afli în situația aceasta!

Noi știm câte ceva despre dispepsie din experiență. Am avut-o în familia noastră și socotim că este o boală de temut. Când o persoană devine complet dispeptică, ea suferă mult, mintal și fizic, iar prietenii trebuie să sufere și ei, dacă nu sunt tot atât de nesimțitori ca niște brute.

Și totuși, veți spune: „Nu este nicidecum treaba ta ce mănânc sau ce cale urmez eu”. Suferă cei aflați în jurul dispepticilor? Fă doar ceva care să-i irite în vreun fel. Nimic mai ușor decât să fii irascibil! Dispepticii se simt rău și li se pare că copiii lor sunt foarte răi. Ei

[136]

nu sunt în stare să le vorbească liniștit, nici nu pot — fără un har special — să acționeze calm în familia lor. Toți cei din jurul lor sunt afectați de boala pe care o au ei; toți trebuie să sufere consecințele infirmităților lor. Ei aruncă o umbră întunecoasă. Atunci, obiceiurile voastre de mâncare și băutură nu-i influențează pe alții? Cu siguranță că da. Și voi trebuie să fiți foarte atenți, să vă păstrați în cea mai bună stare de sănătate, ca să-I puteți aduce lui Dumnezeu o slujire desăvârșită și să vă faceți datoria în societate și în familia voastră.

Dar chiar și adepții reformei sănătății pot greși în ceea ce privește cantitatea hranei. Ei pot să mănânce exagerat din hrană de bună calitate. — [Testimonies for the Church 2:362-365 \(1870\)](#).

221. Domnul mi-a arătat că noi, ca regulă generală, introducem prea multă hrană în stomac. Mulți își provoacă o stare de indispoziție prin supraalimentație, iar rezultatul este adesea boala. Nu Domnul a adus această pedeapsă asupra lor. Ei și-au adus-o; iar Dumnezeu dorește ca ei să-și dea seama că rezultatul călcării legii este durerea.

Mulți mănâncă prea repede. Mulți mănâncă la o masă hrană care nu le prieste. Dacă bărbații și femeile și-ar aduce aminte cât de rău își chinuiesc sufletul atunci când își chinuiesc stomacul și cât de mult este dezonorat Hristos când stomacul este maltratată, ar fi curajoși și cu tăgăduire de sine, oferind stomacului ocazia de a-și redobândi activitatea sănătoasă. — [Manuscript 93, 1901](#).

Toropeala în timpul serviciilor divine

222. Și, iarăși, când mănâcăm exagerat de mult, păcătuim împotriva corpului nostru. În Sabat, în casa lui Dumnezeu, lacomiile vor șede și vor dormi sub adevărurile arzătoare ale Cuvântului lui Dumnezeu. Ei nu pot nici să-și țină ochii deschiși, nici să înțeleagă expunerile solemne prezentate. Credeți voi că ei Îl slăvesc în felul acesta pe Dumnezeu în trupul și duhul lor, care sunt ale Lui? Nu.

[137] Ei Îl necinstesc. Și dispepticul — ceea ce l-a făcut dispeptic este urmarea acestui mod de viață. În loc să respecte regularitatea, el s-a lăsat sub stăpânirea apetitului și a mâncat între mese. Poate că, dacă obiceiurile lui sunt sedentare, el nu a beneficiat de aerul înviorător al cerului, care să-i ajute digestia; poate că n-a făcut suficient exercițiu pentru sănătatea lui. — [Testimonies for the Church 2:374 \(1870\)](#).

223. Nu trebuie să ne asigurăm în Sabat o cantitate mai mare sau o varietate mai mare de hrană decât în alte zile. În schimb, mâncarea ar trebui să fie mai simplă și să consumăm mai puțin, pentru ca mintea să poată fi viguroasă și limpede, ca să poată înțelege lucrurile spirituale. Un stomac congestionat înseamnă un creier congestionat. Pot fi auzite cele mai prețioase cuvinte, dar să nu fie apreciate, pentru că mintea este confuză din pricina unei alimentații necorespunzătoare. Mâncând în exces în Sabat, mulți nici nu-și dau seama cum ajung incapabili să beneficieze de ocaziile sale sacre. — [The Ministry of Healing, 307 \(1905\)](#).

[Starea de toropeală la serviciile divine din Sabat — 93].

[Dieta frugală oferă vigoare mintală și morală — 85, 117, 206].

[Efectele supraalimentației asupra spiritualității — 56, 57, 59, 251].

[Efectele supraalimentației asupra minții — 74].

[Supraalimentația la întâlnirile de tabără — 57, 124].

[Practici de efectivă sinucidere — 202].

[Deserturile, o ispită de a mânca în exces — 538, 547, 550].

[O sursă a încercărilor din biserică — 65].

[Lăcomia, păcatul prevalent al acestui veac — 35].

[Supraalimentația duce la risipă — 244].

[Păstrarea unei conștiințe curate — 263].

[Necumpătarea și alimentația în exces, încurajate de mame — 351, 354].

O cauză a uitării

224. Dumnezeu mi-a dat lumină pentru tine în legătură cu subiectul cumpătării în toate lucrurile. Ești necumpătat în mâncare. Introduci adesea în stomac de două ori mai multă hrană decât are nevoie organismul tău. Această mâncare se alterează; respirația ta devine dezagreabilă; dificultățile tale catarale sunt agravate; stomacul este suprasolicitat; iar din creier sunt chemate energia și viața pentru a ține în mișcare moara care macină materialul pe care l-ai [138] introdus în stomac. În această privință, nu ai demonstrat că ți-e milă de tine însuși.

Ești un gurmand când te așezi la masă. Aceasta este una dintre cauzele majore ale faptului că uiți și îți pierzi memoria. Spui lucruri

pe care eu știu că le-ai rostit și apoi te întorci la o sută optzeci de grade și spui că ai zis ceva cu totul diferit. Am știut aceasta, dar am trecut-o cu vederea, ca pe un rezultat sigur al supraalimentației. La ce bun să vorbesc despre aceasta? N-ar vindeca răul. — [Letter 17, 1895](#).

Sfaturi pentru pastori și lucrătorii sedentari

225. Supraalimentarea este dăunătoare îndeosebi pentru cei care au un temperament liniștit; aceștia ar trebui să mănânce frugal și să facă multă mișcare fizică. Sunt bărbați și femei deosebit de bine înzestrați natural, care nu reușesc să realizeze nici jumătate din cât ar putea, dacă ar exercita autocontrolul în ce privește tăgăduirea apetitului.

Mulți scriitori și vorbitori dau greș în acest punct. După ce mănâncă după pofta inimii, se dedau unor ocupații sedentare — citit, studiu sau scris, neîngăduindu-și un timp pentru exercițiu fizic. Ca o consecință, curgerea liberă a gândurilor și a cuvintelor este obstrucționată. Ei nu pot scrie sau vorbi cu tăria și intensitatea necesare pentru a atinge inima; eforturile lor sunt sub semnul banalității și nerodirii.

Cei asupra cărora apasă răspunderi importante și, mai presus de toate, aceia care sunt păzitorii intereselor spirituale ar trebui să fie oameni cu o simțire acută și cu o înțelegere rapidă. Într-o măsură mai mare decât alții, ei trebuie să fie temperați în ce privește alimentația. Mâncarea bogată și extravagantă n-ar trebui să-și găsească locul pe masa lor.

Oameni care au poziții de încredere au de luat zilnic hotărâri de care depind rezultate de mare importanță. Adesea, ei trebuie să gândească rapid, și acest lucru nu poate fi făcut decât de către aceia care practică o strictă cumpănare. Minte se întărește în urma tratării corecte a puterilor fizice și mintale. Dacă efortul depus nu este prea mare, o nouă vigoare vine cu fiecare solicitare. Însă adesea, lucrarea celor care au în seamă planuri importante și, de asemenea, au de luat decizii importante este influențată în rău de rezultatele unei alimentații necorespunzătoare. Un stomac dereglat produce o stare

[139]

confuză, nesigură a minții. Deseori produce iritabilitate, asprime sau nedreptate. Multe planuri care ar fi fost o binecuvântare pentru

lume au fost lăsate deoparte și multe măsuri nedrepte, opresive, chiar pline de cruzime, au fost luate ca rezultat al unor stări bolnăvicioase datorate obiceiurilor greșite de alimentație.

Iată o sugestie pentru toți aceia care desfășoară o activitate sedentară sau îndeosebi intelectuală; cei care au suficient curaj moral și autocontrol, s-o încerce: la fiecare masă, să consume numai două sau trei feluri de alimente simple și să nu mănânce mai mult decât este nevoie să-și satisfacă foamea. Faceți exerciții fizice zilnice și veți vedea dacă nu vă veți bucura de rezultate.

Bărbații puternici care sunt angajați într-o muncă fizică susținută nu sunt siliți să fie atât de atenți în privința cantității sau calității alimentelor consumate, cum trebuie să fie persoanele care au obiceiuri sedentare; dar chiar și aceștia s-ar bucura de o sănătate mai bună dacă ar exercita autocontrolul asupra a ceea ce mănâncă și beau. — [The Ministry of Healing, 308-310 \(1905\)](#).

Unii doresc să li se prescrie o regulă exactă pentru dietă. Ei mănâncă prea mult, apoi regretă și se tot gândesc la ceea ce mănâncă și beau. Nu ar trebui să fie așa. Nimeni nu poate stabili o regulă exactă pentru altul. Fiecare ar trebui să-și exercite puterea rațiunii și a stăpânirii de sine și ar trebui să acționeze în virtutea principiului.

[Cinele târzii deosebit de dăunătoare — 270].

Indigestia și întâlnirile de comitet

226. La mese bogate, oamenii mănâncă adesea mult mai mult decât se poate digera ușor. Stomacul împovărat peste poate nu-și poate face lucrarea așa cum trebuie. Rezultatul, o senzație neplăcută de lenevie a creierului, iar mintea nu mai lucrează cu agerime. Combinațiile greșite de alimente dau naștere la tulburări; începe fermentarea; sângele este contaminat și creierul este confuz.

Obiceiul de a mânca prea mult sau de a mânca prea multe feluri la aceeași masă pricinuieste adesea dispepsie. În felul acesta se produc vătămări serioase ale organelor digestive delicate. În zadar protestează stomacul și face apel la creier să judece de la cauză la efect. Cantitatea peste măsură de mare de alimente consumate și combinarea lor nepotrivită produc vătămări. În zadar dau avertisment

[140]

senzațiile neplăcute. Urmarea este suferința. Boala ia locul sănătății.

Unii poate întreabă: ce are aceasta de-a face cu ședințele de comitet? Are de-a face foarte mult. Efectele relei alimentații sunt aduse în ședințele de consiliu sau de comitet. Creierul este influențat de starea stomacului. Un stomac deranjat dă naștere la o stare dezordonată, nesigură a minții. Un stomac îmbolnăvit produce o stare maladivă și adesea îl face pe om să susțină cu încăpățănare păreri greșite. Presupusa înțelepciune a unuia de felul acesta este o nebunie înaintea lui Dumnezeu.

Prezint aceste probleme ca fiind cauza stărilor de lucruri din multe ședințe de comitet și consilii de administrație, în care unele probleme care cereau un studiu îngrijit au primit puțină atenție și au fost luate în grabă hotărâri de cea mai mare importanță. Adesea, când ar fi trebuit să fie unanimitate de păreri în direcția afirmativă, negativisme categorice au schimbat complet atmosfera care domina în comitet. Rezultatele acestea mi-au fost prezentate mereu și mereu.

Prezint lucrurile acestea acum deoarece sunt somată să le spun fraților mei din corpul pastoral: prin necumpătare în mâncare nu mai sunteți în stare să vedeți în mod clar deosebirea dintre focul sacru și cel obișnuit. Și, de asemenea, prin necumpătarea aceasta voi dați pe față dispreț față de avertismentele pe care vi le-a dat Domnul. Cuvântul Lui pentru voi este: „Cine dintre voi se teme de Domnul, să asculte glasul Robului Său! Cine umblă în întuneric și n-are lumină, să se încreadă în Numele Domnului și să se bizuie pe Dumnezeu lui”.... N-ar trebui oare să ne apropiem de Domnul, ca El să ne scape de orice necumpătare în mâncare și băutură, de orice pasiune nesfântă a poftelor și de orice nelegiuire? N-ar trebui să ne smerim înaintea lui Dumnezeu, lepădând tot ceea ce ar corupe trupul și spiritul, pentru ca, în temere de El, să ducem la desăvârșire sfințenia caracterului? — [Testimonies for the Church 7:257, 258 \(1902\)](#).

Persoane care nu constituie o recomandare pentru reforma sănătății

[141] 227. Predicatorii noștri nu sunt destul de exigenți în privința obiceiurilor lor alimentare. Ei consumă cantități mari de hrană și o varietate prea mare la o singură masă. Unii sunt reformatori numai cu numele. Nu au nici un fel de reguli prin care să-și ordoneze di-

eta, ci își îngăduie să mănânce fructe sau nuci între mese și impun astfel poveri prea mari asupra organelor digestive. Unii mănâncă trei mese pe zi, când două ar promova mai bine sănătatea fizică și spirituală. Dacă legile pe care le-a făcut Dumnezeu pentru conducerea organismului sunt violate, pedeapsa trebuie cu certitudine să urmeze.

Din cauza nechibzuintei în mâncare, simțurile unora par să fie pe jumătate paralizate și sunt leneșe și adormite. Acești pastori trași la față, care suferă din pricina îngăduirii egoiste a apetitului, nu reprezintă nicidecum o recomandare pentru reforma sănătății. Când suferă de pe urma lucrului în exces, ar fi cu mult mai bine să renunțe la câte o masă când și când și să dea astfel ocazie organismului să-și recapete forțele. Lucrătorii noștri ar putea face mai mult pentru înaintarea reformei sănătății prin exemplul lor decât prin predicarea ei. Când prieteni de-ai lor — bine intenționați — fac pregătiri minuțioase pentru ei, aceștia sunt puternic ispitiți să lase deoparte principiul; însă refuzând felurile de mâncare delicate, condimentele bogate, ceaiul și cafeaua, ei pot dovedi că sunt în mod practic reformatori în domeniul sănătății. Unii suferă acum ca o consecință a încălcării legilor vieții, aruncând astfel un stigmat asupra cauzei reformei sănătății.

Îngăduința excesivă în mâncare, băutură, somn și privit este păcat. Acțiunea armonioasă, sănătoasă a tuturor puterilor trupului și minții are ca rezultat fericirea; și cu cât sunt mai înălțate și mai rafinate aceste puteri, cu atât este mai curată și mai senină fericirea. — [Testimonies for the Church 4:416, 417 \(1880\)](#).

Săpându-și mormântul cu dinții

228. Motivul pentru care mulți dintre pastorii noștri se plâng că sunt bolnavi este că nu fac destul exercițiu fizic și își îngăduie să mănânce prea mult. Ei nu-și dau seama că o asemenea comportare pune în primejdie și cea mai tare constituție. Cei care, asemenea dumitale, au o fire apatică ar trebui să mănânce foarte puțin și să nu evite efortul fizic serios. Mulți dintre pastorii noștri își sapă mormântul cu dinții. Ocupându-se de povara pusă asupra organelor digestive, organismul suferă și creierului i se sustrage o foarte mare cantitate de energie. Pentru fiecare delict comis împotriva legilor

sănătății, păcătosul trebuie să plătească pedeapsa în propriul său trup. — [Testimonies for the Church 4:408, 409 \(1880\)](#).

Capitolul 8 — Stăpânirea apetitului

[143]

[144]

Pierderea autocontrolului — primul păcat

[145]

229. În Eden, Adam și Eva aveau o statură nobilă și erau desăvârșiți ca simetrie și frumusețe. Erau fără păcat și cu o sănătate perfectă. Ce contrast cu neamul omenesc de astăzi! Frumusețea a dispărut. Sănătatea perfectă este ceva necunoscut. Oriunde privim, vedem boală, diformitate și imbecilitate. Am întrebat care este cauza acestei degenerări uimitoare și atenția mi-a fost îndreptată înapoi, către Eden. Eva cea frumoasă era ademenită de șarpe să mănânce din fructul singurului pom din care Dumnezeu le interzisese să mănânce și chiar să se atingă de el, ca să nu moară.

Eva avea totul pentru a fi fericită. Era înconjurată de fructe de toate felurile. Cu toate acestea, fructul pomului oprit îi părea mai vrednic de dorit decât fructele tuturor celorlalți pomi din grădină, din care putea mânca după cum dorea. Era necumpătată în dorințele ei. A mâncat și, prin influența ei, a mâncat și soțul ei, iar blestemul s-a abătut asupra amândurora. Și pământul a fost blestemat din cauza păcatului lor. Și, de la cădere, a existat necumpătare în aproape orice formă. Apetitul a stăpânit peste rațiune. Reprezentanții familiei omenesti au mers pe un drum al neascultării și, asemenea Evei, au fost ademeniți de către Satana să nesocotească interdicțiile pe care le-a dat Dumnezeu, plăcându-le să creadă că urmările nu vor fi atât de înfricoșătoare pe cât li se dăduse de înțeles. Neamul omenesc a încălcat legile sănătății și a făcut excese în aproape toate lucrurile. Boala a crescut constant. Cauza a fost urmată de efect. — [Spiritual Gifts 4a:120 \(1864\)](#).

Zilele lui Noe și zilele noastre

230. Isus, așezat pe Muntele Măslinilor, le-a dat instrucțiuni ucenicilor cu privire la semnele care vor preceda venirea Sa: „Cum s-a întâmplat în zilele lui Noe, aidoma se va întâmpla și la venirea Fiului omului. În adevăr, cum era în zilele dinainte de potop, când mâncau și beau, se însurau și se măritau, până în ziua când a intrat

[146]

Noe în corabie, și n-au știut nimic, până când a venit potopul și i-a luat pe toți, tot așa va fi și la venirea Fiului omului” (Matei 24, 37-39). Aceleași păcate care au adus judecățile asupra lumii în zilele lui Noe există și în zilele noastre. Bărbații și femeile merg atât de departe cu mâncatul și băutul, încât aceasta se termină în lăcomie și alcoolism. Păcatul preponderent, îngăduirea unui apetit pervertit, a stârnit pasiunile oamenilor din vremea lui Noe și a dus la o răspândire generală a stricăciunii. Violența și păcatul au ajuns până la cer. Această poluare morală a fost în cele din urmă ștersă de pe pământ printr-un potop. Aceleași păcate ale lăcomiei și beției au amortit simțul moral al locuitorilor Sodomei, așa încât nelegiuirea părea că este deliciul bărbaților și femeilor din acea cetate desfrânată. Hristos avertizează astfel lumea: „Ce s-a întâmplat în zilele lui Noe, se va întâmpla la fel și în zilele Fiului omului: mâncau, beau, se însurau și se măritau până în ziua când a intrat Noe în corabie; și a venit potopul și i-a prăpădit pe toți. Ce s-a întâmplat în zilele lui Lot, se va întâmpla aidoma: oamenii mâncau, beau, cumpărau, vindeau, sădeau, zideau; dar, în ziua când a ieșit Lot din Sodoma, a plouat foc și pucioasă din cer și i-a pierdut pe toți. Tot așa va fi și în ziua când se va arăta Fiul omului.” (Luca 17, 26-30.)

Hristos ne-a lăsat aici o lecție extrem de importantă. Ne-a avertizat asupra primejdiei de a face din mâncare și băutură lucrul de căpetenie. El ne arată rezultatul îngăduirii fără limite a apetitului. Puterile morale sunt slăbite, așa încât păcatul nu mai apare ca fiind păcătos. Nelegiuirea este privită cu ușurătate și pasiunea controlează mintea până când principiile și pornirile bune sunt dezrădăcinate, iar Dumnezeu este hulit. Toate acestea sunt rezultatul obiceiului de a mânca și a bea în exces. Aceasta este chiar starea de lucruri despre care Hristos declară că va exista la a doua Sa venire.

Mântuitorul ne prezintă ceva mai înalt pentru care să trudim decât doar pentru ce vom mânca, ce vom bea și cu ce ne vom îmbrăca. Mâncatul, băutul și îmbrăcatul sunt duse la un asemenea exces, încât devin nelegiuiri. Acestea se află printre păcatele care au fost indicate în legătură cu ultimele zile și constituie un semn al apropiatei veniri a lui Hristos. Timp, bani și energie, care aparțin Domnului, dar care ne-au fost încredințate nouă, sunt irosite într-un prisos de îmbrăcăminte și delicatose de lux pentru un apetit stricat, acestea scăzând vitalitatea și aducând suferința și degradarea. Este cu neputință să aducem

trupurile noastre ca o jertfă vie lui Dumnezeu când le umplem neîncetat de stricăciune și boală prin propria noastră îngăduință păcătoasă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12](#)] [Counsels on Health, 23, 24 \(1890\)](#).

231. Una dintre cele mai mari ispite pe care le are de înfruntat omul este aceea în privința apetitului. La început, Dumnezeu l-a făcut pe om integru. Acesta a fost creat cu o minte perfect echilibrată, dimensiunile și puterea tuturor organelor lui fiind dezvoltate deplin și armonios. Prin amăgirile vrăjmașului celui viclean însă, interdicția pusă de Dumnezeu a fost nesocotită, iar legile naturale încălcate și-au făcut lucrarea de pedepsire până la capăt....

De la primul om care a cedat în fața apetitului, omenirea a ajuns să fie tot mai îngăduitoare cu propriile-i slăbiciuni, până când sănătatea a fost jertfită pe altarul poftei. Locuitorii lumii antediluviene erau necumpătați în mâncare și băutură. Ei consumau carne, deși Dumnezeu nu îi dăduse la acea dată omului permisiunea de a mânca alimente de proveniență animală. Ei au mâncat și au băut până când satisfacerea apetitului lor stricat nu a mai cunoscut hotar și au devenit atât de depravați încât Dumnezeu nu a mai putut să aibă răbdare cu ei. Paharul nelegiurii lor era plin și, printr-un potop, El a curățat pământul de poluarea lui morală. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 42, 43](#)] [Counsels on Health, 108-110 \(1890\)](#).

Sodoma și Gomora

Pe măsură ce s-au înmulțit pe suprafața pământului după potop, oamenii L-au uitat din nou pe Dumnezeu și și-au stricat căile înaintea Sa. Necumpătarea, sub toate formele ei, a crescut până când aproape întreaga lume a ajuns sub stăpânirea ei. Orașe întregi au fost măturate de pe fața pământului din pricina crimelor și nelegiurilor revoltătoare care le făcuseră să fie o pată în câmpul superb al lucrărilor create ale lui Dumnezeu. Satisfacerea poftei nefirești a dus la păcate care au provocat nimicirea Sodomei și Gomorei. Dumnezeu a pus căderea Babilonului pe seama lăcomiei și beției lui. Îngăduința apetitului și pasiunii a fost temelia tuturor păcatelor lor.

[148]

Esau biruit de apetit

232. Esau a poftit o mâncare favorită și și-a sacrificat dreptul de întâi născut spre a-și satisface pofta. După ce pofta lui senzuală a fost satisfăcută, el și-a văzut nebunia, dar n-a găsit loc pentru pocăință, deși a căutat-o grijuliu și cu lacrimi. Există foarte mulți care sunt asemenea lui Esau. El reprezintă o categorie de oameni care au o binecuvântare specială, valoroasă, la îndemâna lor — moștenirea nepieritoare, viață care durează tot atât de mult ca și viața lui Dumnezeu, Creatorul Universului, fericire nemăsurată și o greutate veșnică de slavă, dar care s-au lăsat timp atât de îndelungat în voia apetitului, pasiunilor și înclinațiilor, încât puterea lor de a discerne și de a aprecia valoarea lucrurilor a slăbit.

Esau a avut o dorință deosebită, puternică, pentru un anumit fel de mâncare și și-a satisfăcut eul timp atât de îndelungat, încât n-a simțit nevoia să se abată de la ispititoare și râvnită mâncare. El se gândea la ea fără să facă nici un efort deosebit de a-și înfrâna apetitul, până ce puterea apetitului a înfrânt orice alt gând și l-a luat în stăpânire, iar el și-a închipuit că va suferi o mare neplăcere și chiar moartea dacă nu va putea să obțină acea mâncare deosebită. Cu cât se gândea mai mult la ea, cu atât dorința lui se întărea tot mai mult, până ce dreptul de întâi născut, care era sacru, și-a pierdut valoarea și sfîntenia. — [Testimonies for the Church 2:38 \(1868\)](#).

Pofta de carne a lui Israel

233. Când Dumnezeul lui Israel și-a scos poporul din Egipt, i-a oprit într-o mare măsură să consume carne, dar le-a dat pâine din cer și apă din stânca de cremene. Ei n-au fost mulțumiți cu acestea. Urau hrana ce li se dădea și își doreau să fie înapoi în Egipt, unde puteau sta lângă oalele cu carne. Preferau să suporte robia și chiar moartea decât să fie lipsiți de carne. Dumnezeu le-a satisfăcut dorința, dându-le carne și lăsându-i să mănânce până când lăcomia lor a provocat o urgie din cauza căreia mulți au murit. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44](#)] [Counsels on Health, 111, 112 \(1890\)](#).

[149] *Toate acestea sunt exemple*

Ar putea fi citat exemplul după exemplul pentru a arăta efectele faptului de a ceda poftelor. Primilor noștri părinți li s-a părut o ches-

tiune neînsemnată de a călca porunca lui Dumnezeu prin acea faptă singulară — a mânca dintr-un pom care era atât de frumos la vedere și plăcut la gust, dar aceasta a pus capăt supunerii lor față de Dumnezeu și a deschis porțile unui torent de vină și nenorocire care a potopit pământul.

Lumea astăzi

Nelegiuirea și boala au crescut de la o generație la alta. Necumpătarea în mâncare și băutură și îngăduirea pasiunilor josnice au amortit facultățile nobile ale omului. Rațiunea, în loc să fie cea care conduce, a ajuns să fie într-o măsură alarmant de mare roaba apetitului. A fost satisfăcută o dorință crescândă pentru mâncare bogată până când a devenit o modă să se aglomereze în stomac toate delicatesele posibile. Apetitul este satisfăcut cu o reținere prea puțin manifestată, în special la petrecerile de divertisment. Sunt servite prânzuri bogate și cine târzii, constând în cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, prăjituri, plăcinte, glazuri, ceai, cafea etc. Nu-i de mirare cu o asemenea dietă că oamenii sunt trași la față și suferă agonii de nespus din pricina dispepsiei.

234. Mi-a fost arătată starea prezentă de stricăciune a lumii. Priveliștea a fost îngrozitoare. M-am mirat că locuitorii pământului nu au fost nimiciți, asemenea locuitorilor Sodomei și Gomorei. Am văzut suficiente motive pentru starea actuală de degenerare și mortalitate din lume. Pasiunea oarbă controlează rațiunea și, cum este cazul multora, este sacrificat fiecare considerent înalt în favoarea poftei trupești.

Primul mare păcat a fost necumpătarea în mâncare și băutură. Bărbații și femeile s-au făcut singuri robi ai apetitului. Sunt necumpătați în muncă. Este făcut un mare efort prin munca grea depusă pentru a obține pentru mesele lor o hrană care le vatamă foarte mult organismul deja suprasolicitat. Femeile petrec o mare parte din timpul lor stând aplecate deasupra unei mașini de gătit încinse, preparând mâncare asezonată din belșug cu condimente care să satisfacă gustul. Ca o consecință, copiii sunt neglijați și nu primesc o educație morală și religioasă. Mama care este solicitată excesiv în muncă neglijează cultivarea unei firi blânde, care reprezintă razele de soare ale căminului. Considerentele de importanță

veșnică devin secundare. Tot timpul trebuie să fie folosit, în vederea satisfacerii apetitului, pentru pregătirea acelor lucruri care ruinează sănătatea, creează o dispoziție nesuferită și întunecă facultățile gândirii. — [Spiritual Gifts 4a:131, 132 \(1864\)](#).

235. Dăm pretutindeni peste necumpătate. O vedem în vagoanele de cale ferată, pe vasele cu abur și oriunde ne îndreptăm; și ar trebui să ne întrebăm ce facem pentru a salva sufletele din strânsoarea ispititorului. Satana este activ fără încetare pentru a aduce neamul omenesc cu totul sub controlul său. Cel mai puternic avantaj pe care-l are asupra omului este acela manifestat prin apetit, și pe acesta încearcă să-l stimuleze prin toate modalitățile posibile. Toate stimulentele artificiale sunt vătămătoare și cultivă dorința de a consuma alcool. Cum îi putem lumina pe oameni și cum putem preveni relele îngrozitoare care rezultă din folosirea acestor lucruri? Am făcut noi tot ce am putut în această direcție? — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 \(1890\)](#).

Închinarea la altarul apetitului pervertit

236. Dumnezeu a dat poporului Său o mare lumină, și totuși noi nu suntem scutiți de ispite. Cine dintre noi caută ajutor la zeii Ecronului? Să privim la acest tablou care nu este luat din imaginația noastră. La câți, chiar dintre adventiștii de ziua a șaptea, pot fi văzute caracteristicile lui? Un om bolnav — în aparență foarte lucid, și totuși îngust în vederi și înfumurat — mărturisind deschis disprețul său pentru legile sănătății și ale vieții, pe care mila divină ne-a condus, ca popor, să le primim. Hrana sa trebuie să fie preparată într-un fel care să satisfacă pofta lui bolnăvicioasă. Decât să stea la o masă unde este servită o hrană sănătoasă, el va fi un client obișnuit al restaurantelor, pentru că acolo își poate satisface apetitul fără nici o restricție. Este un apărător elocvent al cumpătării, dar nesocotește principiile ei fundamentale. El dorește o ușurare, dar refuză să o obțină cu prețul lepădării de sine. Acest om se închină la altarul unui apetit pervertit. El este un idolatru. Puterile care, sfințite și înnobilate, puteau fi folosite spre onoarea lui Dumnezeu sunt slăbite și aduc puțină slujire. Un temperament irascibil, un creier confuz și niște nervi zdruncinați sunt printre rezultatele nesocotirii legilor

[151]

naturale. El este inefficient, nu te poți baza pe el. — [Testimonies for the Church 5:196, 197 \(1882\)](#).

Biruința lui Hristos în locul nostru

237. În pustia ispitei, Hristos S-a confruntat cu ispitele majore care îl asaltează pe om. Acolo, cu mâinile goale, a dat piept cu dușmanul cel viclean și rafinat și l-a biruit. Prima mare ispită a fost asupra apetitului; a doua, încumetarea; a treia, dragostea de lume. Satana a biruit milioane de oameni, ispitindu-i să-și îngăduie poftele. Prin satisfacerea gustului, sistemul nervos se excită și puterea creierului slăbește, aducându-l în imposibilitatea de a gândi cu calm sau rațional. Minte este dezechilibrată. Facultățile ei, nobile sunt pervertite pentru a sluji senzualității animalice, iar interesele ei sfinte, veșnice, nu sunt luate în seamă. Când acest obiectiv este atins, Satana poate veni cu celelalte două ispite principale și poate găsi cu ușurință acces. Numeroasele sale forme de ispite cresc din aceste trei puncte de căpetenie. — [Testimonies for the Church 4:44 \(1876\)](#).

238. Dintre toate lecțiile pe care trebuie să le învățăm din ispita cea mare pe care a avut-o Domnul la început, nici una nu este mai mare ca aceea privind puterea de stăpânire asupra poftețelor și pasiunilor. În toate veacurile, ispitele care făceau apel la natura fizică au avut cel mai mare efect pentru a corupe și a degrada omenirea. Prin necumpătare, Satana lucrează la distrugerea puterilor mintale și morale pe care Dumnezeu le-a dat omului ca pe o înzestrare prețioasă. În felul acesta, omul nu mai este în stare să aprecieze lucrurile care au valoare veșnică. Printr-o afundare de bună voie în cele senzuale, Satana caută să șteargă din suflet orice asemănare cu Dumnezeu.

Nebuneasca dedare la plăceri împreună cu bolile și decăderea aduse de aceste stări care au existat înainte de întâia venire a lui Hristos vor exista din nou cu o putere și mai mare spre rău la a doua Sa venire. Hristos a spus că starea lumii va fi ca în zilele dinaintea potopului și ca în Sodoma și Gomora. Toate întocmirile gândurilor din inimă vor fi îndreptate în fiecare zi numai către rău. Noi trăim acum în pragul acestei vremi îngrozitoare și trebuie să luăm la inimă învățătura pe care ne-o dă postul Mântuitorului. Numai prin chinurile de nedescris pe care le-a suferit Hristos putem aprecia câte rele aduce

după sine dedarea neînfrânată la poftă. Pilda Sa ne spune că singura noastră nădejde de viață veșnică este de a aduce poftele și pasiunile sub conducerea voii lui Dumnezeu. — [Hristos, Lumina lumii, 122, 123 \(1898\)](#).

Priviți la Mântuitorul

În propria noastră putere este cu neputință să aducem la tăcere pretențiile firii noastre decăzute. Pe calea aceasta Satana va aduce ispitele asupra noastră. Hristos știe că vrăjmașul va veni la orice ființă omenească, încercând să profite de slăbiciunile moștenite și să ademenească prin minciunile și viclenia lui pe toți aceia care nu și-au pus încrederea în Dumnezeu. Mergând prin locurile prin care trebuie să treacă omul, Domnul a pregătit calea pentru ca noi să biruim. El nu vrea ca noi să fim mai slabi în lupta cu Satana. El nu vrea ca noi să ne lăsăm speriați sau descurajați de atacurile șarpelui. „Îndrăzniți”, zice El, „Eu am biruit lumea.” ([Ioan 16, 33.](#))

Cel ce se luptă împotriva poftei, să privească la Mântuitorul în pustia ispitei, să-L vadă în agonie pe cruce când a strigat: „Mi-e sete”. El a suportat toate câte pot fi suportate și de noi. Biruința Lui este biruința noastră.

Isus S-a sprijinit pe înțelepciunea și tăria Tatălui Său ceresc. El declară: „Domnul, Dumnezeu M-a ajutat; de aceea nu M-am rușinat ... știu că nu voi fi dat de rușine.... Iată, Domnul, Dumnezeu Mă ajută”. Arătând spre pilda pe care ne-o dă, El ne spune: „Cine dintre voi se teme de Domnul...! Cine umblă în întuneric și n-are lumină, să se încreadă în Numele Domnului, și să se bizuie pe Dumnezeul lui.” ([Isaia 50, 7-10.](#))

[153] „Vine stăpânitorul lumii acesteia”, a spus Isus. „El n-are nimic în Mine.” ([Ioan 14, 30.](#)) În El nu se găsea nimic care să răspundă la amăgirile lui Satana. El nu S-a lăsat ademenit de păcat. Nici chiar printr-un gând nu S-a supus ispitei. Așa poate să fie și cazul nostru. Făptura omenească a lui Hristos era unită cu cea dumnezeiască; El era pregătit de luptă prin locuirea lăuntrică a Duhului Sfânt. Iar El a venit să ne facă părtași la natura Sa dumnezeiască. Câtă vreme suntem legați de El prin credință, păcatul nu mai are putere asupra noastră. Dumnezeu apucă mâna credinței noastre și o ajută să țină

tare dumnezeirea lui Hristos, ca noi să putem ajunge la desăvârșirea caracterului.

239. Satana vine la om, așa cum a venit și la Hristos, cu ispitele lui coplesitoare, pentru a-l face să-și îngăduie pofta. El își cunoaște bine puterea de a birui pe om în acest punct. I-a învins pe Adam și pe Eva în Eden în privința apetitului, și aceștia și-au pierdut căminul fericit. Ce nenorocire și nelegiuire au umplut lumea noastră ca o consecință a căderii lui Adam! Orașe întregi au fost șterse de pe fața pământului din pricina crimelor oribile și a nelegiuirii revoltătoare care le-au făcut să fie o pată asupra universului. Îngăduința poftelor a fost temelia tuturor păcatelor lor. — [Testimonies for the Church 3:561 \(1875\)](#).

240. Hristos a început lucrarea de răscumpărare exact acolo unde a început ruina. Prima Sa punere la probă a fost în același punct în care a căzut Adam. Satana biruise o mare parte din neamul omenesc prin ispita care viza apetitul, iar succesul acesta l-a făcut să simtă că are în mâinile sale controlul asupra acestei planete căzute. Însă a descoperit în persoana lui Hristos pe Unul care era în stare să i Se opună și a părăsit ca învins câmpul de bătaie. Isus a spus: „El nu are nimic în Mine.” Biruința Sa este o asigurare că și noi putem ieși victorioși în conflictele noastre cu vrăjmașul. Dar nu este intenția Tatălui nostru ceresc aceea de a ne mântui fără să existe și din partea noastră un efort de a coopera cu Hristos. Trebuie să împlinim ceea ce ține de noi, iar puterea divină, unindu-se cu eforturile noastre, va aduce biruința. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 \(1890\)](#).

[Hristos a exercitat în favoarea noastră o stăpânire de sine mai mare decât foamea sau moartea — 295].

[Prin postul Său, Hristos a fost întărit pentru a putea răbda; biruința Sa, o încurajare pentru toți — 296].

[Când a fost ispitit în modul cel mai îngrozitor, Hristos nu a mâncat nimic — 70]. [154]

[Puterea ispitei de a ne îngădui apetitul evaluată după supliciuul lui Hristos în timpul postului Său — 298].

Exemplul biruinței lui Daniel

241. Ispitele pentru îngăduirea apetitului au o putere ce poate fi biruită numai de ajutorul pe care îl poate da Dumnezeu. Însă la fiecare ispită avem făgăduința lui Dumnezeu că va fi o cale de scăpare. Atunci de ce sunt învinși atât de mulți? Pentru că nu-și pun încrederea în Dumnezeu. Ei nu se folosesc de mijloacele furnizate pentru siguranța lor. De aceea, scuzele aduse pentru satisfacerea apetitului nu au nici o greutate înaintea lui Dumnezeu.

Daniel își prețuia calitățile omenești, dar nu-și puna încrederea în acestea. Încrederea lui era în acea tărie pe care Dumnezeu a promis-o tuturor celor care vor veni la El într-o dependență umilă, bizuindu-se pe de-a-ntregul pe puterea Sa.

El și-a luat în inimă hotărârea că nu se va întina cu porția de carne ce-i revenea de la împărat și nici cu vinul pe care-l bea acesta; căci știa că o asemenea dietă nu-i va întări puterile fizice sau spori capacitatea intelectuală. El nu voia să folosească vinul și nici vreun alt stimulent nefiresc; nu voia să facă nimic pentru a-și întuneca mintea; iar Dumnezeu i-a dat „știință și pricepere pentru tot felul de scrieri, și înțelepciune” și de asemenea l-a făcut „priceput în toate vedeniile și în toate visele.”...

Părinții lui Daniel îl educaseră din copilărie în obiceiuri de strictă cumpătare. Îl învățaseră că trebuie să se conformeze legilor naturii în toate deprinderile sale; că mâncatul și băutul aveau o influență directă asupra naturii sale fizice, intelectuale și morale și că era răspunzător înaintea lui Dumnezeu pentru calitățile lui; căci el le păstra pe toate ca fiind un dar de la Dumnezeu și nu trebuia, prin nici o acțiune de-a sa, să le slăbească sau să le deprecieze. Ca rezultat al acestei învățături, Legea lui Dumnezeu a fost înălțată în mintea sa și respectată cu sfințenie în inima lui. În timpul primilor ani de captivitate, Daniel a trecut printr-un supliciu, acela de a se familiariza cu grandoarea de la curte, cu ipocrizia și cu păgânismul. Într-adevăr, ce școală ciudată care să-l pregătească pentru o viață de sobrietate, hărnicie și credincioșie! Și el a trăit cu toate acestea necorupt de atmosfera răului de care era înconjurat.

[155]

Experiența lui Daniel și a tinerilor săi tovarăși ilustrează foloasele care pot rezulta dintr-o dietă a cumpătării și arată ce va face Dumnezeu pentru aceia care vor coopera cu El pentru purificarea

și înălțarea sufletului. Ei I-au adus cinste lui Dumnezeu și au fost o lumină foarte strălucitoare la curtea Babilonului.

În această istorisire auzim glasul lui Dumnezeu care ni se adresează în mod individual, îndemnându-ne să culegem razele prețioase de lumină în ce privește subiectul cumpătării creștine și să ne plasăm într-o legătură corectă cu legile sănătății. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 22, 23 \(1890\)](#).

242. Ce ar fi fost dacă Daniel și tovarășii lui ar fi făcut un compromis cu acei ofițeri păgâni și ar fi cedat presiunii momentului, mâncând și bând ceea ce era obișnuit pentru babilonieni? Acel singur prilej de îndepărtare de principiu le-ar fi slăbit percepția a ceea ce este drept și aversiunea pe care o aveau față de ceea ce este rău. Îngăduirea apetitului ar fi presupus sacrificarea vigorii fizice, a limpezimii intelectului și puterii spirituale. Un pas greșit ar fi condus probabil la alții, până când, legătura lor cu cerul fiind ruptă, ar fi fost dezrădăcinați de curentul ispitei. — [\[The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881\] Counsels on Health, 66](#).

[Claritatea minții lui Daniel, datorată unei diete simple și vieții de rugăciune — 117].

[Mai multe despre Daniel 33, 34, 117].

Datoria noastră creștinească

243. Când ne dăm seama de cerințele lui Dumnezeu, vom înțelege că cere de la noi să fim cumpătați în toate lucrurile. Scopul creării noastre este să-L slăvim pe Dumnezeu în trupurile și duhurile noastre, care sunt ale Lui. Cum putem face acest lucru când îngăduim apetitului să vatăme puterile fizice și morale? Dumnezeu cere să prezentăm trupurile noastre ca o jertfă vie. Atunci datoria ne ordonă să păstrăm acest corp în cea mai bună stare de sănătate, ca să ne putem conforma cerințelor Lui. „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva, să faceți totul spre slava lui Dumnezeu.” — [Testimonies for the Church 2:65 \(1868\)](#).

[156]

244. Apostolul Pavel scrie: „Nu știți că cei ce alergă în locul de alergare, toți alergă, dar numai unul capătă premiul? Alergați dar în așa fel ca să căpătați premiul! Toți cei ce se luptă la jocurile de obște, se supun la tot felul de înfrânări. Și ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună, care se poate vesteji: noi să facem lucrul acesta pentru

o cunună care nu se poate veșteji. Eu, deci, alerg, dar nu ca și cum n-aș ști încotro alerg. Mă lupt cu pumnul, dar nu ca unul care lovește în vânt; ci mă port aspru cu trupul meu, și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.” (1 Corinteni 9, 24-27.)

Sunt mulți în lume care se lasă în voia unor obiceiuri dăunătoare. Appetitul este legea care-i cârmuiește și, datorită relexor lor deprinderi, simțul moral este umbrit, iar puterea de a discerne lucrurile sfinte este în mare măsură distrusă. Dar pentru creștini este necesar să fie strict cumpătați. Ei ar trebui să-și pună un standard înalt. Cumpătarea în mâncare, băutură și îmbrăcăminte este esențială. Principiul ar trebui să predomine, și nu apetitul sau fantezia. Cei ce mănâncă prea mult sau a căror hrană este de o calitate îndoielnică sunt lesne conduși la risipă și la „multe pofte nesăbuite și vătămătoare, care cufundă pe oameni în prăpăd și pierzare.” (1 Timotei 6, 9.) Cei care sunt „împreună lucrători cu Dumnezeu” ar trebui să folosească orice fărâma a influenței lor pentru a încuraja răspândirea adevăratelor principii ale cumpătării.

Este mare lucru să fii credincios față de Dumnezeu. El are pretenții asupra tuturor celor care sunt angajați în slujba Sa. El dorește ca mintea și corpul să fie păstrate în cea mai bună stare de sănătate, fiecare putere și înzestrare să se afle sub controlul divin și cât de viguroase le pot face obiceiurile atente, de strictă cumpătare! Noi avem obligația față de Dumnezeu de a ne consacra Lui fără rezervă, cu trup și suflet, cu toate facultățile considerate ca daruri date de El, spre a fi folosite în slujba Lui.

[157] Toate energiile și însușirile noastre trebuie să fie mereu întărite și dezvoltate în cursul acestui timp de probă. Numai aceia care apreciază aceste principii și care au fost deprinși să se îngrijească de corpurile lor cu pricepere și în temere de Dumnezeu ar trebui să fie aleși pentru a primi răspunderi în lucrarea aceasta. Acelora care cunosc de multă vreme adevărul, dar care nu pot face deosebire între principiile curate ale neprihănirii și principiile răului, a căror înțelegere cu privire la dreptate, milă și iubirea lui Dumnezeu este umbrită, ar trebui să li se ridice răspunderile. Fiecare comunitate are nevoie de o mărturie clară și tăioasă, dând din trâmbiță un sunet lămurit.

Dacă putem trezi simțurile morale ale poporului nostru cu privire la subiectul cumpătării, se poate câștiga o mare biruință. Trebuie să se propovăduiască și să se practice cumpătarea în toate lucrurile vieții acesteia. Cumpătarea în mâncare, băutură, dormit și îmbrăcat este unul din marile principii ale vieții religioase. Adevărul adus în sanctuarul sufletului va duce la îngrijirea corpului. Nimic din câte privesc sănătatea ființei omenești nu trebuie să fie privit cu nepăsare. Binele nostru veșnic depinde de felul în care folosim în viața aceasta timpul, puterea și influența noastră. — [Testimonies for the Church 6:374, 375 \(1900\)](#).

Robi ai apetitului

245. Există o categorie de oameni care mărturisesc credința în adevăr, care nu folosesc tutunul, tutunul de prizat, ceaiul sau cafeaua și totuși sunt vinovați de satisfacerea apetitului într-alt fel. Ei poftesc cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, iar apetitul lor a devenit atât de pervertit, încât nu pot fi mulțumiți nici măcar cu carne, dacă aceasta nu este pregătită în modul cel mai vătămător. Stomacul este adus într-o stare de febrilitate, organele digestive sunt împovărate excesiv și stomacul lucrează din greu totuși pentru a scăpa de volumul mare de hrană pe care a fost forțat să-l primească. După ce stomacul și-a îndeplinit sarcina, ajunge epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulți sunt înșelați și gândesc că lipsa de mâncare este cea care produce asemenea senzații și, fără să-i lase stomacului timp pentru a se odihni, consumă alte alimente, care pe moment îndeapărtează slăbiciunea. Și cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai mari strigătele sale pentru a fi îngăduit. Această slăbiciune este în general rezultatul consumului de carne, al faptului de a mânca prea des și prea mult...

Pentru că așa este moda, în armonie cu un apetit morbid, prăjiturile grele, plăcintele și budincile și toate lucrurile vătămătoare sunt îngrămădite în stomac. Masa trebuie umplută cu multe feluri, căci altfel apetitul stricat nu poate fi satisfăcut. De dimineață, acești robi ai apetitului au adesea o respirație urât mirositoare și o limbă încărcată. Ei nu se bucură de sănătate și se întreabă de ce suferă de dureri, dureri de cap și felurite alte rele. Mulți mănâncă de trei ori pe zi și iarăși, chiar înainte de a merge la culcare. Într-un timp scurt,

[158]

organele digestive sunt epuizate, căci nu au avut deloc timp să se odihnească. Aceștia devin niște dispeptici nefericiți și se întrebă ce anume i-a adus în această stare. Cauza a adus rezultatul sigur. Masa următoare nu ar trebui luată înainte ca stomacul să fi avut timp să se odihnească după lucrarea de a digera masa precedentă. Dacă totuși se ia și o a treia masă, ar trebui să fie ușoară și cu mai multe ore înainte de a merge la culcare.

Mulți sunt atât de devotați necumpătării, încât sub nici un considerent nu-și vor schimba calea de a se complăcea în lăcomie. Ei și-ar sacrifica mai degrabă sănătatea și ar muri înainte de vreme decât să-și înfrâneze pofta nestăpânită. Și există mulți care sunt neștiutori în ce privește legătura care există între modul în care mănâncă și beau și sănătate. Dacă ar fi cu putință ca aceștia să fie luminați, ei ar putea avea curajul moral de a-și tăgădui apetitul, de a mânca mai puțin și numai din acea hrană care este sănătoasă și, prin calea pe care au urmat-o, ar scăpa de multă suferință. — [Spiritual Gifts 4a:129-131 \(1864\)](#).

Educați apetitul

[159] Persoanele care și-au satisfăcut apetitul mâncând fără reținere carne, sosuri foarte asezonate și tot felul de prăjituri grele și dulceturi nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă și nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiați de o dietă cu fructe, pâine simplă și legume. Ei nu trebuie să se aștepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care și-au îngăduit s-o consume. Dacă nu se pot bucura de la început de hrana simplă, ei ar trebui să postească atât cât sunt în stare. Acel post se va dovedi pentru ei de un mai mare folos decât medicamentele, căci stomacul, de care s-a făcut abuz, va afla acea odihnă de care demult avea nevoie, iar foamea reală poate fi potolită printr-o dietă simplă. Va fi nevoie de timp pentru ca gustul să-și revină după abuzul la care a fost supus și să-și recâștige tonusul natural. Însă perseverența pe calea tăgăduirii de sine în privința mâncatului și băutului va face curând ca hrana simplă și hrănitoare să fie gustoasă, și aceasta va fi după puțin timp mâncată cu mai mare satisfacție decât gurmandul care se bucură de delicatesele lui bogate.

Stomacul nu este iritat cu carne și împovărat excesiv, ci este într-o stare sănătoasă și se poate achita de sarcina sa fără eforturi. Nu ar trebui să existe nici o întârziere în reformă. Ar trebui să fie făcute eforturi de a păstra cu grijă forța vitală care ne mai rămâne, prin eliberarea de orice povară excesivă. Se poate ca stomacul să nu-și recapete niciodată în întregime sănătatea, însă o strategie dietetică corectă va opri o continuare a debilitării și mulți își vor reveni mai mult sau mai puțin — aceasta numai dacă nu au mers foarte departe de actul de sinucidere din lăcomie.

Cei care acceptă să devină robi ai unui apetit nestăpânit merg adesea și mai departe și se înjosesc și mai mult, satisfăcându-și pasiunile stricate care au fost stârnite prin necumpătarea în mâncat și băut. Ei dau frâu liber pasiunilor până când sănătatea și intelectul suferă mult. Facultățile rațiunii sunt într-o mare măsură distruse de obiceiurile rele.

Efectul îngăduinței poftei în plan fizic, mintal, moral

246. Mulți studenți se află într-o stare deplorabilă de ignoranță în privința faptului că dieta exercită o influență puternică asupra sănătății. Unii nu au făcut un efort hotărât pentru a-și stăpâni apetitul sau a păzi regulile corecte în ce privește dieta. Ei mănâncă prea mult chiar și la mesele lor și unii mănâncă între mese ori de câte ori se arată o ispită. Dacă aceia care mărturisesc că sunt creștini doresc să rezolve chestiunile care-i încurcă atât de mult, și anume de ce sunt mințile lor atât de leneșe, de ce aspirațiile lor religioase sunt atât de anemice, de multe ori nu trebuie să meargă mai departe de masă; aici sunt destule cauze — dacă nu ar mai fi deloc altele.

Mulți se despart de Dumnezeu prin satisfacerea apetitului. Acela care vede căderea unei vrăbii, care cunoaște numărul firelor de păr din capul cuiva notează păcatul celor care își îngăduie un apetit pervertit cu prețul slăbirii puterilor fizice, întunecând intelectul și amortind percepția morală. — [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 83 (1890).

[160]

O zi viitoare a părerilor de rău

247. Prin alimentația în exces și satisfacerea pasiunilor senzuale, mulți își pierd capacitatea de muncă, atât intelectuală, cât și fizică.

Înclinațiile senzuale sunt întărite, în timp ce natura morală și spirituală este slăbită. Când vom sta în jurul marelui tron alb, ce raport vor prezenta atunci viețile multora! Atunci vor vedea ce ar fi putut realiza dacă nu ar fi degradat puterile ce le-au fost date de către Dumnezeu. Atunci își vor da seama ce grad de măreție intelectuală ar fi putut atinge dacă I-ar fi dat lui Dumnezeu toate puterile fizice și mintale pe care El li le-a încredințat. În agonia remușcărilor, ei își vor dori fierbinte să-și reprimească viețile pentru a le trăi din nou. — [Testimonies for the Church 5:135 \(1882\)](#).

[Efectele mentale și fizice ale alimentației în exces — 219, 220].

Pofta nefirească să fie stăpânită

248. Providența a condus poporul lui Dumnezeu în afara obiceiurilor extravagante ale lumii, departe de îngăduirea apetitului și a pasiunii, pentru a lua poziție pe platforma tăgăduirii de sine și a cumpătării în toate lucrurile. Poporul pe care îl conduce Dumnezeu va fi deosebit. Copiii Lui nu vor fi asemenea lumii. Dacă vor urma călăuzirea lui Dumnezeu, vor împlini scopurile Sale, vor supune voința lor voinței Sale. Hristos va locui în inimă. Templul lui Dumnezeu va fi sfânt. Trupul vostru, spune apostolul, este templul Duhului Sfânt. Dumnezeu nu le cere copiilor Săi o tăgăduire de sine care să le vatăme tăria fizică. El le cere să asculte de legile naturale pentru a-și păstra sănătatea fizică. Calea naturală este drumul marcat de El, și acesta este suficient de larg pentru orice creștin. Cu o mână generoasă, Dumnezeu ne-a pus la îndemână daruri bogate și variate pentru subzistența și bucuria noastră. Pentru ca noi să ne bucurăm

[161] însă de un apetit natural, care va păstra sănătatea și va prelungi viața, El limitează pofta. Domnul spune: Atenție! Limitați, tăgăduiți apetitul nefiresc. Dacă ne facem un apetit pervertit, violăm legile fapturii noastre și ne asumăm responsabilitatea de a fi abuzat de trupurile noastre și de a fi adus boală asupra-ne. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 151 \(1890\)](#).

249. Cei care au primit învățătură în privința relelor rezultate din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului, a cafelei și a preparatelor alimentare grele și nesănătoase și care sunt hotărâți să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-și satisfacă apetitul cu alimente pe care le cunosc ca fiind vătămătoare.

Dumnezeu cere ca apetitul să fie curățat și ca tăgăduirea de sine să fie practică în privința acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce va trebui făcută înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor desăvârșit. — [Testimonies for the Church 9:153, 154 \(1909\)](#).

250. Dumnezeu nu S-a schimbat și nici nu Își propune să schimbe organismul nostru pentru ca noi să putem încălca o singură lege fără a simți efectele violării acesteia. Însă mulți își închid ochii de bună voie față de lumină.... Îngăduindu-și înclinațiile și poftele, ei încalcă legile vieții și sănătății; iar dacă se supun conștiinței, trebuie să fie controlați mai degrabă de principiu în mâncare și îmbrăcăminte decât să fie conduși de înclinație, modă și apetit. — [The Health Reformer, septembrie, 1871](#).

Eficiența lucrătorilor lui Dumnezeu depinde de stăpânirea apetitului

251. Prezintă înaintea poporului nevoia de a rezista ispitei de a ne îngădui apetitul. Aici este locul în care cad mulți. Explică foarte strânsă legătura dintre corp și minte și arată nevoia de a le păstra pe amândouă în cea mai bună stare....

Toți cei care își îngăduie apetitul, care își irosesc energiile fizice și își slăbesc puterea morală vor simți, mai devreme sau mai târziu, pedeapsa care urmează călcării legii organismului.

Hristos și-a dat viața pentru a căpăta răscumpărarea pentru cel păcătos. Răscumpărătorul lumii a știut că îngăduirea apetitului aduce slăbiciune fizică și amortește facultățile perceptive, așa încât lucrurile sacre și veșnice nu mai pot fi deslușite. El a știut că cedarea în fața plăcerilor pervertește puterile morale și nevoia cea mare a omului este convertirea — în inimă, minte și suflet — de la viața de îngăduință a propriilor plăceri la o viață de tăgăduire și jertfire de sine. Fie ca Domnul să te ajute, ca slujitor al Său, să faci apel la pastori și să trezești comunitățile adormite. Fă în așa fel, încât lucrarea ta de medic și cea de pastor să se armonizeze. Pentru aceasta au fost înființate sanatoriile noastre, pentru a propovădui adevărul adevăratei cumpătări....

[162]

Ca popor, avem nevoie să facem reformă, și nevoia de reformă o au mai cu seamă pastorii și învățătorii în Cuvânt. Sunt instruită să le

spun pastorilor noștri și președinților de conferințe: utilitatea voastră ca lucrători pentru Dumnezeu în lucrarea de recuperare a sufletelor care pier depinde mult de succesul vostru de a birui apetitul. Biruiți dorința de a satisface apetitul și, dacă faceți aceasta, pasiunile voastre vor fi stăpânite cu ușurință. Atunci puterile voastre mintale și morale vor fi mai mari. „Și ei i-au biruit ... prin sângele Mielului și prin cuvântul mărturisirii lor.” ([Apocalipsa 12, 11.](#)) — [Letter 158, 1909.](#)

Un apel pentru un tovarăș de lucrare

252. Domnul te-a ales să faci lucrarea Sa, iar dacă tu lucrezi cu grijă, cu prudență, și îți aduci obiceiurile de a mânca sub controlul strict al cunoașterii și rațiunii, vei avea mult mai multe ceasuri plăcute, confortabile, decât dacă ai acționa fără înțelepciune. Acționează frânele, ține-ți apetitul sub o conducere strictă și apoi lasă-te în mâinile lui Dumnezeu. Prelungește-ți viața printr-o supraveghere atentă a propriei tale persoane. — [Letter 49, 1892.](#)

Stăpânirea în dietă face să crească vigoarea

[163]

253. Oamenii care sunt angajați în proclamarea ultimei solii de avertizare a lumii, o solie care urmează să hotărască destinul sufletelor, ar trebui să aplice în viețile lor adevărurile pe care le propovăduiesc altora. Ar trebui să fie un exemplu pentru popor prin felul în care mănâncă și beau și în conversația și comportamentul lor curat. Lăcomia în mâncare, îngăduirea pasiunilor josnice și păcate grozave sunt ascunse sub veșmântul sfințeniei de către mulți reprezentanți declarați ai lui Hristos, pretutindeni în lumea noastră. Există oameni de o destoinicie naturală excelentă, ale căror străduințe nu ajung nici la jumătatea a ceea ce ar putea realiza dacă ar fi cumpătați în toate lucrurile. Îngăduirea apetitului și pasiunii întunecă mintea, micșorează puterea fizică și slăbește tăria morală. Gândurile nu le sunt limpezi. Cuvintele lor nu sunt rostite cu putere, nu sunt vitalizate de Duhul lui Dumnezeu, astfel încât să atingă inimile ascultătorilor.

Întrucât primii noștri părinți au pierdut Edenul prin îngăduirea apetitului, singura noastră speranță de a recâștiga Edenul este prin reprimarea hotărâtă a poftelor și pasiunii. Abținerea în alimentație și stăpânirea tuturor pasiunilor vor păzi intelectul și vor aduce vigoare mintală și morală, făcându-i pe oameni în stare să-și pună toate

înclinațiile sub controlul puterilor superioare și să discearnă răul și binele, sacral și profanul. Toți cei ce au o înțelegere adevărată a sacrificiului pe care l-a făcut Hristos, părăsindu-și căminul din Cer pentru a veni în această lume ca să-i poată arăta omului, prin propria Sa viață, cum să reziste ispitei, își vor tăgădui cu voioșie eul și vor alege să fie părtași cu Hristos la suferințele Sale.

Frica de Domnul este începutul înțelepciunii. Cei ce vor birui așa cum a biruit Hristos vor avea nevoie să se păzească neîncetat de ispitele lui Satana. Pofța și pasiunile ar trebui înfrânate și aduse sub controlul unei conștiințe luminate, pentru ca intelectul să nu aibă de suferit, priceperea să fie limpede, astfel încât lucrăturile lui Satana și capcanele lui să nu fie văzute ca providență a lui Dumnezeu. Mulți își doresc răsplata finală și biruința ce urmează să fie date învingătorilor, dar nu sunt dispuși să suporte truda, privațiunile și tăgăduirea de sine, așa cum a făcut-o Răscumpărătorul nostru. Numai prin supunere și efort continuu vom birui așa cum a biruit Hristos.

Puterea stăpânitoare a apetitului va sta la baza ruinei a mii de persoane, când, dacă ar fi biruit în acest punct, ar fi avut puterea morală pentru a câștiga victoria asupra oricărei alte ispite de-a lui Satana. Dar cei ce sunt robi ai poftei nu vor reuși să-și desăvârșească un caracter creștin. Continua păcătuire a omului, timp de șase mii de ani, a adus ca roade boală, durere și moarte. Și, pe măsură ce ne apropiem de sfârșitul timpului, ispitele lui Satana de a ne îngădui pofța vor fi mai puternice și mai greu de biruit. — [Testimonies for the Church 3:490-492 \(1875\)](#).

[164]

[Calea jertfirii de sine în alimentație este calea spre sănătate — 473].

Legătura dintre obiceiurile alimentare și sfințire

254. Oricărui om îi va fi imposibil să se bucure de binecuvântările sfințirii în timp ce este egoist și lacom. Astfel de persoane gem sub o povară de slăbiciuni din pricina obiceiurilor greșite de a mânca și a bea, care încalcă legile vieții și ale sănătății. Mulți își slăbesc organele digestive, îngăduindu-și un apetit pervertit. Puterea constituției omeneste de a rezista abuzurilor care se fac împotriva ei este minunată; însă obiceiurile greșite de a mânca și a bea în mod excesiv vor slăbi fiecare funcție a corpului. Acești anemici să se

gândească ce ar fi putut fi dacă ar fi trăit cumpătat și și-ar fi ajutat sănătatea în loc să abuzeze de ea. Prin satisfacerea apetitului și a pasiunii pervertite, chiar și cei ce mărturisesc că sunt creștini își mutilează organismul în lucrarea lui și își diminuează puterile fizice, mintale și morale. Unii care fac aceasta pretind că sunt sfințiți pentru Dumnezeu; însă o asemenea pretenție este fără nici o bază...

„Un fiu cinstește pe tatăl său, și sluga pe stăpânul său. Dacă sunt Tată, unde este cinstea care Mi se cuvine? Dacă sunt Stăpân, unde este teama de Mine? zice Domnul oștirilor către voi, preoților, care nesocotiți Numele Meu, și care ziceți: «Cu ce am nesocotit noi Numele Tău?» «Prin faptul că aduceți pe altarul Meu bucate necurate!» și dacă ziceți: «Cu ce Te-am spurcat?» «Prin faptul că ați zis: „Masa Domnului este de disprețuit!” Când aduceți ca jertfă o vită oarbă, nu este rău lucrul acesta? Când aduceți una șchioapă sau beteagă, nu este rău lucrul acesta oare? Ia adu-o dregătorului tău! Te va primi el bine pentru ea, va ține el seama de ea?» zice Domnul oștirilor.” ([Maleahi 1, 6-8.](#))

[165]

Să luăm cu grijă aminte la aceste avertizări și muștrări. Deși adreseate vechiului Israel, ele nu sunt mai puțin aplicabile poporului de astăzi al lui Dumnezeu. Și ar trebui să luăm în considerație cuvintele apostolului, prin care face apel la frații săi ca, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aducă trupurile lor „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu.” ([Romani 12, 1.](#)) Aceasta este adevărata sfințire. Nu este doar o teorie, o emoție sau o alcătuire de cuvinte, ci un principiu viu, activ, care intră în viața de fiecare zi. Acesta presupune ca obiceiurile noastre de a mânca, de a bea și de a ne îmbrăca să fie de așa natură, încât să asigure păstrarea sănătății fizice, mintale și morale, pentru a putea aduce trupurile noastre înaintea Domnului — nu ca jertfă stricată de obiceiuri greșite, ci — „ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu”.

Nici unul din cei care mărturisesc că sunt evlavioși să nu privească cu indiferență sănătatea trupească și să nu se înșele singur că necumpătarea nu este păcat și că nu îi va afecta spiritualitatea. Există o legătură strânsă între natura fizică și cea morală. — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881.](#)

Este nevoie de un caracter hotărât

255. Pentru a tăgădui apetitul este nevoie de un caracter hotărât. Din lipsa acestei hotărâri, o multime de oameni sunt ruinați. Slabi, fără voință, conduși cu ușurință, mulți bărbați și femei eşuează total să fie ceea ce dorește Dumnezeu. Cei care nu au un caracter hotărât nu pot avea succes în lucrarea zilnică de a fi biruitori. Lumea este plină de femei și bărbați nătângi, necumpătați și slabi la minte, și cât de greu le este să devină creștini autentici.

Ce spune marele Medic Misionar? „Dacă voiește cineva să vină după Mine, să se lepede de sine, să-și ia crucea, și să Mă urmeze.” (Matei 16, 24.) Este lucrarea lui Satana aceea de a-i ispiti pe oameni să-și ispitească la rândul lor semenii. El se străduiește să-i ademenească pe oameni să lucreze împreună cu el în lucrarea lui de distrugere. Se străduiește să-i facă să se dedea atât de mult satisfacerii apetitului, distracțiilor și nebuniilor excitante — pe care le dorește atât de mult firea omenească, dar pe care Cuvântul lui Dumnezeu le interzice cu hotărâre, încât pot fi considerați ca ajutoare ale lui, lucrând împreună cu el pentru a distruge chipul lui Dumnezeu în om.

Prin ispitele puternice ale domniilor și stăpânirilor, mulți sunt prinși în capcană. Robi ai capriciului apetitului, ei sunt degradați și abrutizați....

„Nu știți că trupul vostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1 Corinteni 6, 19.)

[166]

Cei care nu uită niciodată că se află în această legătură cu Dumnezeu nu vor introduce în stomacul lor hrană care face pe plac poftelor, dar care vatamă organele digestive. Ei nu vor strica proprietatea lui Dumnezeu, dedându-se la obiceiuri incorecte de a mânca, de a bea sau de a se îmbrăca. Vor avea mare grijă de mașinăria umană, dându-și seama că trebuie să facă acest lucru pentru a putea lucra împreună cu Dumnezeu. El dorește ca ei să fie sănătoși, fericiți și utili. Însă pentru aceasta, trebuie să-și alinieze voința de partea voinței Sale. — Letter 166, 1903.

256. Pretutindenii se întâlnesc ispite fermecătoare de a urma poftele trupești, poftele ochiului și mândria vieții. Numai exercitarea principiului ferm și controlul strict al poftelor și pasiunilor ne vor purta în siguranță prin viață, toate acestea în Numele lui Isus Biruitorul. — [The Health Reformer](#), mai, 1878.

Încercarea inutilă de a face reformă treptat

257. Când se face un efort pentru a-i lumina în acest punct (folosirea băuturilor spirtoase și a tutunului), unii spun: Mă las treptat. Dar Satana râde de toate hotărârile de acest fel. El spune: Aceștia sunt sigur în puterea mea. Nu mă tem de ei în acest punct. Dar știe că nu are nici o putere asupra omului care, atunci când păcătoșii îl ademenesc, are curajul moral de a spune un „nu” hotărât și pe față. O astfel de persoană a renunțat clar la compania diavolului și, atâta vreme cât se prinde de Isus Hristos, este în siguranță. El stă acolo unde îngerii cerești au posibilitatea de a veni în legătură cu el, dându-i puterea morală de a birui. — [Manuscript 86](#), 1897.

Apelul lui Petru

[167] 258. Apostolul Petru a înțeles legătura care există între minte și trup și și-a ridicat vocea într-un avertisment pentru frații săi: „Prea iubiților, vă sfătuiesc ca pe niște străini și călători, să vă feriți de poftele firii pământești care se războiesc cu sufletul.” ([1 Petru 2, 11.](#)) Mulți privesc acest text ca o avertizare doar împotriva destrăbălării; dar are o semnificație mult mai mare. Ea interzice orice satisfacere vătămătoare a apetitului sau pasiunii. Fiecare poftă pervertită devine o patimă agresivă. Ne-a fost dat apetitul pentru un motiv bun, nu pentru a deveni un slujitor al morții prin pervertirea lui, degenerând astfel în „poftele firii pământești care se războiesc cu sufletul”

Puterea ispitei de a ne îngădui apetitul poate fi evaluată numai după chinul de nespas al Răscumpărătorului nostru în timpul aceluși post lung din pustie. El știa că satisfacerea unui apetit pervertit avea să amortească într-atât receptivitatea omului, încât lucrurile sacre nu mai puteau fi deosebite. Adam a căzut prin îngăduirea apetitului; Hristos a biruit prin tăgăduirea apetitului. Și singura noastră speranță de a recâștiga Edenul este printr-un autocontrol ferm. Dacă puterea apetitului satisfăcut apăsă cu atâta putere asupra

neamului omenesc încât, pentru a-i frânge strânsoarea, Fiul divin al lui Dumnezeu, în locul omului, a fost nevoit să rabde un post de aproape șase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creștinului! Cu toate acestea, oricât de mare ar fi lupta, el poate birui. Cu ajutorul acelei puteri divine care a învins cele mai arzătoare ispite pe care le-a putut inventa Satana, și el poate avea un succes total în războiul pe care-l duce împotriva răului și, la sfârșit, va putea să poarte cununa celui biruitor în Împărăția lui Dumnezeu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 53, 54 \(1890\)](#).

Prin puterea voinței și harul lui Dumnezeu

259. Prin apetit, Satana controlează mintea și întreaga făptură. Mii de oameni care ar fi putut trăi au coborât în mormânt ca niște epave fizice, mintale și morale pentru că și-au jertfit toate puterile în scopul satisfacerii apetitului. Necesitatea ca oamenii acestei generații să cheme în ajutorul lor puterea voinței, întărită de harul lui Dumnezeu, pentru a învinge ispitele lui Satana și a se împotrivi și celei mai mici îngăduințe a apetitului pervertit, este cu mult mai mare decât a fost cu mai multe generații în urmă. Însă cei din generația de acum au mai puțină putere de stăpânire decât cei care au trăit atunci. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 37 \(1890\)](#).

260. Puțini au rezistență morală pentru a rezista ispitei, mai ales în privința apetitului, și de a practica tăgăduirea de sine. Pentru unii este o ispită prea mare să reziste să-i vadă pe alții cum iau cea de-a treia masă; și își imaginează că sunt flămânzi, când simțământul pe care-l au nu este un apel primit de la stomac prin care acesta cere hrană, ci o dorință a minții, care nu a fost întărită prin principii solide și disciplinată în direcția tăgăduirii de sine. Zidurile autocontrolului și ale autolimitării nu ar trebui să fie slăbite și demolate în nici o împrejurare. Pavel, apostolul neamurilor, spune: „Mă port aspru cu trupul meu, și-l țin în stăpânire, ca nu cumva, după ce am propovăduit altora, eu însumi să fiu lepădat.” (1 Corinteni 9, 27.) [168]

Cei care nu biruie în lucrurile mici nu vor avea putere morală să reziste înaintea ispitelor mai mari. — [Testimonies for the Church 4:574 \(1881\)](#).

261. Evaluează-ți cu grijă dieta. Studiază de la cauză la efect. Cultivă stăpânirea de sine. Ține pofta sub controlul rațiunii. Nu îm-

povăra niciodată stomacul prin supraalimentare, dar să nu te lipsești de hrana nutritivă și gustoasă necesară pentru o bună sănătate. — [The Ministry of Healing, 323 \(1905\)](#).

262. În legătura voastră cu necredincioșii, nu îngăduiți să fiți abătuți de la principiile cele drepte. Dacă luați loc la masa lor, mâncați cumpătat și numai hrană ce nu tulbură mintea. Feriți-vă de necumpătare. Voi nu vă puteți îngădui să vă slăbiți puterile mintale sau fizice, ca nu cumva să nu mai fiți în stare să deosebiți lucrurile spirituale. Păstrați-vă mintea astfel încât Dumnezeu să o poată impresiona cu adevărurile prețioase din Cuvântul Său. — [Testimonies for the Church 6:336 \(1900\)](#).

O chestiune de curaj moral

[169]

263. Unii dintre voi socotesc că au nevoie de cineva care să le spună cât să mănânce. Nu aceasta este calea de urmat. Noi trebuie să acționăm dintr-un punct de vedere moral și religios. Noi trebuie să fim cumpătați în toate lucrurile, pentru că în fața noastră se află o cunună nepieritoare și o comoară cerească. Și acum doresc să le spun fraților și surorilor mele că îmi trebuie curaj moral ca să iau poziție și să mă stăpânesc. N-aș dori să pun aceasta asupra altuia. Voi mâncați prea mult și apoi regretați, și așa continuați să vă gândiți la ceea ce mâncați și beți. Mâncați numai ceea ce este cel mai bun și plecați apoi cu simțământul clar în fața cerului și neavând nici o muștrare de conștiință. Noi nu credem în îndepărtarea de tot a ispitelor, fie de la copii, fie de la cei maturi. Cu toții avem o luptă în fața noastră și trebuie să stăm pe poziție spre a rezista ispitelor lui Satana și dorim să știm că avem puterea să facem acest lucru. — [Testimonies for the Church 2:374 \(1870\)](#).

264. Am primit o solie pe care să ți-o dau: mănâncă la perioade regulate de timp. Prin obiceiuri greșite în ce privește mâncarea, te pregătești pentru suferințe viitoare. Nu totdeauna este bine să dai curs invitațiilor la masă, chiar dacă acestea sunt făcute de frați și prieteni care doresc să reverse asupra ta multe feluri de mâncare. Știi că poți mânca două sau trei feluri de mâncare la o masă fără să-ți faci rău organelor digestive. Când ești invitat undeva la masă, nu lua în seamă marea varietate de mâncăruri pe care le pun înaintea ta cei care te-au invitat. Aceasta este ceea ce trebuie să faci dacă

vrei să fii un străjer credincios. Când ni se pune înaintea hrană care, dacă am mânca-o, ar face ca organele noastre digestive să lucreze din greu ore de-a rândul, nu trebuie — dacă vom consuma această mâncare — să dăm vina pe cei care ne-au pus-o înaintea. Dumnezeu așteaptă de la noi să hotărâm singuri să mâncăm acea hrană care nu va provoca suferință organelor digestive. — [Letter 324, 1905](#).

[Trupul să fie un slujitor al minții — 35].

[Educarea de timpuriu a apetitului — 346, 353].

[Apetitul să fie tăgăduit cu interes și cu zel — 65].

[Rugăciunea pentru vindecare înălțată de către cel necumpătat — 29].

[Efectul satisfacerii poftelor asupra influenței și utilității individului — 72].

Biruință prin Hristos

265. Hristos a dus lupta în punctul apetitului și a ieșit biruitor; și noi putem birui, prin puterea pe care o luăm de la El. Cine va intra pe porți în cetate? Nu aceia care declară că nu pot frânge puterea apetitului. Hristos a rezistat în fața puterii aceuia care vrea să ne țină în robie; deși slăbit de postul său îndelungat de patruzeci de zile, El S-a împotrivit cu succes ispitei și a dovedit prin acest act că, în ce ne privește, cazurile noastre nu sunt lipsite de speranță. Știu că nu putem obține singuri victoria; și cât de recunoscători ar trebui să fim că avem un Mântuitor viu, care este în stare și care vrea să ne dea ajutor! — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 19 \(1890\)](#).

[170]

266. O viață curată și nobilă, o viață de biruință asupra apetitului și senzualității este posibilă pentru oricine își va uni voința slabă și șovăitoare a omului, cu voința atotputernică și neclintită a lui Dumnezeu. — [The Ministry of Healing, 176 \(1905\)](#).

[171]

Capitolul 9 — Regularitatea în alimentație

[172]

[173]

Partea 1 — Numărul meselor

Stomacul are nevoie de odihnă

267. Stomacul trebuie să se bucure de o atenție plină de grijă. Nu trebuie să fie ținut într-o continuă activitate. Dați pace, liniște și odihnă acestui organ folosit în mod greșit și îndelung maltratat. După ce stomacul și-a făcut lucrarea pentru o masă, nu îi dați încă și mai mult de lucru înainte de a fi avut șansa de a se odihni și înainte ca organismul să furnizeze o cantitate suficientă de suc gastric pentru altă mâncare. Ar trebui să treacă cel puțin cinci ore de la o masă la alta și țineți minte întotdeauna că, dacă vreți să faceți o încercare, veți descoperi că două mese pe zi sunt mai bune decât trei. — [Letter 73a, 1896](#).

Mâncăți un mic dejun substanțial

268. Este în practica și obiceiul societății să se ia un mic dejun lejer. Dar nu acesta este modul cel mai bun de a trata stomacul. La masa de dimineață, stomacul se află într-o condiție mai bună pentru a se ocupa de mai multă mâncare decât la a doua sau a treia masă a zilei. Obiceiul de a mânca un mic dejun sărac și un prânz copios este greșit. Faceți în așa fel, încât micul dejun să fie masa cea mai consistentă a zilei. — [Letter 3, 1884](#).

Cinele la ore târzii

269. Cina târzie este dăunătoare în special pentru persoanele cu obiceiuri sedentare. În cazul lor, tulburarea care se produce este de cele mai multe ori începutul unei boli care sfârșește prin moarte.

În multe cazuri, starea de slăbiciune care duce la dorința de a mânca se produce din cauză că organele au fost suprasolicitate în cursul zilei. După ce termină de prelucrat hrana de la o masă, organele digestive au nevoie de odihnă. Ar trebui să existe cel puțin cinci sau șase ore între mese; iar cele mai multe persoane care vor

[174]

dori să încerce acest plan vor descoperi că două mese pe zi sunt mai bune decât trei. — [The Ministry of Healing, 304, 1905](#).

270. Mulți își îngăduie obiceiul vătămător de a mânca chiar înainte de culcare. Și se poate ca aceștia să fi servit trei mese obișnuite; cu toate acestea, pentru că au o senzație de slăbiciune, ca și cum le-ar fi foame, vor lua o gustare sau o a patra masă. Îngăduindu-și această practică greșită, ea a devenit obicei și aceste persoane se simt ca și cum nu ar putea să doarmă fără să ia o gustare înainte de a se retrage la culcare. În multe cazuri, cauza acestei slăbiciuni se datorează faptului că organele digestive au fost deja împovărate în mod excesiv de-a lungul zilei, pentru că stomacul a trebuit să se elibereze de mâncarea nesănătoasă pe care este prea adesea silit să o primească, și aceasta în cantități prea mari. Organele digestive astfel maltratate devin obosite și au nevoie de o perioadă de odihnă totală pentru a-și reface energia secătuită. A doua masă nu ar trebui niciodată consumată înainte ca stomacul să fi avut timp să se odihnească după munca de a digera masa precedentă. Dacă cea de-a treia masă va fi totuși luată, ar trebui să fie ușoară și cu mai multe ore înainte de a merge la culcare.

Însă așa cum este cazul multora, sârmanul stomac obosit se poate plânge de oboseală, dar în zadar. Asupra lui se aduce cu forța mai multă mâncare, lucru care pune în mișcare organele digestive, pentru ca acestea să treacă din nou prin aceeași corvoadă în timpul orelor de somn. Somnul unor asemenea persoane este de regulă deranjat de vise neplăcute, iar dimineța se trezesc neodihnite. Au o senzație de istovire și le lipsește apetitul. Tot organismul resimte o lipsă de energie. În scurt timp organele digestive sunt epuizate, căci nu au avut deloc timp să se odihnească. Aceștia devin niște dispeptici nefericiți și se întreabă ce anume i-a adus în starea aceasta. Cauza a adus rezultatul sigur. Dacă această practică este îngăduită pe o durată mare de timp, sănătatea este șubrezită serios. Sângele devine impur, sunt trași la față și apar în mod frecvent erupții (pe piele). Pe aceștia îi veți auzi adesea plângându-se de sensibilitate și dureri frecvente în regiunea stomacului, iar stomacul devine atât de obosit în timp ce își împlinește lucrarea, încât aceștia sunt obligați să-și înceteze lucrul și să se odihnească. Par să nu poată explica această stare de lucruri; căci, lăsând aceasta deoparte, sunt în mod aparent sănătoși. — [How to Live, 1:55-57 \(1865\)](#).

Cauza și remediul stării de „sfârșeală”

Cei care trec de la trei mese pe zi la două vor fi tulburați la început, mai mult sau mai puțin, de o stare de slăbiciune, mai ales pe la ceasul la care aveau obiceiul să servească cea de-a treia masă. Dacă însă vor persevera pentru scurt timp, această slăbiciune va dispărea.

Când ne întindem pentru a ne odihni, stomacul trebuie să-și fi terminat toată lucrarea, pentru a se putea bucura de odihnă asemenea celorlalte părți ale corpului. Digestia nu ar trebui să continue în timpul somnului. După ce stomacul — care a fost muncit în exces — și-a îndeplinit sarcina, ajunge să fie epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulți sunt amăgiți și gândesc că lipsa de hrană este cea care provoacă asemenea senzații și, fără să dea stomacului un răgaz de odihnă, mănâncă din nou, acțiune care îndepărtează pe moment slăbiciunea. Și cu cât va fi apetitul îngăduit mai mult, cu atât vor fi mai mari protestele lui pentru a fi satisfăcut. Această slăbiciune este în general rezultatul alimentației cu carne, al faptului că se mănâncă prea des și prea mult. Stomacul devine obosit pentru că este pus continuu la lucru, pentru a se debarasa de o hrană nu din cea mai sănătoasă. Neavând deloc timp de odihnă, organele digestive se anemiează și de aici acea senzație de „sfârșeală” și dorința de a mânca frecvent. Remediul de care au nevoie asemenea persoane este de a mânca mai rar, mai puțin și să se mulțumească cu mâncare simplă, nesofisticată, luând masa de două, maximum de trei ori pe zi. Stomacul trebuie să aibă perioadele lui regulate de lucru și odihnă; de aici înțelegem că a mânca neregulat și între mese este o încălcare extrem de periculoasă a legilor sănătății. Cu obiceiuri regulate și o mâncare potrivită, stomacul își va reveni treptat.

271. Stomacul poate fi educat în așa fel, încât să dorească mâncare de opt ori pe zi și să se simtă slăbit dacă nu este alimentat. Dar acesta nu este un argument în favoarea unei alimentații atât de frecvente. — [The Review and Herald, 8 mai, 1883](#).

[Trezirea cu o respirație urât mirositoare și cu limba încărcată — 245].

Planul de două mese pe zi

[176]

272. În majoritatea cazurilor, două mese pe zi sunt de preferat în loc de trei mese. Când este luată mai devreme, cina dăunează digestiei mesei anterioare. Când este luată mai târziu, nu este nici ea digerată înainte de ora de culcare. Astfel, stomacul nu reușește să asigure o odihnă corespunzătoare. Somnul este deranjat, creierul și nervii sunt oboșiți, apetitul pentru micul dejun este scăzut, întregul organism nu este înmprospătat și nu este pregătit pentru îndatoririle zilei. — [Education, 205 \(1903\)](#).

[Planul de două mese pentru copii — 343, 344].

273. Obiceiul de a mânca numai două mese pe zi este în general binefăcător pentru sănătate; totuși, în unele situații, persoanele pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta ar trebui, când este totuși servită, să fie foarte ușoară și să conștie în alimente dintre cele mai ușor de digerat. „Crackers” — biscuiții englezești — sau pesmet și fructe sau cafeaua din cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară. — [The Ministry of Healing, 321 \(1905\)](#).

274. Cei mai mulți oameni se bucură de o mai bună sănătate când servesc două mese pe zi în loc de trei; se poate ca alții, după cum sunt împrejurările din viața lor, să aibă nevoie de ceva mâncare la cină; dar această masă ar trebui să fie foarte ușoară. Nimeni să nu se ia pe sine ca etalon pentru toți ceilalți, crezând că fiecare trebuie să facă întocmai cum face el.

Nu păcăli niciodată stomacul neoferindu-i ceea ce reclamă sănătatea și nu-l maltrata niciodată, punând asupra lui o povară pe care nu ar trebui s-o poarte. Cultivă autocontrolul. Înfrânează-ți apetitul; ține-l sub controlul rațiunii. Să nu te simți obligat să îți încarci masa cu hrană nesănătoasă când aveți oaspeți. Trebuie avute în vedere sănătatea familiei tale și influența asupra copiilor la fel de mult ca obiceiurile și gusturile musafirilor. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 58](#)] [Counsels on Health, 156 \(1890\)](#).

275. Pentru unii, a-i vedea pe alții cum iau cea de-a treia masă este o ispită prea mare pentru a-i rezista și își imaginează că sunt flămânzi, când senzația nu este o cerere a stomacului pentru mâncare, ci o dorință a minții care nu a fost întărită printr-un principiu ferm și disciplinată în tăgăduire de sine. — [Testimonies for the Church 4:574 \(1881\)](#).

[177]

[Pentru context, vezi — 260].

Un remediu pentru iritabilitate

276. Calea urmată de fratele H. nu a fost ceea ce ar fi trebuit să fie. Preferințele și antipațiile lui sunt foarte mari și nu și-a păstrat propriile sentimente sub controlul rațiunii. Frate H., sănătatea ta este vătămată într-o mare măsură printr-o alimentație excesivă și la perioade necorespunzătoare. Aceasta produce o afluență a sângelui spre creier. Minte devine confuză și nu-ți mai poți controla bine propria-ți persoană. Arăți ca un om a cărui minte este dezechilibrată. Ai porniri agitate, te enervezi ușor și privești lucrurile într-o lumină exagerată și pervertită. Mult exercițiu în aer liber și o dietă cumpătată sunt esențiale pentru sănătatea ta. Nu ar trebui să mănânci mai mult de două mese pe zi. Dacă simți că ar trebui să mănânci seara, bea o gură de apă rece și dimineata te vei simți cu mult mai bine, pentru că nu ai mâncat. — [Testimonies for the Church 4:501, 502 \(1880\)](#).

Să nu fie forțat nimeni să renunțe la cea de-a treia masă

277. În ce privește dieta, această chestiune trebuie cumpănită cu atâta înțelepciune, încât să nu pară deloc ca un dictat. Ar trebui să se arate că a mânca două mese pe zi este cu mult mai bine pentru sănătate decât a mânca trei mese. Dar nu trebuie să se vadă nici o forțare autoritară. Nici o persoană care are de-a face cu sanatoriul nu ar trebui să fie silită să adopte sistemul de două mese. Persuasiunea este mai potrivită decât forța....

Zilele se scurtează de acum și ar fi un moment potrivit de a prezenta această chestiune. Pe măsură ce zilele se micșorează, faceți așa încât prânzul să fie servit puțin mai târziu și atunci nu veți mai simți că este necesară cea de-a treia masă. — [Letter 145, 1901](#).

[178] 278. În ce privește cea de-a treia masă, nu trebuie să fie obligatorii decât două mese. Unii prosperă cel mai bine ca sănătate când mănâncă trei mese ușoare, iar când sunt limitați la două, suferă sever din pricina schimbării. — [Letter 200, 1902](#).

[Posibilitatea de a face rău renunțând la cea de-a treia masă la sanatoriile noastre — 424].

Nu trebuie să fie un test

279. Eu nu mănânc decât două mese pe zi. Dar nu cred că numărul de mese pe zi ar trebui considerat un test. Dacă există unii care sunt mai sănătoși când mănâncă trei mese pe zi, este privilegiul lor să servească trei mese. Eu aleg două. Am practicat treizeci și cinci de ani sistemul de două mese. — [Letter 30, 1903](#).

Rezultate îndoielnice prin introducerea obligatorie a planului de numai două mese pe zi în școli

280. Mulți înclină să creadă că problema dietei este dusă în extreme. Când studenții combină efortul fizic cu cel intelectual așa de mult cum se face la această școală (Avondale), obiecțiunea față de cea de-a treia masă este într-o mare măsură eliminată. Astfel, nimeni nu trebuie să simtă că este tratat greșit. Cei care mănâncă în mod conștient numai două mese pe zi nu ar trebui să facă deloc această schimbare....

Faptul că unii, învățători și studenți, au privilegiul de a lua masa în camerele lor nu creează o influență sănătoasă. Trebuie să existe o acțiune armonioasă în administrarea meselor. Dacă aceia care nu iau decât două mese sunt de părere că trebuie să mănânce destul la cea de-a doua masă pentru a compensa lipsa celei de-a treia, își vor vătăma organele digestive. Studenții să servească cea de-a treia masă, pregătită fără legume, dar cu alimente simple, hrănitoare, cum sunt fructele și pâinea. — [Letter 141, 1899](#).

[Pentru pastori două mese sunt mai bune pentru sănătatea fizică și spirituală — 227].

[Planul de două mese pe zi urmat de E. G. White — Apendice 1:4, 5, 20, 22, 23].

[Masa Ellenei White, pusă de două ori pe zi — 27].

Partea a 2-a — A mânca între mese

[179]

Importanța regularității

281. După ce este servită masa obișnuită, stomacului ar trebui să i se îngăduie să se odihnească cinci ore. Nici o fărâmbă de mâncare nu ar trebui introdusă în stomac până la masa următoare. Stomacul

își va face lucrarea în acest interval și după aceasta va putea primi iarăși hrană.

În nici un caz nu ar trebui ca mesele să fie neregulate. Dacă prânzul este luat cu o oră sau două înainte de timpul obișnuit, stomacul nu este pregătit pentru o nouă povară; căci nu s-a debarasat încă de alimentele mâncate la masa precedentă și nu are forță vitală pentru o nouă lucrare. Astfel, organismul este suprasolicitat.

Mesele nu ar trebui nici întârziate cu o oră sau două, pentru a ne potrivi împrejurărilor sau pentru ca un anumit volum de muncă să poată fi împlinit. Stomacul cere mâncare la ora la care este obișnuit să primească. Dacă momentul este întârziat, vitalitatea organismului scade și ajunge în cele din urmă la un nivel atât de scăzut, încât pofta de mâncare dispare cu desăvârșire. Dacă se ia masa atunci, stomacul este incapabil să se ocupe de ea așa cum se cuvine. Hrana nu poate fi schimbată în sânge bun.

Dacă ar mânca toți la perioade regulate, fără a gusta nimic între mese, ar fi pregătiți pentru mesele lor și ar găsi în mâncare o plăcere care i-ar răsplăti pentru efortul lor. — [Manuscript 1, 1876](#).

282. Regularitatea meselor are o importanță vitală. Ar trebui să existe un timp anume pentru fiecare masă. La acea oră, fiecare să mănânce hrana cerută de organism și după aceea să nu mai consume nimic până la masa următoare. Există mulți care mănâncă atunci când organismul nu are nevoie de hrană, la intervale neregulate și între mese, pentru că nu au suficientă voință pentru a se împotrivi înclinației lor. Când călătoresc, unii ronțăie neîncetat câte ceva, dacă găsesc ce, orice poate fi mâncat. Acest lucru provoacă mult rău. Dacă aceia care călătoresc ar mânca în mod regulat alimente simple și hrănitoare, nu ar simți o oboseală atât de mare și nici nu ar suferi atât de mult de greutate. — [The Ministry of Healing, 303, 304 \(1905\)](#).

[180]

283. Regularitatea în alimentație ar trebui să fie păzită cu grijă. N-ar trebui să se consume nimic între mese, nici un fel de produse de cofetărie sau patiserie, nuci, fructe sau vreun alt fel de alimente. Mâncatul la ore neregulate distruge tonusul sănătos al organelor digestive, cu efect asupra sănătății și stării de voieșie. Iar când se așază la masă, copiii nu simt plăcere pentru alimentele hrănitoare; poftele lor se îndreaptă către ceea ce este dăunător pentru ei. — [The Ministry of Healing, 384 \(1905\)](#).

284. În această familie n-a existat o administrare corectă în ce privește mâncarea; acolo a fost neregularitate. Ar fi trebuit să fie pentru fiecare masă un timp anumit și hrana trebuia pregătită într-o formă simplă și fără grăsime; dar ar fi trebuit să se depună strădanii pentru ca aceasta să fie hrănitore, sănătoasă și apetisantă. În această familie, ca și în multe altele, se făcea o demonstrație specială pentru vizitatori — au fost pregătite multe feluri de mâncare și adesea prea bogate, astfel că cei care ședeau la masă erau ispitiți să mănânce peste măsură de mult. Și apoi, în absența musafirilor, a urmat o mare schimbare, o scădere drastică a preparatelor aduse pe masă. Mâncarea era slabă și lipsită de aport nutritiv. Din moment ce era „doar pentru noi”, nu era considerată ca fiind chiar așa de importantă. Mâncarea era adesea ciugulită în fugă și timpul regulat pentru masă nu era respectat. Fiecare membru al familiei a fost vătămat printr-o astfel de administrare. Este un păcat pentru fiecare dintre surorile noastre să facă asemenea pregătiri pentru vizitatori și să facă o nedreptate propriilor lor familii printr-o mâncare sărăcăcioasă, care nu va reuși să hrănească organismul. — [Testimonies for the Church 2:485 \(1870\)](#).

285. Sunt uimită să aflu că, după toată lumina care a fost dată în acest loc, mulți dintre voi mănâncă între mese! Nu trebuie să lăsați să treacă de buzele voastre nici o bucată de mâncare între mesele regulate. Mâncați ce ar trebui să mâncați, dar mâncați la o masă, și apoi așteptați până la următoarea masă. — [Testimonies for the Church 2:373 \(1869\)](#).

286. Mulți se întorc de la lumină și cunoaștere și sacrifică principiul în favoarea gustului. Ei mănâncă atunci când organismul nu are nevoie de mâncare și la intervale neregulate, pentru că nu au tărie morală pentru a rezista înclinației. Ca rezultat, stomacul maltratat se răzvrătește și urmează suferința. Regularitatea în mâncare este foarte importantă pentru sănătatea corpului și limpezimea minții. Niciodată nu ar trebui să punem pe limbă vreo bucată de mâncare între mese. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 50](#)] [Counsels on Health, 118 \(1890\)](#).

287. În loc să respecte regularitatea, omul s-a lăsat stăpânit de apetit și a mâncat între mese, devenind dispeptic. — [Testimonies for the Church 2:374 \(1869\)](#).

288. În general, copiii nu sunt învățați cât de important este când, cum și ce ar trebui să mănânce. Sunt lăsați să-și îngăduie gustul după plac, să mănânce în orice moment, să ia fructe când acestea le ispitesc ochii, și aceasta, împreună cu plăcinte, prăjituri, pâine cu unt și bomboane mâncate aproape fără încetare, îi transformă în gurmanzi și dispeptici. Organele digestive, asemenea unei mori care este ținută în continuă mișcare, devin anemice, forța vitală este chemată de la creier pentru a ajuta stomacul în lucrarea lui excesivă și astfel puterile intelectului sunt slăbite. Stimularea nefirească și epuizarea forțelor vitale îi face agitați, incapabili să accepte restricții, independenți și iritabili. — [The Health Reformer, mai, 1877](#).

[Importanța regularității în alimentație pentru copii — 343, 344, 345, 346, 348].

289. Mulți părinți, pentru a evita sarcina de a-și educa răbdători copiii în obiceiuri ale tăgăduirii de sine și de a-i învăța cum să se folosească în mod corect de toate binecuvântările lui Dumnezeu, îi lasă să mănânce și să bea când poftesc. Dacă nu sunt înfrânate cu hotărâre, apetitul și îngăduința egoistă cresc o dată cu copiii și se întăresc pe măsură ce ei capătă puteri. — [Testimonies for the Church 3:564 \(1875\)](#).

[Pentru context, vezi — 347].

[182]

290. Este un obicei destul de comun printre oamenii din lume de a mânca de trei ori pe zi, pe lângă faptul că mănâncă la intervale neregulate între mese; și, în general, ultima masă este cea mai copioasă și este adesea servită chiar înainte de culcare. Aceasta reprezintă o răsturnare a ordinii naturale; o masă copioasă nu ar trebui luată nici odată atât de târziu. Dacă aceste persoane și-ar schimba practicile și nu ar mai mânca decât de două ori pe zi și nimic altceva între mese, nici măcar un măr, o nucă sau orice alt fel de fruct, rezultatul s-ar vedea printr-o poftă bună și o sănătate mult ameliorată. — [The Review and Herald, 29 iulie, 1884](#).

291. Când călătoresc, unii „ciugulesc” aproape tot timpul câte ceva, dacă au la îndemână. Aceasta este o practică extrem de vătămătoare. Animalele, care nu au rațiune și care nu au deloc de-a face cu efortul intelectual, pot proceda astfel fără să-și facă rău, dar ele nu sunt ființe raționale, care au puteri intelectuale ce trebuie folosite pentru Dumnezeu și pentru oameni. — [The Review and Herald, 29 iulie, 1884](#).

292. Petrecherile îmbuibării și hrana introdusă în stomac la ceasuri nepotrivite lasă urmări asupra fiecărei fibre a organismului. — [The Health Reformer](#), iunie, 1878.

293. Mulți mănâncă la toate orele, fără a ține cont de legile sănătății. Apoi întunecimea le acoperă mintea. Cum ar putea oamenii să fie onorați cu iluminare divină când ei sunt atât de nepăsători în obiceiurile lor, atât de neatenti față de lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privința acestor lucruri? Fraților, nu a venit timpul să vă convertiți în aceste puncte ale cedării egoiste în fața plăcerilor? — [Gospel Workers](#), 174 (1892) (ediția veche).

294. Trei mese pe zi și nimic între aceste mese — nici măcar un măr — ar trebui să fie limita maximă a îngăduinței. Cei ce merg mai departe încalcă legile firii și vor suferi urmările. — [The Review and Herald](#), 8 mai, 1883.

[Slujbașii care nesocotesc această regulă — 227].

[A mânca între mese la întâlnirile de tabără — 124].

[Copiii nu ar trebui să mănânce bomboane, fructe, nuci sau orice altceva între mese — 344].

[Faptul de a-i lăsa pe copii să mănânce la orice oră — 348, 355, 361].

[Rezultatele acestui lucru în cazul studenților — 246].

[183]

Capitolul 10 — Postul

[184]

[185]

Biruința lui Hristos prin tăgăduirea apetitului

295. Atât la Hristos, cât și la perechea sfântă din Eden, pofta a stat la temelia primei mari ispite. De acolo de unde a început ruina noastră trebuia să înceapă lucrarea pentru mântuire. După cum a căzut Adam, cedând în fața poftelor, tot astfel, prin înfrângerea ei, Hristos trebuia să biruiască. Acolo a postit patruzeci de zile și patruzeci de nopți; în cele din urmă, a flămânzit. Ispititorul s-a apropiat de El și I-a zis: „Dacă ești Fiul lui Dumnezeu, poruncește ca pietrele acestea să se facă pâine”. Drept răspuns, Isus i-a zis: „Este scris: «Omul nu trăiește numai cu pâine, ci cu orice cuvânt care iese din gura lui Dumnezeu»”.

De la căderea lui Adam până la Hristos, neînfrânarea a făcut să crească puterea poftelor și pasiunilor până când au ajuns să nu mai aibă aproape nici o limită. Din această cauză, oamenii au decăzut și s-au îmbolnăvit și în ei nu se găsea putere pentru biruință. Pentru binele omului, Hristos a câștigat biruința, îndurând cea mai grea încercare. Pentru fericirea noastră, El a exercitat o stăpânire de sine mai tare decât foamea sau moartea. Și tocmai în această biruință de la început erau cuprinse atâtea lucruri care se găsesc în toate luptele noastre cu puterile întinericului.

Când a intrat în pustie, Isus era înconjurat de slava Tatălui. Absorbit în comuniunea cu Dumnezeu, Se găsea mai presus de slăbiciunile omenești. Dar slava s-a depărtat și a fost lăsat să lupte singur cu ispita. Aceasta înainta din toate părțile. Natura Sa omenească se cutremura în fața luptei care-L aștepta. Timp de patruzeci de zile, El postise și Se rugase. Slab și sfârșit de puteri din cauza foamei, obosit și hărțuit de gânduri, „atât de schimonosită Îi era fața și atât de mult se deosebea înfățișarea Lui de a fiilor oamenilor.” (Isaia 52, 14.) Acum era o ocazie pentru Satana. Acum, credea el, va putea să-L biruiască pe Hristos. — [Hristos, Lumina lumii, 117, 118 \(1898\)](#).

[186]

296. Hristos a fost pus la probă în privința apetitului și a rezistat ispitei timp de aproape șase săptămâni în locul omului. Postul acela

lung din pustie urma să fie o lecție pentru omul căzut din toate timpurile. Hristos nu a fost biruit de ispitele puternice ale vrăjmașului, și aceasta reprezintă o încurajare pentru fiecare suflet care luptă împotriva ispitei. Hristos a făcut cu putință ca fiecare membru al familiei omenesti să poată rezista ispitei. Toți cei care vor să ducă vieți evlavioase pot birui așa cum a biruit Hristos — pot birui prin sângele Mielului și cuvântul mărturisirii lor. Acel post lung al Mântuitorului L-a întărit să poată răbda. El i-a dovedit omului că va începe lucrarea în vederea biruinței chiar acolo unde a început ruina — în punctul apetitului. — [Letter 158, 1909](#).

297. Când a fost asaltat de ispită, în modul cel mai feroce, Hristos n-a mâncat nimic. El S-a predat lui Dumnezeu și, prin rugăciune serioasă și supunere desăvârșită față de voința Tatălui Său, a ieșit biruitor. Cei care mărturisesc adevărul în aceste zile de pe urmă, mai presus de oricare altă grupă de presupuși creștini, trebuie să-L imite pe Marele Model în rugăciune. — [Testimonies for the Church 2:202, 203 \(1869\)](#).

[Pentru context vezi 70].

298. Răscumpărătorul lumii știa că îngăduirea apetitului avea să aducă debilitate fizică și să desensibilizeze în așa măsură organele simțurilor, încât lucrurile sfinte și veșnice nu aveau să mai fie deosebite. Hristos știa că lumea era robită lăcomiei și că această slăbiciune avea să slăbească puterile morale. Dacă îngăduirea apetitului avea o asemenea înrâurire asupra neamului omenesc încât, pentru a-i zdrobi puterea, a fost nevoie ca, în locul omului, Fiul lui Dumnezeu să postească aproape șase săptămâni, ce lucrare stă înaintea creștinului pentru a birui întocmai cum a biruit Hristos! Tăria ispitei de îngăduire a apetitului stricat nu poate fi măsurată decât prin chinurile de nespus ale lui Hristos în acel post lung în pustie. — [Testimonies for the Church 3:486 \(1875\)](#).

Ca o pregătire pentru studiul Scripturii

[187]

299. În Scripturi, există unele lucruri care sunt greu de înțeles și pe care, după vorbirea lui Petru, cei neștiutori și nestatornici le răstălmăcesc spre pierzarea lor. Noi nu putem explica, în această viață, însemnătatea fiecărui pasaj din Scriptură; dar nu există puncte vitale de adevăr practic, care să fie învelite în mister.

Când, în providența lui Dumnezeu, va veni timpul ca lumea să fie pusă la probă privind adevărul pentru acel timp, minți vor fi inspirate prin Duhul Său să cerceteze Scripturile, chiar cu post și rugăciune, până când sunt descoperite verigă după verigă și unite într-un lanț perfect.

Fiecare adevăr în legătură cu mântuirea sufletelor va fi făcut atât de clar, încât nimeni nu va fi nevoit să rătăcească sau să umble în întuneric. — [Testimonies for the Church 2:692 \(1870\)](#).

300. La punctele dificile ale adevărului s-a ajuns prin eforturile serioase ale câtorva care au fost devotați lucrării. Postul și rugăciunea fierbinte către Dumnezeu au făcut ca Domnul să deschidă tezaurul adevărului pentru înțelegerea lor. — [Testimonies for the Church 2:650, 651 \(1870\)](#).

301. Cei care doresc cu sinceritate adevărul nu vor șovăi să-și expună convingerile pentru a fi cercetate și criticate și nu vor fi supărați dacă părerile și ideile lor sunt contrazise. Acesta era spiritul nutrit între noi acum patruzeci de ani. Ne adunam cu sufletele împovărate, rugându-ne să putem fi una în credință și învățătură; căci știam că Hristos nu este împărțit. Odată, un subiect a constituit obiectul nostru de cercetare. Solemnitatea caracteriza aceste adunări de cercetare. Scripturile erau deschise cu un sentiment de teamă plină de respect. Adesea posteam ca să fim mai bine pregătiți pentru a înțelege adevărul. — [[The Review and Herald, 26 iulie, 1892](#)] *Life and Teachings* 47.

Când este nevoie de un ajutor divin deosebit

[188] 302. Pentru anumite lucruri, postul și rugăciunea sunt recomandate și potrivite. În mâna lui Dumnezeu, acestea sunt un mijloc de curățire a inimii și de a crea o structură mentală receptivă. Primim răspunsuri la rugăciunile noastre pentru că ne smerim sufletele înaintea lui Dumnezeu. — [Letter 73, 1896](#).

303. Este conform cu voința lui Dumnezeu ca aceia care poartă responsabilități să se întâlnească des pentru a se sfătui unul cu altul și să se roage cu seriozitate pentru acea înțelepciune pe care numai El o poate atribui. În front unit, faceți cunoscute necazurile voastre lui Dumnezeu. Vorbiți mai puțin; mult timp prețios se pierde cu vorbe care nu aduc lumină. Frații să se unească în post și rugăciune

pentru înțelepciunea pe care Dumnezeu a făgăduit că o va revărsa cu dărnicie. — [Gospel Workers, 236 \(1892\)](#) (ediția veche).

304. Însă ori de câte ori este necesar să existe o întâlnire cu un împotrivor — pentru înaintarea cauzei adevărului și spre slava lui Dumnezeu — cu câtă grijă și cu ce umilință ar trebui apărătorii adevărului să intre în confruntare. Cei care se duc acolo, cu o profundă cercetare a inimii, mărturisire a păcatelor și rugăciune stăruitoare, uneori chiar cu post, trebuie să-L implore pe Dumnezeu să-i ajute într-un mod deosebit și să dea prețiosului Său adevăr mântuitor o biruință glorioasă, pentru ca păcatul să poată apărea în adevărata lui urâtenie, iar susținătorii lui să fie cu totul încurcați. — [Testimonies for the Church 1:624 \(1864\)](#).

[Postul Mântuitorului o lecție pentru noi, care trăim în vremuri înfricoșătoare — 238].

Adevăratul post

305. Adevăratul post ce ar trebui recomandat tuturor este abținerea de la orice fel de mâncare excitantă și folosirea corectă a alimentelor simple, sănătoase, pe care le-a oferit Dumnezeu din abundență. Oamenii ar trebui să se gândească mai puțin la ceea ce vor mânca și bea ca hrană vremelnică și mai mult la hrana din cer, care va da sănătate și vitalitate experienței religioase. — [[Letter 73, 1896](#)] [Medical Ministry, 283](#).

306. Acum și de acum înainte până la încheierea timpului, cei din poporul lui Dumnezeu ar trebui să fie mai hotărâți, mai prudenți, neîncrezându-se în propria lor înțelepciune, ci în înțelepciunea Conducătorului lor. Ei ar trebui să-și pună deoparte zile de post și rugăciune. Se poate ca abținerea totală de la mâncare să nu fie necesară, dar ei ar trebui să mănânce cu moderație din hrana cea mai simplă. [189] — [The Review and Herald, 11 februarie, 1904](#).

307. Tot postul din lume nu va ține locul încrederii simple în Cuvântul lui Dumnezeu. „Cereți”, spune El, „și vi se va da”.... Nu vi se cere să postiți timp de patruzeci de zile. Domnul a purtat povara acestui post pentru tine în pustia ispitei. Nu ar exista nici un merit într-un asemenea post; dar există merit în sângele lui Hristos. — [Letter 206, 1908](#).

308. Spiritul adevărat de post și rugăciune este spiritul care predă lui Dumnezeu mintea, inima și voința. — [Manuscript 28, 1900](#).

Ca remediu pentru boală

309. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi ușurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preț de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare ușurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abțință alimentară totală, urmată de o alimentație simplă, moderată, a dus la însănătoșire prin propriul efort recuperativ al organismului. O alimentație simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulți suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate. — [The Ministry of Healing, 235 \(1905\)](#).

310. Sunt unii care ar avea mai mult de câștigat abținându-se de la mâncare o zi sau două pe săptămână decât de la oricât de mult tratament sau sfat medical. Pentru ei, cel mai benefic ar fi să postească o zi pe săptămână. — [Testimonies for the Church 7:134 \(1902\)](#).

311. Îngăduința în alimentația prea frecventă și în cantități prea mari apasă excesiv organele digestive și produce o stare de iritare a organismului. Sângele devine impur și apoi apar tot felul de afecțiuni....

[190]

Cei care suferă în astfel de cazuri pot face pentru ei înșiși ceea ce alții nu pot face la fel de bine pentru ei. Ei ar trebui să înceapă prin a elibera organismul de sarcina pe care l-au forțat s-o ia asupra sa. Ar trebui să îndepărteze cauza. Să postească pentru un scurt timp și să dea stomacului o șansă de a se odihni. Să reducă starea febrilă a organismului printr-o folosire prudentă și în cunoștință de cauză a apei. Aceste eforturi vor ajuta corpul în luptele lui de a elibera organismul de impurități. — [Spiritual Gifts 4a:133, 134 \(1864\)](#).

312. Persoanele care și-au satisfăcut apetitul mâncând fără reținere carne, sosuri foarte aseasonate și tot felul de prăjituri grele și dulceturi nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă

și nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiați de o dietă cu fructe, pâine simplă și legume. Ei nu trebuie să se aștepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care și-au îngăduit s-o consume. Dacă nu se pot bucura de la început de hrana simplă, ei ar trebui să postească atât cât sunt în stare. Acel post se va dovedi pentru ei de un mai mare folos decât medicamentele, căci stomacul, de care s-a abuzat, va afla acea odihnă de care de mult avea nevoie, iar foamea reală poate fi potolită printr-o dietă simplă. Va fi nevoie de timp pentru ca gustul să-și revină după abuzul la care a fost supus și să-și recâștige tonusul natural. Însă perseverența pe calea tăgăduirii de sine în privința mâncatului și băutului va face curând ca hrana simplă și hrănitoare să fie gustoasă, și aceasta va fi după puțin timp mâncată cu mai mare satisfacție decât mănâncă gurmandul care se bucură de delicatesele lui bogate. — [[Spiritual Gifts 4a:130, 131](#)] [Counsels on Health, 148 \(1864\)](#).

Atenție la abținerea care aduce slăbiciune

313. În cazuri de febră mare, abținerea de la hrană pentru un scurt timp va micșora temperatura și va face ca folosirea apei să fie mai eficientă. Dar medicul curant trebuie să-și dea seama de adevărata stare a pacientului și să nu-i permită să se abțină de la mâncare pentru o lungă perioadă de timp, până ce organismul ajunge slăbit. În timpul febrei, hrana poate să irite și să excite sângele, dar de îndată ce temperatura scade, trebuie să i se dea hrană într-o manieră atentă și chibzuită. Dacă hrana este reținută prea mult, dorința stomacului după ea va da naștere la temperatură, care va fi potolită printr-o porție de hrană de bună calitate. Organismul primește ceva de care să se ocupe. Dacă senzația de foame este foarte acută, chiar și în timpul temperaturii, a satisface foamea cu o cantitate moderată de mâncare simplă va fi mai puțin vătămător decât dacă i se refuză pacientului acest lucru. Când nu se poate gândi la nimic altceva, organismul nu-i va fi împovărat cu o mică porție de hrană simplă. — [Testimonies for the Church 2:384, 385 \(1870\)](#).

[191]

Sfat pentru un pastor înaintat în vârstă

314. Am fost informată că nu ai mâncat decât o dată pe zi pentru o perioadă de timp; dar știu că este rău în cazul tău, căci mi-a fost arătat că ai nevoie de o dietă nutritivă și că te aflai în primejdia de a te abține prea mult. Puterile tale nu acceptă disciplina ta prea severă....

Cred că ai greșit postind două zile. Dumnezeu nu ți-a cerut acest lucru. Te implor să fii precaut și să mănânci fără rețineri de două ori pe zi hrană bună, sănătoasă. Puterea ta va scădea cu siguranță și mintea ți se va dezechilibra dacă nu-ți schimbi programul de abținere de la mâncare. — [Letter 2, 1872](#).

Capitolul 11 — Extreme în dietă

[192]

[193]

Valoarea unei căi consecvente

[194]

[195]

315. Multe dintre concepțiile susținute de adventiștii de ziua a șaptea diferă mult de cele susținute de lume, în general. Cei care apără un adevăr nepopular ar trebui, mai presus de toți ceilalți, să caute să fie consecvenți în propria lor viață. Ei nu ar trebui să încerce să vadă cât de diferiți pot fi de alții, ci cât de mult se pot apropia de aceia pe care doresc să-i influențeze, pentru a-i ajuta să ajungă la pozițiile pe care ei înșiși le prețuiesc atât de mult. O asemenea cale va recomanda adevărurile pe care le susțin.

Cei care apără o reformă în dietă ar trebui, prin măsurile pe care le iau pentru propria lor masă, să prezinte avantajele igienei în cea mai bună lumină. Ar trebui să exemplifice în așa fel principiile ei, încât să o recomande judecății celor neprefăcuți.

Există o categorie numeroasă de persoane care vor respinge orice mișcare de reformă, oricât de rezonabilă ar fi, dacă aceasta formulează o restricție asupra poftelor. Aceștia se consultă cu apetitul în loc să consulte rațiunea și legile sănătății. Cei din această clasă îi vor numi radicali și li se vor împotrivi celor care părăsesc calea bătută a obiceiurilor și ridică glasul în favoarea reformei, oricât de consecvent vor merge ei pe calea aleasă. Dar nimeni nu ar trebui să permită ca împotrivirea și ridiculizarea să-l întoarcă de la lucrarea de reformă sau să-l facă să o privească cu ușurătate. Cel care este pătruns de spiritul care îl însuflețea pe Daniel nu va fi îngust sau plin de sine, ci ferm, hotărât să ia poziție pentru adevăr. În toate anturajele, fie cu frații săi sau cu alții, el nu va devia de la principiu, timp în care nu va da greș în a manifesta o răbdare nobile, ca aceea a lui Hristos. Când cei care susțin reforma sănătății duc acest subiect în extreme, oamenii nu sunt de condamnat dacă devin dezgustați. Prea adesea, crezul nostru religios i se face o reputație proastă și în multe cazuri cei care sunt martorii unor asemenea demonstrații de inconsecvență nu mai pot fi niciodată determinați după aceasta să creadă că există ceva bun în reformă. Acești extremiști fac mai

[196]

mult rău în câteva luni decât pot repara într-o viață întreagă. Ei sunt angajați într-o lucrare pe care Satana dorește s-o vadă continuând.

Mi-au fost arătate două categorii: prima, aceia care nu trăiesc lumina pe care le-a dat-o Dumnezeu; a doua, cei care sunt prea rigizi în împlinirea ideilor lor unilaterale de reformă și îi forțează pe alții să le primească. Când iau o poziție, se țin de ea cu încăpățănare și duc aproape totul dincolo de ceea ce este rezonabil.

Cei din prima categorie au adoptat reforma pentru că și alții au făcut aceasta. Ei nu au înțeles clar principiile acesteia. Mulți dintre cei care mărturisesc adevărul l-au primit pentru că l-a mai primit și altcineva, dar ei nu pot motiva credința pe care o au. Din această pricină sunt atât de instabili. În loc să-și cântărească motivațiile în lumina veșniciei, în loc să dobândească o cunoaștere practică a principiilor care stau la baza tuturor acțiunilor lor, în loc să sape cât mai adânc și să zidească — pentru ei înșiși — pe temelia adevărată, ei umblă în lumina torței altuia și vor eșua cu siguranță.

Cei din cealaltă categorie îmbrățișează perspective greșite despre reformă. Adoptă o dietă prea săracă. Se hrănesc cu o hrană de o calitate proastă, pregătită fără a ține seama de hrănirea organismului. Este important ca mâncarea să fie pregătită cu grijă, astfel încât apetitul, atunci când nu este pervertit, să se bucure de ea.

Pentru că noi, din principiu, renunțăm la folosirea acelor lucruri care irită stomacul și distrug sănătatea, nu ar trebui niciodată sugerată ideea că nu există decât consecințe mărunte legate de ceea ce mâncăm. Nu recomand o dietă săracă. Mulți dintre cei care au nevoie de binefacerile unei viețuiri sănătoase și adoptă din motive de scrupulozitate ceea ce li se pare că este așa se amăgesc, presupunând că un meniu sărac — preparat fără bătaie de cap și constând în general din fierturi și așa-numitele „geme” grele și necoapte — este ceea ce se înțelege printr-o alimentație sănătoasă. Unii folosesc lapte și o cantitate mare de zahăr în fierturi, gândind că merg pe calea reformei sănătății. Însă combinația de zahăr și lapte se pare că provoacă fermentație în stomac, fiind astfel vătămătoare. Folosirea fără restricții a zahărului în orice formă are tendința de a înfunda organismul și nu rareori este o cauză a bolii. Unii cred că trebuie să mănânce numai o anume cantitate de mâncare și de o anume calitate și se rezumă la două sau trei tipuri de alimente. Însă mâncând o can-

titate prea mică, și aceea nu de cea mai bună calitate, ei nu primesc suficientă hrană....

Ideile înguste și acordarea unei importanțe exagerate punctelor minore au fost o mare vătămare pentru cauza igienei. Se poate depune un asemenea efort de a face economie în prepararea mâncării, încât, în locul unei diete sănătoase, alimentația să devină săracă. Care este rezultatul? Un sânge sărac. Am văzut mai multe cazuri de boală extrem de greu de vindecat, care se datorau unei diete sărăcite. Persoanele care erau astfel afectate nu erau constrânse de sărăcie să adopte o alimentație neconsistentă, ci au procedat astfel pentru a-și duce la îndeplinire propriile idei eronate cu privire la reforma sănătății. Zi după zi, masă după masă erau pregătite aceleași produse alimentare fără nici o variație, până când s-au produs dispepsia și starea generală de debilitate fizică. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 55](#)] [Counsels on Health, 153-155 \(1890\)](#).

Idei eronate despre reformă

316. Nu toți cei care mărturisesc credința în reforma alimentară sunt cu adevărat reformatori. Pentru multe persoane, reforma constă numai în renunțarea la anumite alimente nhrănitoare. Ei nu înțeleg clar principiile sănătății, iar mesele lor, încă pline de delicatose rafinate dăunătoare, sunt departe de a fi un exemplu de cumpătare și înfrânare creștină.

Alții, în dorința lor de a da un exemplu bun, merg în extrema cealaltă. Unii nu pot să obțină cele mai de dorit alimente și, în loc să folosească acele lucruri care ar suplini cel mai bine lipsa acestora, adoptă o dietă sărăcăcioasă. Hrana lor nu furnizează elementele necesare pentru generarea unui sânge bun. Sănătatea lor suferă, eficiența lor este redusă și exemplul pe care-l reprezintă vorbește mai degrabă împotriva reformei în alimentație decât în favoarea ei.

Alții cred că, de vreme ce sănătatea reclamă o dietă simplă, nu trebuie să-și facă prea multe griji în privința selectării sau pregătirii alimentelor. Unii se mărginesc la o dietă foarte săracă, neavând o varietate suficient de mare pentru a acoperi nevoile organismului, și suferă în consecință. — [The Ministry of Healing, 318-320 \(1905\)](#).

[198]

Impunerea propriilor concepții

Cei care nu înțeleg decât parțial principiile reformei sunt adesea cei mai rigizi, nu numai prin aplicarea propriilor lor păreri, dar și prin forțarea primirii acestora de către familiile și vecinii lor. Efectul reformelor lor greșite, după cum se vede în starea lor proastă de sănătate, și eforturile de a-și impune opiniile asupra altora fac multora o idee greșită despre reforma în alimentație și îi determină să o respingă în totalitate.

Cei care înțeleg legile sănătății și care sunt conduși de principii vor evita extremele — atât cea a îngăduinței, cât și a restricțiilor. Dieta lor este aleasă nu pur și simplu pentru satisfacerea apetitului, ci pentru zidirea trupului. Ei caută să-și păstreze fiecare putere în cea mai bună condiție pentru cea mai înaltă slujire, pentru Dumnezeu și pentru om. Apetitul se află sub controlul rațiunii și al conștiinței și sunt răsplătiți cu sănătatea trupului și a minții. Întrucât ei nu-și impun cu agresivitate părerile asupra altora, exemplul pe care-l dau este o mărturie în favoarea principiilor corecte. Aceste persoane au o extinsă influență pentru bine.

Există un adevărat bun simț în reforma în alimentație. Subiectul ar trebui să fie studiat pe larg și în profunzime și nimeni nu ar trebui să-i critice pe alții pentru că practica acestora nu se armonizează în toate lucrurile cu a lor. Este imposibil să se facă o regulă invariabilă pentru punerea la punct a obiceiurilor cuiva; nimeni să nu se creadă etalon pentru toți ceilalți. Nu toți pot mânca aceleași lucruri. Alimente care sunt sănătoase și gustoase pentru o persoană pot avea gust rău sau pot fi chiar vătămătoare pentru o alta. Unii nu pot folosi laptele, în timp ce altora le prieste foarte bine. Unele persoane nu pot digera fasolea și mazărea; altele le găsesc sănătoase. Pentru unii, preparatele mai puțin prelucrate din cereale reprezintă un aliment bun, în timp ce alții nu le pot folosi.

Evitați o dietă săracă

[199] 317. Dar ce se poate spune despre o dietă săracă? Noi am vorbit despre importanța cantității și a calității hranei. Ea trebuie să fie în strictă conformitate cu legile sănătății. Însă noi nu am recomandat o dietă săracă. Mi-a fost arătat că mulți își formează un punct de vedere greșit despre reforma sănătății și adoptă o dietă prea săracă.

Ei se întrețin cu o hrană ieftină, de slabă calitate, pregătită fără grijă și neținând seama de hrănirea organismului. Este important ca hrana să fie pregătită cu grijă, ca apetitul, când este pervertit, s-o poată savura. Pentru că noi am renunțat din principiu să folosim carnea, untul, plăcintele sau pateurile cu carne, condimentele, untura și tot ceea ce irită stomacul și distruge sănătatea, niciodată n-ar trebui să fie sugerată ideea că nu are decât o mică importanță ceea ce mâncăm.

Sunt unii care merg spre extreme. Ei trebuie să mănânce numai o cantitate precisă de hrană și de o calitate anume, limitându-se la două sau trei lucruri. Ei permit să li se pună în față, lor și familiei lor, numai câteva produse alimentare. Consumând o cantitate precară de hrană, și aceea nefiind de cea mai bună calitate, ei nu mănâncă o hrană potrivită pentru organism. Hrana săracă nu poate fi transformată în sânge bun. O dietă săracă va sărăci sângele. — [Testimonies for the Church 2:366, 367 \(1870\)](#).

318. Pentru că este greșit să mâncăm numai pentru a satisface un gust pervertit, nu urmează de aici că ar trebui să fim indiferenți cu privire la ceea ce mâncăm. Este o chestiune de cea mai mare importanță. Nimeni nu ar trebui să adopte o dietă săracă. Mulți sunt slăbiți de boală și au nevoie de mâncare hrănitoare, bine gătită. Cei care fac reformă în domeniul sănătății, mai presus de toți ceilalți, ar trebui să fie atenți să evite extremele. Trupul trebuie să aibă hrană suficientă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50](#)] [Counsels on Health, 118 \(1890\)](#).

319. Dragă frate _____, În trecut, ai practicat reforma sănătății prea sever pentru a fi pentru binele tău. Odată, când ai fost foarte bolnav, Domnul mi-a dat o solie pentru a-ți salva viața. Ai fost prea zelos în a-ți mărgini dieta la anumite articole alimentare. În timp ce mă rugam pentru tine, mi-au fost date cuvinte care să te aducă pe cărarea cea bună. A fost trimisă solia că tu trebuia să îți îngădui o alimentație mai generoasă. Folosirea cărnii nu a fost recomandată. Au fost date îndrumări referitoare la hrana care urma să fie servită. Tu ai urmat instrucțiunile date, te-ai întremat și ești încă alături de noi. [200]

Mă gândesc adesea la îndrumările ce ți-au fost adresate atunci. Mi-au fost date atât de multe solii prețioase pe care să le duc celor bolnavi și celor năpăstuiți. Pentru aceasta, sunt recunoscătoare și Îl laud pe Domnul. — [Manuscript 59, 1912](#).

Diversificați meniurile

320. Vă sfătuim să vă schimbați obiceiurile de viață; dar în timp ce faceți acest lucru, vă prevenim să procedați în cunoștință de cauză. Cunoșc familii care au schimbat dieta cu carne cu una care slăbește sănătatea. Hrana lor este atât de săracăcios pregătită, încât stomacul nu o poate suferi; și aceștia mi-au spus că reforma sănătății nu le prieste, că le scădea puterea fizică. Acesta este un motiv pentru care unii n-au avut succes în eforturile lor de a-și simplifica hrana. Ei au o dietă săracă. Hrana este pregătită fără să se depună osteneală și este o monotonie continuă. La o masă nu ar trebui să fie multe feluri de mâncare, dar mesele, toate, nu ar trebui să fie compuse din aceleași alimente, fără variație. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuși într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtați grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel de mâncare pe care o puteți face. Mâncați cât mai multe fructe și legume. — [Testimonies for the Church 2:63 \(1868\)](#).

321. Mulți au interpretat greșit reforma sănătății și au primit idei pervertite despre ceea ce presupune o viață sănătoasă. Unii cred cu sinceritate că un meniu corect constă în principal din fierturi. Faptul de a consuma în principal fierturi nu va promova sănătatea organelor digestive, căci această hrană este prea aproape de lichide. — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

Luarea în considerație a nevoilor individuale

[201] 322. Tu ai greșit și ai crezut că mândria a fost cea care a făcut-o pe soția ta să dorească să aibă lucruri mai confortabile în jurul ei. I-ai pus restricții și ai tratat-o cu strictete. Ea are nevoie de o dietă mai bogată, de o cantitate mai mare de hrană pe masă; și, în casa ei, are nevoie de lucruri confortabile și convenabile care să-i ușureze munca. Dar tu ai văzut problema dintr-un punct de vedere greșit. Ai crezut că aproape tot ce ar putea fi mâncat este destul de bun, dacă de pe urma acestuia se poate trăi și dacă păstrează puterea. Ai insistat asupra necesității unei diete sărace pentru soția ta. Dar organismul ei nu poate produce sânge și țesuturi sănătoase din dieta săracăcioasă la care te rezumi și cu care prosperi tu. Unele persoane nu se pot întreține cu aceeași hrană care altora le poate face bine, chiar dacă este preparată în același fel.

Tu te afli în pericolul de a deveni extremist. Organismul tău poate transforma o alimentație foarte slabă și sărăcăcioasă în sânge bun. Organele tale producătoare de sânge se află într-o stare bună. Dar soția ta are nevoie de o alimentație mai aleasă. Dacă o lași să mănânce aceeași hrană pe care organismul tău ar putea să o transforme în sânge bun, organismul ei nu va putea face la fel. Ei îi lipsește vitalitatea și are nevoie de o alimentație bogată, întăritoare. Ar trebui să consume o cantitate apreciabilă de fructe și să nu fie limitată la aceleași lucruri zi de zi. Ea abia se menține în viață. Este bolnăvicioasă și nevoile organismului ei sunt mult diferite de cele ale unei persoane sănătoase. — [Testimonies for the Church 2:254 \(1869\)](#).

Să nu fim singuri o cauză a necazului cel mare

323. Am văzut că aveți idei greșite, prin care provocați suferințe corpului vostru, lipsindu-vă de mâncare hrănitoare. Acest lucru îi determină pe unii din biserică să considere că Dumnezeu este în mod sigur cu voi, căci altfel n-ați face atâtea sacrificii, prin tăgăduire de sine. Dar am văzut că nici unul dintre aceste lucruri nu vă face să fiți mai sfinți. Păgânii fac toate aceste lucruri, însă nu primesc nici o răsplată. În ochii lui Dumnezeu, un duh zdrobit și smerit este de mare preț. Am văzut că punctul vostru de vedere cu privire la aceste lucruri este greșit și că priviți mereu asupra bisericii și îi urmăriți pe toți, dând atenție lucrurilor mici, neînsemnate, când de fapt atenția voastră ar trebui să fie îndreptată spre cele ce interesează propriul vostru suflet. Dumnezeu nu a așezat sarcina turmei Sale asupra voastră. Voi socotiți că biserica este vinovată pentru că nu vede lucrurile așa cum le vedeți voi și pentru că nu urmează același curs rigid pe care considerați voi că vi se cere să-l urmați. Am văzut că vă înșelați cu privire la datoria voastră și datoria altora. Unii au ajuns la extreme în dietă. Au apucat pe o cale rigidă și au trăit într-un mod atât de sărăcăcios, încât sănătatea lor a avut de suferit, boala a pătruns adânc în organismul lor, iar templul lui Dumnezeu a fost slăbit....

[202]

Am văzut că Dumnezeu nu cere nimănui să practice o economie atât de strictă, încât să slăbească sau să vatăme templul lui Dumnezeu. În Cuvântul Său există îndatoriri și cerințe pentru a umili

biserica și a-i determina pe membri să-și smerească sufletul, dar nu este nevoie să porți poveri sau să născocești datorii care să chinuiești trupul pentru a-l face să se umilească. Toate acestea sunt în afara Cuvântului lui Dumnezeu.

Timpul de probă este chiar în fața noastră; și atunci, împrejurări aspre vor cere poporului lui Dumnezeu tăgăduire de sine și să mănânce doar atât cât să întrețină viața; însă Dumnezeu ne va pregăti pentru acel timp. În acel ceas înfricoșător, nevoia noastră va fi ocazia lui Dumnezeu de a ne da din puterea Lui și de a-și susține poporul....

Cei care prestează o muncă fizică trebuie să se alimenteze, să-și mențină puterea pentru a împlini această lucrare și, de asemenea, și cei care lucrează în propovăduirea Cuvântului și a învățaturii trebuie să-și fortifice puterea; deoarece Satana și îngerii cei răi se războiesc împotriva lor pentru a-i doborî, slăbindu-le puterea. Ei ar trebui să-și odihnească trupul și mintea de munca obositoare, atunci când pot face acest lucru, și să mănânce alimente hrănitoare care să-i fortifice; pentru că va trebui să pună la lucru toată energia pe care o au. Am văzut că nimeni din poporul lui Dumnezeu nu aduce slavă Creatorului dacă își provoacă singur un timp de strâmtorare. Există un timp de necaz chiar în fața copiilor lui Dumnezeu, și El îi va pregăti pentru acel conflict înfricoșător. — [Testimonies for the Church 1:205, 206 \(1859\)](#).

Când reformarea sănătății devine deformarea sănătății

[203] 324. Am de spus ceva cu privire la părerile extremiste legate de reforma sănătății. Când este dusă în extreme, reformarea sănătății devine deformarea sănătății, o nimicitoare a sănătății. Nu vei avea succes în sanatorii, acolo unde sunt tratați cei bolnavi, dacă le prescrii pacienților aceeași dietă pe care ai prescris-o pentru tine și soția ta. Te asigur că ideile tale în ce privește dieta pentru cei săraci nu sunt recomandabile. Schimbarea este prea mare. În timp ce aș renunța la carne ca fiind vătămătoare, se poate folosi ceva împotriva căruia se pot ridica mai puține obiecții, și acest lucru se găsește în ouă. Nu îndepărtați laptele de pe masă și nici nu interziceți folosirea lui în gătitul hranei. Laptele folosit ar trebui procurat de la vaci sănătoase și ar trebui sterilizat.

Cei care adoptă o părere extremistă despre reforma sănătății sunt în primejdia de a pregăti feluri de mâncare lipsite de gust. Acest lucru s-a repetat de atâtea ori. Mâncarea a devenit atât de insipidă, încât a ajuns să fie refuzată de stomac. Mâncarea dată celor bolnavi ar trebui să fie diversificată. Acestora nu ar trebui să li se dea la nesfârșit aceleași feluri de mâncare....

Ți-am spus ce-am avut de spus pentru că am primit lumină despre faptul că îți vatămă corpul printr-o dietă sărăcită. Mă văd nevoită să-ți spun că nu vei proceda în modul cel mai bun dacă îți vei instrui studenții așa cum ai făcut-o în privința chestiunii dietei, pentru că părerile tale legate de renunțarea la anumite lucruri nu vor fi spre ajutorarea celor care au nevoie de ajutor.

Frate și soră _____, am toată încrederea în voi și doresc mult să aveți sănătate fizică pentru a vă putea bucura de o sănătate spirituală desăvârșită. Lipsa mâncării corespunzătoare este lucrul care v-a făcut să suferiți atât de profund. Nu ați mâncat alimentele esențiale pentru a vă întări puterea fizică fragilă. Nu trebuie să vă refuzați alimentele bune și hrănitoare.

Odată, doctorul _____ a încercat să-mi învețe familia cum să gătească după reforma sănătății așa cum o vedea el, fără sare sau altceva care să dea gust mâncării. Ei bine, am fost de acord să încerc, dar puterile mi-au scăzut atât de mult, încât a trebuit să fac o schimbare; și am introdus cu mult succes o nouă orientare. Îți spun aceasta pentru că știu că te afli sigur în pericol. Mâncarea ar trebui pregătită în așa fel, încât să fie hrănitoare. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce-i este necesar organismului.

Domnul îi cheamă pe fratele și sora _____ la reformă — să-și facă timp pentru perioade de odihnă. Nu este corect să luați asupra voastră poveri așa cum ați făcut în trecut. Dacă nu luați aminte, veți jertfi acea viață care este atât de prețioasă înaintea Domnului. Voi nu sunteți ai voștri; „căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu.” (1 Corinteni 6, 19.)...

[204]

Nu merge în extreme în ce privește reforma sănătății. Unii din poporul nostru sunt foarte neglijenți în privința reformei sănătății. Din cauză că unii sunt însă cu mult în urmă, tu nu trebuie să fii extremist ca să fii un exemplu pentru ei. Nu trebuie să te lipsești de acel tip de alimente care produc un sânge bun. Devotamentul

tău față de principiile adevărate te face să te supui unei diete care îți dă o experiență ce nu va recomanda reforma sănătății. Aceasta este primejdia care te amenință. Când vezi că devii slăbit fizic, este esențial să faci schimbări, și aceasta de îndată. Pune în dieta ta un lucru pe care l-ai lăsat deoparte. Este de datoria ta să faci aceasta. Ia ouă de la găini sănătoase. Folosește aceste ouă gătite sau crude. Pune-le crude în cel mai bun vin nefermentat pe care îl poți găsi. Acest amestec îți va da lucrul de care are nevoie organismul tău. Să nu presupui nici o clipă că nu este bine să faci aceasta...

Apreciem experiența pe care o ai ca medic, dar spun totuși că laptele și ouăle ar trebui să fie incluse în dieta ta. Nu ne putem lipsi în prezent de aceste lucruri, iar învățătura de a renunța la ele nu ar trebui propovăduită.

Te afli în pericolul de a-ți forma păreri prea radicale în ce privește reforma sănătății și de a-ți prescrie o dietă care nu te va hrăni....

Sper din toată inima că vei asculta cuvintele pe care ți le-am spus. Mi s-a arătat că nu vei fi în stare să exerciți influența potrivită pentru a avea cel mai mare succes în reforma sănătății dacă nu devii mai liberal în unele lucruri, atât în ceea ce te privește, cât și în ce-i privește pe alții. Va veni o vreme când laptele nu va mai fi sigur de folosit cum este acum; dar timpul prezent nu este cel potrivit pentru a renunța la el. Iar ouăle au proprietăți care sunt agenți vindecători în ce privește neutralizarea otrăvurilor. Este adevărat că au fost date avertizări împotriva folosirii acestor articole alimentare în familiile în care copiii erau dedați, da, chiar dependenți de practicarea masturbației. Cu toate acestea, nu ar trebui să considerăm că este o încălcare a principiului dacă folosim ouăle de găină, când păsările sunt bine îngrijite și hrănite corespunzător...

[205]

Dumnezeu îi cheamă pe aceia pentru care a murit Hristos să aibă bine grijă de ei înșiși și să dea un exemplu corect celorlalți. Fratele meu, nu ești îndreptățit să faci pentru poporul lui Dumnezeu un test din dietă; căci și-ar pierde încrederea în învățături care sunt forțate până la limita absolută a acceptării. Domnul dorește ca membrii poporului Său să fie bine întemeiați în privința fiecărui punct al reformei sănătății, dar nu trebuie să mergem în extreme.

Cauza sănătății precare a doctorului _____ se datorează faptului că face retrageri excesive din banca sănătății sale și apoi nu reușește să înlocuiască volumul de energie retras cu mâncare sănătoasă, hră-

nitoare, gustoasă. Fratele meu, închină-ți toată viața Celui care a fost răstignit pentru tine, dar nu te lega la mâini și picioare printr-o dietă săracă; căci astfel reprezinți greșit reforma sănătății.

Când luptăm împotriva lăcomiei și necumpătății, avem datoria de a ne aminti mijloacele și instrumentele adevărului evanghelic, care se recomandă singure unei judecăți sănătoase. Pentru ca noi să ne facem lucrarea în linii simple, drepte, trebuie să deosebim condițiile cărora este supusă familia omenească. Dumnezeu a luat măsuri pentru cei care trăiesc în țări diferite ale lumii. Cei care doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să ia aminte cu grijă la modul în care propovăduiesc reforma sănătății în viața cea mare a lui Dumnezeu. Ei trebuie să acționeze cu grijă, specificând exact care hrană ar trebui și care nu ar trebui mâncată. Mesagerul uman trebuie să fie unit cu Ajutorul divin în prezentarea soliei de îndurare către mulțimile pe care Dumnezeu ar dori să le salveze.

Urmează să fim aduși în legătură cu masele de oameni. Dacă li s-ar prezenta reforma sănătății în forma ei extremistă, s-ar face un rău. Le cerem să renunțe la consumul de carne, ceai și cafea. Acest lucru este bun. Dar unii spun că și laptele ar trebui lepădat. Acesta este un subiect care trebuie mânuit cu grijă. Sunt familii sărace a căror alimentație constă în pâine, lapte și, dacă au posibilitatea, ceva fructe. Ar trebui să se renunțe la toate articolele alimentare cu carne, dar legumelor ar trebui să li se dea gust cu puțin lapte, smântână sau ceva echivalent. Când li se prezintă reforma sănătății, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente pe bază de nuci”. Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncați ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiți deloc unt în prepararea mâncărurilor. Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci și nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele produse alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna și ouăle; dar solia mea este că nu trebuie să îți provoci singur dinainte o vreme de strâmtorare și să aduci astfel moartea asupra ta. Așteaptă până când Domnul va pregăti calea înaintea ta.

Reformele care sunt forțate până la limita absolută a acceptării ar putea să-i facă pe unii dintr-o anumită categorie să se simtă în

largul lor, pe cei care pot obține tot ceea ce le trebuie pentru a înlocui lucrurile la care au renunțat; dar această categorie este minoritară, a oamenilor pentru care aceste teste nu par necesare. Sunt și cei care încearcă să se abțină de la ceea ce s-a declarat a fi vătămător. Ei nu oferă organismului hrana necesară și, ca o consecință, devin slăbiți și incapabili de a munci. Astfel, reformei sănătății i se face o reputație proastă. Lucrarea pe care am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut. Puterile bisericii sunt prejudiciate.

Dar Dumnezeu va interveni pentru a împiedica rezultatele acestor idei duse prea departe. Evanghelia are menirea de a aduce armonie în neamul păcătos; de a-i aduce pe cei bogați și pe cei săraci laolaltă la picioarele lui Isus....

Însă doresc să spun că la venirea vremii, când nu mai este sigur să folosim laptele, smântâna, untul și ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susținută nici o extremă în reforma sănătății. Chestiunea folosirii laptelui, untului și ouălor își va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toți oamenii să vă știe pentru moderatia voastră. — [Letter 37, 1901](#).

[207] 325. Noaptea trecută, vorbeam în vis cu doctorul _____. I-am spus: Trebuie să dai încă dovadă de grijă în privința extremelor în dietă. Nu trebuie să mergi în extreme nici în ceea ce te privește, nici în privința mâncării pentru ajutoarele și pacienții de la sanatoriu. Pacienții plătesc un preț bun pentru întreținerea lor și ar trebui să aibă un meniu generos. Unii pot veni la sanatoriu într-o stare care să reclame o strictă tăgăduire a apetitului și cel mai simplu meniu, dar, pe măsură ce sănătatea lor se ameliorează, ar trebui să li se ofere din belșug mâncare hrănitoare. — [Letter 37, 1904](#).

[Sanatoriile să evite extremele în dietă — 427, 428, 429].

Mâncarea trebuie făcută apetisantă

326. Reformatorii în domeniul sănătății, mai presus de toți ceilalți, ar trebui să fie atenți să evite extremele. Trupul trebuie să primească suficientă hrană. Nu putem trăi doar cu aer; și nici nu ne putem păstra sănătatea dacă nu avem o mâncare nutritivă. Hrana ar trebui să fie pregătită cu grijă, ca să fie gustoasă. — [Testimonies for the Church 2:538 \(1867\)](#).

327. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive potrivite aduce ocară asupra cauzei reformei sănătății. Suntem muritori și trebuie să mâncăm alimente care să ofere corpului o hrănire corespunzătoare.

Unii din poporul nostru, în timp ce se abțin cu conștiinciozitate să mănânce alimente necorespunzătoare, neglijează să-și furnizeze elementele necesare pentru întreținerea corpului. Cei care susțin idei extremiste în ceea ce privește reforma sănătății se află în primejdia de a-și pregăti mâncăruri fără gust, atât de insipide, încât să nu fie satisfăcătoare. Mâncarea ar trebui pregătită în așa fel, încât să fie și apetisantă, și nutritivă. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puțină sare — și o folosesc întotdeauna — pentru că sarea nu numai că nu este dăunătoare, dar este de fapt esențială pentru sânge. Legumelor ar trebui să li se dea gust cu puțin lapte sau smântână sau ceva asemănător.

Deși s-au dat avertizări privind pericolul de îmbolnăvire prin consumul de unt și răul folosirii fără restricții a ouălor de către copiii mici, totuși nu ar trebui să considerăm că este o încălcare a principiului dacă folosim ouă de la găini care sunt bine îngrijite și corespunzător hrănite. Ouăle au proprietăți care sunt agenți vindecători în ce privește neutralizarea anumitor otrăvuri.

Unii, abținându-se de la lapte, ouă și unt nu au reușit să dea organismului hrana corespunzătoare și, ca o consecință, au devenit slăbiți și incapabili de a munci. Astfel, reformei sănătății i se face o reputație proastă. Lucrarea pe care am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Dar Dumnezeu va interveni pentru a împiedica rezultatele acestor idei duse prea departe. Evanghelia are menirea de a aduce armonie în neamul păcătos, de a-i aduce pe cei bogați și pe cei săraci laolaltă la picioarele lui Isus.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele produse alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna și ouăle; dar nu este necesar să aducem încurcături asupra noastră prin restricții premature și extremiste. Așteptați până când o vor cere împrejurările și Domnul va pregăti calea pentru acest lucru.

Cei care doresc să aibă succes în proclamarea principiilor reformei sănătății trebuie să facă din Cuvântul lui Dumnezeu călăuza și sfetnicul lor. Numai dacă învățătorii principiilor reformei sănătății fac aceasta pot sta pe un teren avantajos. Să nu dăm niciodată o măr-

turie împotriva reformei sănătății prin faptul că nu folosim o mâncare hrănitoare și gustoasă în locul articolelor alimentare vătămătoare la care am renunțat. Nu încurajați în nici un fel apetitul pentru stimulente. Mâncați numai alimente simple și sănătoase și mulțumiți neîncetat lui Dumnezeu pentru principiile reformei sănătății. În toate lucrurile fiți credincioși și corecți și veți câștiga victorii prețioase. — [Testimonies for the Church 9:161-163 \(1909\)](#).

Influența dăunătoare a extremiștilor

328. Și, în timp ce vă atenționăm să nu mâncați în exces, fie și din hrana de cea mai bună calitate, dorim să-i facem atenți și pe aceia care sunt extremiști, să nu înalțe un standard fals și apoi să se străduiască să-i ajusteze pe toți după acesta. — [Testimonies for the Church 2:374, 375 \(1870\)](#).

[209] 329. Mi-a fost arătat că atât B., cât și C. au dezonorat cauza lui Dumnezeu. Ei au adus asupra ei o pată care nu va fi ștearsă niciodată pe deplin. Mi-a fost arătată familia iubitului frate D. Dacă acest frate ar fi primit ajutorul potrivit la timpul potrivit, astăzi toți membrii familiei lui ar fi fost în viață. Este o minune că legile țării n-au fost aplicate în acest caz de maltratare. Familia aceea pierdea din lipsă de hrană, cea mai simplă hrană curată. Ei mureau într-o țară a belșugului. Pe ei făcea practică un începător. Tânărul n-a murit de boală, ci de foame. Hrana i-ar fi întărit organismul și ar fi păstrat mașinăria umană în mișcare....

Este timpul să se facă ceva pentru a-i împiedica pe novici să ocupe teren și să împiedice reforma sănătății. Se poate renunța la lucrările și cuvintele lor, pentru că ei aduc o pagubă mai mare decât cea pe care o pot contracara cei mai inteligenți bărbați, cu cea mai bună influență pe care o pot exercita. Chiar și celor mai destoinici apărători ai reformei sănătății le va fi imposibil să elibereze mintea celor din afară de prejudecățile primite prin ideile greșite ale acestor extremiști și să pună importantul subiect al reformei sănătății pe temelia cea bună, în localitatea unde au apărut acești bărbați. În mare măsură, ușa este închisă și astfel nu se poate ajunge la necredincioși cu adevărul prezent despre Sabat și venirea în curând a Mântuitorului nostru. Cele mai importante adevăruri sunt date la o parte de oameni, ca nemeritând să fie auzite. Se vorbește despre acești bărbați ca fiind

reprezentanți ai reformei sănătății și, în general, păzitori ai Sabatului. O mare responsabilitate apasă asupra celor care s-au dovedit a fi o piatră de poticnire pentru necredincioși. — [Testimonies for the Church 2:384-387 \(1870\)](#).

Impunerea părerilor și a testelor personale

330. A venit timpul ca reforma sănătății să fie apreciată la valoarea ei de către mulți dintre cei sus-puși și dintre cei de stare umilă. Dar nu trebuie să îngăduim nici unui lucru să eclipseze solia pe care o avem de vestit, solia celui de-al treilea înger, unită cu soliile primului și celui de-al doilea înger. Nu trebuie să permitem ca lucruri minore să ne închidă într-un cerc strâmt, din care nu putem avea acces larg la oameni.

Biserica și lumea au nevoie de toată influența, de toate talentele pe care ni le-a dat Dumnezeu. Tot ceea ce avem ar trebui folosit pentru El. Când prezentați Evanghelia, lăsați deoparte toate părerile voastre personale. Avem o solie la scară mondială, iar Domnul dorește ca slujitorii Săi să-și apere cu sfințenie responsabilitatea pe care le-a încredințat-o. Dumnezeu a dat lucrarea Sa fiecărui om. Atunci să nu fie purtată nici o solie falsă. Mărețea lumină a reformei sănătății să nu fie redusă la probleme neînsemnate. Inconsecvențele unuia cad asupra întregului corp de credincioși; de aceea, când unul merge în extreme, se face un mare rău cauzei lui Dumnezeu. [210]

Este periculos să ducem lucrurile în extremă. Rezultatul este întotdeauna faptul că sunt obligată să vorbesc pentru ca lucrurile să nu fie înțelese greșit, așa încât lumea să nu aibă motiv să creadă că adventiștii de ziua a șaptea sunt un grup de extremiști. Când, pe de o parte, căutăm să-i scoatem pe oameni din foc, chiar cuvintele care trebuie spuse atunci pentru a repara răul sunt folosite de cealaltă parte pentru a îndreptăți necumpătarea. Domnul să ne păzească de extreme și teste ce aparțin oamenilor.

Nimeni să nu susțină păreri extremiste cu privire la ceea ce vom mânca și vom bea. Domnul a dat lumină. Poporul nostru să accepte lumina și să umble în lumină. Este nevoie de o creștere substanțială în cunoașterea lui Dumnezeu și a lui Isus Hristos. Această cunoaștere reprezintă viața veșnică. O creștere a evlaviei, a religiei celei bune,

umile și spirituale va plasa pe cei din poporul nostru într-o poziție în care să poată învăța de la marele Învățător.

Poate veni vremea când nu va mai fi sigură folosirea laptelui. Însă dacă vacile sunt sănătoase și laptele este bine fiert, nu este deloc necesar să provocăm un timp de necaz înainte de vreme. Nimeni să nu-și imagineze că trebuie să ducă o solie despre ce anume trebuie să mănânce cei din poporul nostru în toate amănunțele. Cei care adoptă o poziție extremistă vor vedea la sfârșit că rezultatele nu sunt cele la care se așteptau. Domnul ne va conduce cu dreapta Sa, dacă ne vom lăsa conduși. Dragostea și curățenia — acestea sunt roadele care sunt aduse de un pom bun. Și oricine iubește este născut din Dumnezeu și cunoaște pe Dumnezeu.

[211] Am fost învățată să spun celor din Conferința _____ — care fuseseră atât de înverșunați în legătură cu subiectul reformei sănătății, impunând altora ideile și perspectivele adoptate de ei — că Dumnezeu nu le-a dat solia pe care o vesteau ei. Le-am spus că, dacă ar binevoi să își calmeze și să își supună toate tendințele moștenite și cultivate, în care încăpățânarea se află într-o mare măsură, ar vedea că au nevoie să fie convertiți. „Dacă ne iubim unii pe alții, Dumnezeu rămâne în noi, și dragostea Lui a ajuns desăvârșită în noi.... Dumnezeu este dragoste; și cine rămâne în dragoste, rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el” (1 Ioan 4, 12.16)....

Înțelepciunea omenească trebuie combinată cu înțelepciunea și îndurarea lui Dumnezeu. Să ascundem eul în Hristos. Să lucrăm cu sârguință pentru a atinge standardul înalt pe care l-a stabilit Dumnezeu pentru noi — transformarea morală prin Evanghelie. Dumnezeu ne cheamă să înaintăm în linie dreaptă, să facem poteci drepte pentru picioarele noastre, pentru ca cei șchiopi să nu părăsească drumul. Atunci va fi Hristos mulțumit. — [Letter 39, 1901](#).

Este de preferat să greșești prin indulgență decât prin extremism

331. Fratele și sora _____ au dus în extremă chestiunea îngăduinței în mâncare și institutul s-a demoralizat. Acum vrăjmașul ar vrea să vă împingă, dacă poate, în extrema cealaltă, ca să aveți o dietă săracă. Fiți atenți să vă păstrați mintea limpede și idei rezonabile. Căutați înțelepciunea din cer și acționați în cunoștință de cauză. Dacă luați poziții extrem de radicale, veți fi obligați să dați înapoi și

atunci, oricât de conștiincioși veți fi fost, vă veți pierde încrederea în corectitudinea judecății voastre, iar frații noștri și necredincioșii își vor pierde și ei încrederea în voi. Asigurați-vă să nu mergeți mai repede decât aveți lumină clară de la Dumnezeu. Nu îmbrățișați ideile nici unui om, ci acționați în ceea ce știți, în frica de Domnul.

Dacă greșiți, aceasta să nu fie îndepărtându-vă cât se poate de mult de popor, căci atunci tăiați legătura influenței voastre și nu le puteți face nici un bine. Mai bine să greșiți alături de popor decât complet izolați de ei, căci în primul caz există o speranță să îi duceți cu voi, dar nu este nevoie să greșiți în nici una din situații.

Nu este necesar să intrați nici în apă, nici în foc, ci apucați pe calea de mijloc, evitând toate extremele. Nu faceți așa încât să pară că sunteți unilaterali, niște ispravnici neechilibrați. Să nu aveți o alimentație săracă. Pregătiți-vă mâncarea într-un mod sănătos și gustos; pregătiți-vă mâncarea într-un fel atât de îmbietor, încât să reprezinte corect reforma sănătății.

Marea apostazie în reforma sănătății se datorează faptului că minți neechilibrate și-au făcut de lucru cu ea și au dus-o în asemenea extreme, încât aceasta a dezgustat poporul, în loc să-l convertească la ea. Am fost acolo unde aceste idei radicale au fost înfăptuite — legume preparate doar cu apă și toate celelalte lucruri pregătite într-o manieră asemănătoare. Acest fel de gătit este o *deformare* sanitară și există unele minți în așa fel constituite, încât acceptă orice ar purta trăsăturile unei diete riguroase sau ale unei reforme de orice fel.

[212]

Frații mei, doresc să fiți cumpătați în toate lucrurile, dar fiți atenți să nu exagerați sau să duceți instituția noastră pe un făgaș atât de îngust, încât să se reducă la un punct minuscul. Nu trebuie să vă luați după ideile oricui, ci să fiți cumpăniți, calmi și cu încredere în Dumnezeu. — [Letter 57, 1886](#).

Să fie evitate ambele extreme

332. Știu că mulți frați sunt, în inima și în practicile lor, împotriva reformei sănătății. Eu nu susțin extreme. Dar când m-am uitat prin manuscrisele mele, am văzut mărturiile hotărâte aduse și avertismentele cu privire la primejdiile care se abat asupra poporului nostru prin imitarea obiceiurilor și practicilor lumii în cedarea în

fața plăcerilor, în satisfacerea apetitului și în mândria îmbrăcămintei. Inima mea este bolnavă și tristă din cauza stării de lucruri existente. Unii spun că anumiți frați de-ai noștri au impus prea mult problemele acestea. Dacă însă unii au procedat fără înțelepciune și și-au impus părerile cu privire la reforma sănătății în toate prilejurile, va îndrăzni oare cineva să ascundă adevărul cu privire la subiectul acesta? Oamenii din lume sunt, în general, cu mult în extrema opusă, aceea a satisfacerii plăcerilor personale și a necumpătării în ce privește mâncarea și băutura, iar ca rezultat, practicile senzuale abundă.

[213] Acum sunt mulți în umbra morții, aceia care se pregătiseră să facă o lucrare pentru Domnul, dar care nu și-au dat seama de faptul că asupra lor zăcea o sfântă obligație de a păzi legile sănătății. Legile organismului sunt cu adevărat legile lui Dumnezeu; dar lucrul acesta pare să fi fost uitat. Unii s-au mărginit la o dietă care nu poate să-i mențină sănătoși. Ei nu au procurat o mâncare hrănitore care să ia locul mâncărilor dăunătoare și nu au luat seama la faptul că trebuie să se exercite tact și iscusință la pregătirea hranei în modul cel mai sănătos. Organismul trebuie să fie hrănit corespunzător pentru a-și aduce la îndeplinire lucrarea. Este împotriva reformei sănătății ca, după ce s-a renunțat la o mare varietate de mâncăruri nesănătoase, să se treacă la extrema opusă, de a reduce cantitatea și calitatea alimentelor la un standard scăzut. În loc să fie o reformare a sănătății, aceasta este o deformare a sănătății. — [Testimonies for the Church 6:373, 374 \(1900\)](#).

[Importanța instruirii în prepararea mâncărilor hrănitore și apetisante — vezi „Școli de pregătire a mâncărilor” în Secțiunea XXV].

Capitolul 12 — Alimentația în timpul sarcinii

[214]

[215]

Influențele prenatale

[216]

[217]

333. Efectul influențelor prenatale este privit de către mulți părinți ca fiind o chestiune de mică importanță; dar cerul nu privește la fel acest lucru. Solia trimisă printr-un înger al lui Dumnezeu, și dată de două ori într-un mod cât se poate de solemn, arată că merită cea mai mare atenție din partea noastră.

Prin cuvintele adresate mamei evreice, Dumnezeu vorbește mamei din toate veacurile. „Ia bine seama”, a spus îngerul, „să păzească tot ce i-am poruncit.” Bunăstarea copilului va fi influențată de obiceiurile mamei. Poftele și pasiunile ei trebuie să se afle sub controlul principiului. Dacă vrea să împlinească scopul pe care l-a avut în vedere Dumnezeu pentru ea când i-a dat un copil, există lucruri pe care trebuie să le ocolească și altele împotriva cărora să lupte. Dacă înainte de nașterea copilului ea cedează înaintea plăcerilor, dacă este egoistă, nerăbdătoare și pretentioasă, aceste trăsături se vor reflecta în dispoziția copilului. În acest fel, mulți copii au primit ca zestre la naștere tendințe spre rău aproape de nebiruit.

Dar dacă mama primește fără șovăială principiile juste, dacă este moderată și caracterizată prin tăgăduire de sine, dacă este bună, blândă și lipsită de egoism, ea poate da copilului ei chiar aceste trăsături de caracter. Foarte clară era porunca ce interzicea folosirea vinului de către mamă. Fiecare picătură de băutură tare pe care o bea aceasta pentru a-și satisface apetitul pune în pericol sănătatea fizică, mintală și morală a copilului ei și este un păcat direct față de Creatorul ei.

Mulți povățuitori recomandă cu tărie ca fiecare dorință a mamei să fie satisfăcută; ca, în cazul în care dorește vreun fel de aliment, oricât de dăunător ar fi, să-și satisfacă apetitul fără să se înfrâneze. Asemenea sfat este fals și vătămător. Nevoile fizice ale mamei nu ar trebui neglijate în nici un caz. De ea depind două vieți și dorințele sale ar trebui luate în seamă cu delicatețe, iar nevoile ei satisfăcute cu generozitate. Însă în această perioadă, mai presus de orice, ea

[218]

ar trebui să evite, în dietă și în oricare altă privință, orice ar diminua tăria fizică sau intelectuală. Prin porunca venită direct de la Dumnezeu, ea se află sub obligația cea mai solemnă de a-și exercita stăpânirea de sine. — [The Ministry of Healing, 372, 373 \(1905\)](#).

334. Când a binevoit să-l ridice pe Samson ca izbăvitor al popoului Său, Domnul i-a poruncit mamei să respecte obiceiuri corecte de viețuire înainte de nașterea copilului ei. Și aceeași restricție avea să fie impusă, de la început, și copilului; căci urma ca acesta să fie consacrat lui Dumnezeu de la nașterea lui, ca nazireu.

Îngerul lui Dumnezeu S-a arătat soției lui Manoah și i-a adus la cunoștință că va avea un fiu; și, în vederea acestui lucru, i-a dat îndrumări importante: „Acum ia bine seama, să nu bei nici vin, nici băutură tare, și să nu mănânci nimic necurat”.

Dumnezeu avea pentru copilul făgăduit al lui Manoah o lucrare importantă, iar motivul pentru care atât obiceiurile mamei, cât și ale copilului urmau să fie atât de atent puse în ordine era acela de a-i asigura acestuia calitățile necesare pentru această lucrare. „Să nu bea nici vin, nici băutură tare”, au fost instrucțiunile Îngerului privitoare la soția lui Manoah „și să nu mănânce nimic necurat; să păzească tot ce i-am poruncit.” Copilul va fi influențat în bine sau în rău de obiceiurile mamei. Ea însăși trebuie să se afle sub controlul principiului și trebuie să practice cumpătarea și tăgăduirea de sine dacă vrea să caute bunăstarea copilului său. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 37, 38 \(1890\)](#).

„Să se ferească”

335. Cuvintele spuse soției lui Manoah conțin un adevăr pe care mamele de astăzi ar face bine să-l studieze. Vorbindu-i acestei mame, Domnul a vorbit tuturor mamelor neliniștite, întristate din acea vreme și tuturor mamelor din generațiile următoare. Da, fiecare mamă poate înțelege care este datoria sa. Ea poate ști că, de fapt, caracterul copiilor ei va depinde mult mai mult de obiceiurile pe care le are ea înainte de a naște și de eforturile ei personale după nașterea lor decât de avantaje sau dezavantaje exterioare.

[219] „Să se ferească”, a spus îngerul. Să fie pregătită pentru a rezista în fața ispitei. Poftele și pasiunile trebuie controlate de principiu. În dreptul fiecărei mame se poate spune „să se ferească”. Există

un lucru pe care trebuie să-l evite, vreun lucru împotriva căruia să lucreze, dacă împlinește scopul pe care l-a avut Dumnezeu cu ea când i-a dat un copil....

Mama, care este o învățătoare potrivită pentru copiii ei, trebuie să-și formeze înainte de nașterea lor obiceiuri de tăgăduire de sine și autocontrol; căci ea le transmite propriile ei calități, propriile ei trăsături de caracter, tari sau slabe. Vrajmașul sufletelor înțelege această chestiune mai bine decât mulți părinți. El va aduce ispita asupra mamei, știind că, dacă aceasta nu i se va împotrivi, el îi va putea afecta copilul prin ea. Singura speranță a mamei este în Dumnezeu. Ea poate fugi la El pentru a primi har și putere. Ea nu va căuta în van ajutor. El o va face în stare să le transmită copiilor calități care îi va ajuta să dobândească succesul în viața aceasta și să câștige viața veșnică. — [The Signs of the Times, 26 februarie, 1902.](#)

Apetitul să nu fie lăsat să se dezlănțuie

336. În general, se face o mare greșeală de a nu face nici o deosebire în viața unei femei în perioada premergătoare nașterii copiilor ei. În această perioadă importantă, munca mamei ar trebui să fie ușurată. În organismul ei au loc schimbări mari. Se cere o mai mare cantitate de sânge și, de aceea, mai multă hrană de cea mai bună calitate spre a fi transformată în sânge. Dacă nu are o cantitate bogată de hrană nutritivă, ea nu-și poate păstra puterea fizică și copilul ei va fi lipsit de vitalitate. Și îmbrăcămintea ei trebuie avută în vedere. Trebuie avut grijă ca trupul să fie ocrotit de senzația de răceală. Ea nu ar trebui să folosească în mod inutil din forța sa vitală la suprafață pentru a suplini lipsa îmbrăcămintei îndestulătoare. Dacă mama duce lipsă de hrană abundentă, sănătoasă și nutritivă, îi vor lipsi atât calitatea, cât și cantitatea de sânge. Circulația ei va fi slabă și copilul ei va duce lipsă de aceleași lucruri. El va fi în imposibilitatea de a-și însuși hrana care să fie transformată în sânge bun spre a-i hrăni organismul. Bunăstarea mamei și a copilului depinde mult de îmbrăcămintea bună și caldă și de o alimentație cu hrană nutritivă. Faptul că există un consum în plus din rezerva de vitalitate a mamei trebuie luat în considerație și rezolvat.

Pe de altă parte însă, ideea că femeile, datorită situației lor speciale, pot lăsa ca apetitul să le-o ia razna este o greșeală bazată pe

datină, iar nu pe judecată sănătoasă. Apetitul femeilor în această situație poate fi diferit, capricios și greu de satisfăcut; și datina îi îngăduie fiecăreia să consume tot ce-i place, fără să consulte rațiunea dacă o astfel de hrană poate procura elemente nutritive pentru corpul ei și pentru dezvoltarea copilului ei. Hrana trebuie să fie hrăitoare, dar nu excitantă. Datina spune că, dacă ea dorește mâncare de carne, murături, hrană condimentată sau pateu, trebuie să le aibă, să se țină seama numai de apetit. Aceasta este o mare greșeală și produce multă vătămare. Paguba nu poate fi evaluată. Dacă este vreodată nevoie de simplitate în dietă și de grijă specială în ceea ce privește calitatea hranei consumate, atunci în această perioadă importantă sunt necesare.

Femeile care au principii și sunt bine instruite nu se vor îndepărta de simplitate în dietă, în acest timp. Vor ține seama de faptul că de ele depinde o altă viață și vor fi atente la toate obiceiurile lor, și mai ales la dietă. Ele nu trebuie să mănânce ceea ce este nehrăitor și excitant, pentru simplul fapt că este gustos. Sunt prea mulți sfătuitori gata să le convingă să facă lucruri pe care rațiunea le-ar spune că nu ar trebui să le facă.

Se nasc copii bolnavi din cauza satisfacerii apetitului din partea părinților lor. Organismul nu cere varietatea de hrană asupra căreia stăruie mintea. Ideea aceasta: „Ce-mi vine-n cap bag și-n stomac” este o mare greșeală, pe care femeile creștine trebuie să o respingă. Imaginației nu trebuie să i se îngăduie să controleze dorințele organismului. Femeile care îngăduie gustului să stăpânească vor suferi pedeapsa călcării legilor ființei lor. Și problema nu se termină aici; odraslele lor nevinovate vor fi de asemenea suferinde.

[221] Organele producătoare de sânge nu pot să transforme în sânge bun condimentele, tocăturile, murăturile și mâncarea de carne bolnavă. Și dacă se introduce în stomac atât de multă mâncare, încât organele digestive sunt obligate să muncească în plus, pentru a scăpa de ea și a elibera organismul de substanțele iritante, mama își face sieși nedreptate și pune temelia bolilor pentru copilul ei. Dacă ea va alege să mănânce ce-i place și ce-i trece prin minte, fără să țină seama de urmări, va suporta pedeapsa, dar nu singură. Copilul ei, nevinovat, trebuie să sufere din cauza imprudenței. — [Testimonies for the Church 2:381-383 \(1870\)](#).

Efectele muncii excesive și ale dietei sărace

337. În multe cazuri, înainte de nașterea copiilor săi, mama este lăsată să trudească și devreme, și târziu, înfierbântându-și sângele.... Tăria ei ar trebui cultivată cu gingășie.... Poverile și grijile ei sunt rareori ușurate și acea perioadă, care ar trebui să fie, dintre toate celelalte, o vreme de odihnă, este una de oboseală, tristețe și amărăciune. Printr-o prea mare extenuare fizică, ea își privează pruncul de acea hrană pe care este înzestrat organismul să i-o ofere și, prin înfierbântarea sângelui, ea îi dă copilului un sânge de proastă calitate. Fetusul este jefuit de vitalitatea sa, jefuit de puterea sa fizică și mintală. — *How to Live*, 2:33, 34 (1865).

338. Mi-a fost arătată comportarea lui B. în familia lui. El era aspru și arogant. A îmbrățișat reforma sănătății așa cum era susținută de fratele C. și, ca și el, a adoptat o părere extremistă față de subiect; dar, neavând o judecată echilibrată, a făcut greșeli teribile, ale căror rezultate timpul nu le va șterge. Ajutat de articole adunate din cărți, el a început să pună în practică teoria pe care o auzise ca fiind susținută de fratele C. și, ca și el, și-a făcut un țel din a-i aduce pe toți la standardul pe care îl ridicase el. Și-a adus familia la regulile lui rigide, dar n-a reușit să-și stăpânească propriile înclinații animalice. El n-a reușit să se aducă pe sine la țintă și să-și stăpânească trupul. Dacă ar fi cunoscut corect sistemul reformei sănătății, ar fi știut că soția lui nu era în stare să dea naștere la copii sănătoși. Propriile-i patimi nesupuse avuseseră supremație, fără ca el să rationeze de la cauză la efect.

Înainte de nașterea copiilor săi, el nu și-a tratat soția cum ar fi trebuit să fie tratată o femeie în situația ei. I-a impus regulile lui rigide, conform ideilor fratelui C., care s-au dovedit a fi un mare rău pentru ea. El n-a procurat calitatea și cantitatea de hrană care era necesară pentru două vieți, în loc de una. O altă viață depindea de a ei și organismul ei nu a primit hrană sănătoasă și hrănitore, necesară pentru susținerea puterii ei. Era o lipsă atât cantitativă, cât și calitativă. Organismul ei cerea schimbări, o varietate și calitate de hrană mai bogată. Copiii ei s-au născut cu puteri digestive slabe și sânge sărac. Din hrana pe care mama era silită s-o primească, ea nu putea să dea un sânge de bună calitate și de aceea a adus la viață

[222]

copii plini de slăbiciuni. — [Testimonies for the Church 2:378, 379 \(1870\)](#).

Capitolul 13 — Alimentația în copilărie

[223]

[224]

Un sfat întemeiat pe îndrumări divine

[225]

339. Întrebarea pe care să și-o pună tații și mamele ar trebui să fie: „Cum să facem cu copilul ce ni se va naște?” Am adus înaintea cititorului ceea ce a spus Dumnezeu în ce privește calea pe care s-o urmeze mama înainte de nașterea copiilor săi. Dar aceasta nu este tot. Îngerul Gabriel a fost trimis din curțile cerești să dea îndrumări legate de îngrijirea copiilor după nașterea lor, pentru ca părinții acestora să-și poată înțelege pe deplin datoria.

Cam în vremea primei veniri a lui Hristos, îngerul Gabriel a venit la Zaharia cu un mesaj similar celui dat lui Manoah. Vârstnicului preot i s-a spus că soției sale ar trebui să i se nască un fiu al cărui nume să fie Ioan. „Și”, a spus îngerul, „el va fi pentru tine o pricină de bucurie și veselie, și mulți se vor bucura de nașterea lui. Căci va fi mare înaintea Domnului. Nu va bea nici vin, nici băutură ametoitoare, și se va umple de Duhul Sfânt.” Acest copil al făgăduinței trebuia să fie crescut cu deprinderi de cumpătate strictă. Lui avea să-i fie încredințată o importantă lucrare de reformă, pentru a pregăti calea pentru Hristos.

În popor, necumpătarea exista în toate formele. Îngăduința în vin și mâncarea de lux slăbeau puterea fizică și cobora morala într-o asemenea măsură, încât crimele cele mai revoltătoare nu păreau păcătoase. Glasul lui Ioan avea să răsună din pustie ca o muștrare serioasă pentru îngăduințele păcătoase ale poporului, iar propriile sale deprinderi de cumpătate urmau de asemenea să fie o muștrare pentru excesele din timpul său. — *The Signs of the Times*, 13 septembrie, 1910.

Începutul real al reformei

Eforturile lucrătorilor noștri în domeniul temperanței nu au o extindere îndeajuns de mare pentru a izgoni din țara noastră blestemul necumpătării. O dată formate, obiceiurile sunt greu de biruit. Reforma ar trebui să înceapă cu mama, înainte de nașterea copiilor;

[226]

iar dacă instrucțiunile lui Dumnezeu ar fi urmate cu credincioșie, nu ar exista necumpătare.

Efortul constant al fiecărei mame ar trebui să fie acela de a-și pune obiceiurile în acord cu voia lui Dumnezeu, pentru a putea lucra în armonie cu El, ca să-și scape copiii de viciile de astăzi, care nimicesc sănătatea și viața. Mamele să se plaseze fără întârziere într-o legătură corectă cu Creatorul, pentru a putea zidi în jurul copiilor lor, cu ajutorul harului Său, un bastion împotriva desfrâului și necumpătării. Dacă mamele ar vrea să urmeze o astfel de cale, ar putea să-și vadă copiii, asemenea tânărului Daniel, atingând un standard înalt în realizările lor morale și intelectuale, devenind o binecuvântare pentru societate și o cinste pentru Creatorul lor.

Nou-născutul

340. Cea mai bună hrană pentru un nou-născut este aceea pe care o furnizează organismul mamei. El nu trebuie privat în mod inutil de aceasta. Este o cruzime din partea mamei ca, din comoditate sau pentru a se bucura de compania cunoscuților, să caute să se elibereze de datoria gingașă de a-și alăpta micuțul.

Mama care îngăduie să-i fie alăptat copilul de o altă femeie ar trebui să se gândească bine care ar putea fi urmările. Într-o măsură mai mică sau mai mare, doica transmite copilului pe care-l alăptează dispoziția și temperamentul său. — [The Ministry of Healing, 383 \(1905\)](#).

341. Pentru a ține pasul cu moda, s-a abuzat de organism în loc să se țină seama de el. Mamele depind uneori de cineva tocmit sau, dacă nu, trebuie să înlocuiască sânul matern cu un biberon. Iar una dintre cele mai delicate și mai agreabile îndatoriri pe care și le poate îndeplini o mamă pentru copilul ei dependent, care își împletește viața cu a ei și care trezește cele mai sfinte sentimente în inima femeilor, este sacrificată în favoarea nebuniei criminale a modei.

[227] Există mame care își vor jertfi îndatoririle materne legate de alăptarea copiilor lor pur și simplu pentru că este prea multă bătaie de cap faptul de a fi legate de odraslele lor, care sunt rodul trupului lor. Sala de bal și scenele incitante ale plăcerii au avut influența de a amorți percepția fină a sufletului. Acestea au fost mai atractive pentru mama care este atrasă de modă decât au fost îndatoririle materne față

de copiii ei. Poate că își încredințează copiii unei femei angajate, pentru ca aceasta să se achite de datoriile care ar trebui să aparțină în exclusivitate mamei. Obiceiurile ei greșite fac din îndatoririle necesare — a căror înfăptuire ar trebui să constituie bucuria ei — un lucru dezagreabil pentru ea, pentru că grijile pentru copiii ei intră în conflict cu pretențiile vieții mondene. O străină împlinește datoriile mamei și dă de la sânul ei hrana pentru a întreține viața.

Și aceasta nu este tot. Doica îi transmite, de asemenea, copilului pe care îl alăptează felul ei de-a fi și temperamentul său. Viața copilului este legată de-a ei. Dacă cea angajată este o femeie grosolană, iute la mânie și irațională, dacă nu este atentă în privința moralității, nou-născutul va fi, după toate probabilitățile, la fel ca ea sau asemănător. Același sânge de calitate slabă care curge în venele doicii curge și în cele ale copilului. Mamele care își vor da astfel copiii din mâini și vor refuza să-și împlinească îndatoririle materne din pricină că sunt o povară pe care nu o pot duce bine — în timp ce își devotează viețile modei — sunt nevrednice de numele de mamă. Ele degradează instinctele nobile și atributele sfinte ale femeilor și aleg să fie fluturași ai plăcerilor modei, având o percepție mai slabă decât a fiarelor necuvântătoare în ce privește responsabilitatea lor față de descendenți. Multe mame înlocuiesc sânul cu biberonul. Aceasta este necesar pentru că nu au hrană pentru copiii lor. Însă în nouă cazuri din zece, obiceiurile lor greșite din copilărie de a se îmbrăca și de a mânca au adus asupra lor incapacitatea de a-și împlini îndatoririle pentru care a fost conceput trupul lor...

Mi s-a părut întotdeauna un lucru rece, lipsit de inimă, ca mamele care își pot alăpta copiii să-i întoarcă pe aceștia de la sânul matern la biberon. În acel caz, este nevoie de cea mai mare grijă pentru ca laptele să provină de la o vacă sănătoasă și ca biberonul să fie perfect curat. Acest lucru este în mod frecvent neglijat și, ca rezultat, pruncul este făcut să sufere în mod inutil. Pot apărea tulburări de stomac și intestine, iar nou-născutul — sârmanul de el — se îmbolnăvește, aceasta dacă a fost sănătos la naștere. — [The Health Reformer](#), septembrie, 1871.

342. Perioada în care nou-născutul își primește hrana de la mamă este critică. În timp ce-și alăptau copiii, multor mame li s-a permis să muncească în exces și să-și înfierbânte sângele prin gătit, iar sugarul a fost afectat în mod serios, nu numai prin hrana înfierbântată

[228]

de la pieptul mamei, dar sângele lui a fost otrăvit de alimentația nesănătoasă a mamei, alimentație care i-a inflammat întregul organism, afectând astfel și hrana sugarului. Copilul va fi de asemenea afectat de starea minții mamei. Dacă ea este nefericită, iritabilă, dacă se agită repede, dând drumul la răbufniri ale pasiunii, hrana pe care o primește copilul de la mamă va fi inflamată, producând adesea colici, spasme și, în unele cazuri, chiar convulsii și crize.

Și caracterul copilului este afectat mai mult sau mai puțin de natura hranei primite de la mamă. Atunci, cât de important este ca mama, când își alăptează copilul, să-și păstreze o stare mintală fericită, controlându-și spiritul într-un mod desăvârșit. Făcând astfel, mâncarea copilului nu este vătămată, iar modul calm, reținut, în care mama își tratează copilul are foarte mult de-a face cu modelarea minții sugarului. Dacă este neliniștit și intră ușor într-o stare de agitație, purtarea grijulie, răbdătoare a mamei va avea o influență liniștitoare, de corectare, iar sănătatea pruncului poate fi ameliorată foarte mult.

Sugarii au fost tratați foarte rău printr-un tratament necorespunzător. Dacă sugarul era agitat, a fost în general hrănit pentru a tăcea, când, în cele mai multe cazuri, motivul neliniștii lui era tocmai faptul că primise prea multă mâncare devenită vătămătoare din cauza obiceiurilor greșite ale mamei. Mai multă mâncare nu făcea decât să complice lucrurile, pentru că stomacul era deja încărcat. — *How to Live*, 2:39, 40 (1865).

Regularitatea meselor

[229] 343. Prima educație pe care copiii ar trebui să o primească încă din pruncie de la mamele lor ar trebui să fie cea privitoare la sănătatea lor fizică. Ar trebui să li se îngăduie numai mâncare simplă, de o calitate care să le păstreze sănătatea în cea mai bună condiție, și aceasta numai la perioade regulate, nu mai des de trei ori pe zi — iar două mese ar fi mai bune decât trei. Dacă sunt disciplinați așa cum trebuie, ei vor învăța curând că nu pot primi nimic dacă plâng sau se revoltă zgomotos. În educarea copiilor ei, o mamă cu judecată nu va acționa doar pentru liniștea ei de moment, ci pentru binele lor viitor. Și având în vedere acest țel, își va învăța ea copiii lecția importantă a stăpânirii apetitului și a tăgăduirii de sine, pentru ca

aceștia să mănânce, să bea și să se îmbrace ținând seama de sănătate. — [How to Live, 2:47 \(1865\)](#).

344. Copiilor voștri nu ar trebui să li se dea voie să mănânce între mese bomboane, fructe, nuci sau oricare alt aliment. Pentru ei sunt mai bune două mese decât trei. Dacă părinții dau un exemplu și acționează din principiu, copiii se vor alinia și ei curând. Lipsa regularității în mâncare distruge tonusul sănătos al organelor digestive, iar când vin la masă, copiii voștri nu găsesc plăcere pentru o mâncare hrănitore; apetitul lor tânjește după ceea ce este cel mai vătămător pentru ei. De multe ori, copiii voștri au suferit de febră și friguri provocate de o alimentație necorespunzătoare, când părinții erau, de fapt, răspunzători de boala lor. Este datoria părinților să vegheze asupra copiilor lor, ca aceștia să-și formeze deprinderi care întrețin sănătatea, evitând astfel multă durere. — [Testimonies for the Church 4:502 \(1880\)](#).

345. Și copiilor li se dă să mănânce prea des, lucru care produce o stare febrilă și suferință în diferite feluri. Stomacul nu ar trebui să fie pus continuu la lucru, ci ar trebui să aibă perioadele lui de odihnă. Fără aceasta, copiii vor avea toane, nervozitate și vor fi adesea bolnavi. — [The Health Reformer, septembrie, 1866](#).

[Copiii să fie învățați când și cum să mănânce — 288].

[Educația din copilărie a lui Daniel, 241].

[Vezi Secțiunea IX, Regularitatea în alimentație].

Educarea de timpuriu a apetitului

346. Nu vom putea prețui niciodată îndeajuns importanța formării unor obiceiuri corecte de alimentare la copii. Micuții au nevoie să învețe că mănâncă pentru a trăi, nu că trăiesc pentru a mânca. Pregătirea ar trebui să înceapă când copilul este încă sugăr, în brațele mamei sale. Copilului ar trebui să i se dea să mănânce numai la intervale regulate și din ce în ce mai rar, pe măsură ce crește. Nu ar trebui să i se dea dulciuri sau alimente pe care le consumă cei mari, el nefiind în stare să le digere. Grija și regularitatea meselor pentru cei mici nu numai că le vor asigura sănătatea și vor avea ca rezultat faptul că vor sta cumiți și liniștiți, dar vor pune baza obiceiurilor care vor fi o binecuvântare pentru ei în anii următori.

[230]

Când copiii trec de perioada prunciei, ar trebui avut încă mare grijă în privința educării gusturilor și poftelor lor. Adesea li se permite să mănânce ce doresc și când doresc, fără a ține cont de sănătatea lor. Osteneala și banii atât de des aruncați pe dulciuri nehrănitore îi aduc pe cei mici la concluzia că cel mai înalt obiectiv în viață și lucrul care oferă cea mai mare fericire este acela de a putea să-ți satisfaci apetitul. Rezultatul acestei formări este lăcomia, urmată de boală, care la rândul ei precedă folosirea medicamentelor otrăvitoare.

Părinții ar trebui să educe poftele copiilor lor și să nu le îngăduie folosirea alimentelor nehrănitore. Însă, în efortul de a stabili reguli în alimentație, ar trebui să fim cu luare aminte să nu cădem în greșeala de a le cere copiilor să mănânce ceea ce nu are gust bun sau să mănânce mai mult decât este nevoie. Copiii au drepturi și preferințe, iar când aceste preferințe sunt rezonabile, ele ar trebui respectate....

Mamele care satisfac dorințele copiilor lor cu prețul sănătății și buneii dispoziții seamănă semintele răului, care vor crește și vor da rod. Îngăduința de sine crește în ritmul creșterii celor mici, iar vigoarea intelectuală și cea fizică sunt amândouă sacrificate. Mamele care înfăptuiesc această lucrare culeg cu amărăciune roadele seminței pe care au semănat-o. Ele își văd copiii crescând cu o minte și un caracter nepotrivite pentru ca ei să poată avea un rol nobil și folositor în societate sau în familie. Atât puterile spirituale, cât și cele intelectuale și fizice suferă sub influența hranei nesănătoase. Conștiința este inhibată, iar calitatea de a fi mișcați de ceea ce este bine este slăbită.

[231] Câtă vreme este adevărat că ar trebui să-i învățăm pe copii să-și stăpânească apetitul și să mănânce ținând seama de sănătate, să le fie explicat lămurit că ei nu se abțin decât de la ceea ce le-ar face rău. Ei renunță la lucruri dăunătoare pentru a avea ceva mai bun. Masa să fie atrăgătoare și apetisantă, căci este plină de lucrurile bune pe care Dumnezeu ni le-a dăruit cu atâta generozitate. Ora mesei să fie un moment fericit, de bucurie. În timp ce ne bucurăm de darurile venite de la Dumnezeu, să răspundem cu mulțumiri pline de recunoștință Dătătorului acestora. — [The Ministry of Healing, 383-385 \(1905\)](#).

347. Mulți părinți, pentru a evita sarcina de a-și educa răbdători copiii în obiceiuri ale tăgăduirii de sine și de a-i învăța cum să se

folosească în mod corect de toate binecuvântările lui Dumnezeu, îi lasă să mănânce și să bea când poftesc. Dacă nu sunt înfrânate cu hotărâre, apetitul și îngăduința egoistă cresc o dată cu copiii și se întăresc pe măsură ce aceștia capătă puteri. Când încep viața pe cont propriu și își ocupă locul în societate, acești copii sunt neputincioși în fața ispitei. Necurăția morală și nelegiuirea învederată abundă peste tot. Ispita de îngăduire a gustului și de satisfacere a înclinației nu a scăzut o dată cu trecerea anilor, iar tinerii sunt în general conduși de impulsuri și sunt robi ai poftei. În cel mândăcios, cel devotat tutunului, în bețivan și în cel mereu amețit vedem rezultatele rele ale educației defectuoase. — [Testimonies for the Church 3:564 \(1875\)](#).

Satisfacerea poftelor și stricăciunea morală

348. Copiii care mănâncă în mod necorespunzător sunt adesea slabi, palizi, mărunți și agitați, excitabili și iritabili. Tot ceea ce este nobil este sacrificat în favoarea apetitului, iar pasiunile senzuale domină. Viețile multor copii între cinci și zece-cincisprezece ani par marcate de depravare. Ei au cunoștință despre aproape fiecare viciu. Părinții sunt, într-o mare măsură, vinovați în această privință, și pe seama lor vor fi puse păcatele pe care calea lor greșită i-a împins în mod indirect pe copii să le înfăptuiască. Ei își ispitesc copiii să-și satisfacă pofta, punând pe masă mâncăruri cu carne și alte alimente preparate cu condimente, care au tendința de a stârni pasiunile senzuale. Prin exemplul lor, ei își învață copiii necumpătarea în mâncare. Au fost lăsați să mănânce aproape în orice oră a zilei, lucru care face ca organele lor digestive să fie în mod continuu suprasolicitate. Mamele nu au avut decât puțin timp pentru a-și instrui copiii. Timpul lor prețios a fost devotat gătirii diferitelor feluri de mâncare nesănătoasă pe care s-o pună pe mesele lor.

[232]

Mulți părinți au îngăduit ca ruina să-i cuprindă pe copiii lor în timp ce ei încercau să-și potrivească viețile după modă. Dacă așteaptă oaspeți, ei vor ca aceștia să se așeze la o masă tot atât de bună ca la oricare dintre cei ce aparțin cercului lor de cunoștințe. Acestui obiectiv i se consacră mult timp și cheltuială. De dragul aparentelor, este pregătită o mâncare bogată, care să satisfacă apetitul, și chiar creștini declarați fac atâta paradă, încât atrag în jurul lor o categorie de persoane al căror obiectiv principal al vizitei lor este

reprezentat de delicatesele pe care le mănâncă. Creștinii ar trebui să facă o reformă în această privință. Chiar dacă trebuie să-și întrețină oaspeții în mod politic, ei nu ar trebui să fie astfel de robi ai modei și apetitului. — [Spiritual Gifts 4a:132, 133 \(1864\)](#).

Căutați simplitatea

349. Mâncarea ar trebui să fie atât de simplă, încât pregătirea ei să nu absoarbă tot timpul mamei. Este adevărat, trebuie să avem grijă să punem pe masă alimente sănătoase, pregătite într-un mod sănătos și apetisant. Să nu credeți că orice ați pune laolaltă într-un mod neglijent pentru a-l servi apoi ca fiind mâncare este suficient de bun pentru copii. Dar ar trebui devotat mai puțin timp pregătirii felurilor de mâncare nesănătoase, care să satisfacă un gust pervertit, și mai mult timp educației și pregătirii copiilor. Puterile care sunt acum acordate planurilor inutile legate de ce veți mânca, ce veți bea și cu ce vă veți îmbrăca să fie dirijate în direcția păstrării ființelor lor în curățenie și a hainelor lor în bună rânduială. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 141 \(1890\)](#).

[233]

350. Cărnurile bogat asezonate, urmate de prăjituri grele, epuizează organele vitale digestive ale copiilor. Dacă ar fi obișnuiți cu o mâncare simplă, hrănitoare, apetitul lor nu ar tânji după articole alimentare nefirești, de lux, și după preparate de amestec.... Carnea pe care o dăm copiilor nu este cel mai bun lucru care să le asigure succesul.... A-i educa pe copiii voștri să subziste cu o dietă pe bază de carne ar fi vătămător pentru ei. Este cu mult mai lesne să crezi un apetit nefiresc decât să corijezi și să reformezi gustul după ce acesta a devenit o a doua fire a omului. — [Letter 72, 1896](#).

Favorizarea necumpătării

351. Multe mame care deplâng patima beției care există peste tot nu privesc suficient de adânc pentru a vedea cauza. Ele pregătesc zilnic o varietate de feluri de mâncare și alimente foarte condimentate, care ispitesc apetitul și încurajează supraalimentația. Mesele americanilor noștri sunt în general pregătite pentru a forma bețivi. Pofța este principiul conducător pentru o categorie numeroasă. Oricine își va îngădui să mănânce prea des alimente care nu au însușiri sănătoase își va slăbi puterea de a se împotrivi în alte privințe țipetelor

poftei și pasiunii în măsura în care și-a întărit înclinațiile către obiceiuri incorecte de a mânca. Mamele ar trebui să fie marcate de obligația lor față de Dumnezeu și față de lume de a oferi societății copii cu caractere bine dezvoltate. Bărbații și femeile care au principii solide când ajung la stadiul de a acționa vor fi pregătiți să rămână neîntinați în mijlocul murdăriilor morale ale acestui veac stricat...

Mesele multor așa-zise creștine sunt pregătite zilnic cu o varietate de feluri de mâncare ce irită stomacul și produc o stare febrilă a organismului. Mâncarea pe bază de carne constituie articolul alimentar principal pe mesele multor familii, până când sângele le este plin de umori canceroase și scrofuloase. Corpurile lor sunt compuse din ceea ce mănâncă. Când vine însă boala și suferința asupra lor, se consideră că este o năpastă a Providenței.

Repetăm: alcoolismul începe la mesele noastre. Pofta este îngăduită până când îngăduința în toate devine o a doua natură. Prin folosirea ceaiului și a cafelei se formează pofta pentru tutun, iar acesta încurajează pofta pentru băuturi spirtoase. — [Testimonies for the Church 3:563 \(1875\)](#).

352. Părinții să pornească în căminul lor o cruciadă împotriva necumpătării prin principiile pe care îi învață pe copiii lor să le urmeze din pruncie și pot spera să aibă succes. — [The Ministry of Healing, 334 \(1905\)](#).

[234]

353. Părinții ar trebui să-și fixeze ca prim obiectiv cunoașterea modului în care să lucreze cu copiii lor, astfel încât să le poată asigura minți sănătoase în trupuri sănătoase. Principiile cumpătării ar trebui împlinite în toate detaliile vieții de familie. Copiii ar trebui să fie învățați tăgăduirea de sine și să li se pretindă aceasta, cu mare consecvență, din pruncie. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46](#)] [Counsels on Health, 113 \(1890\)](#).

[Apa nu va stinge setea pe care o provoacă alimentele ațățătoare — 558].

354. Mulți părinți educă gusturile copiilor lor și le formează poftele. Ei le permit să mănânce alimente din carne și să bea ceai și cafea. Cărnurile foarte condimentate, ceaiul și cafeaua, pe care unele mame îi încurajează pe copiii lor să le consume, pregătesc pentru aceștia calea de a râvni stimulente mai tari, cum ar fi tutunul. Folosirea tutunului încurajează apetitul pentru băuturile alcoolice; iar

folosirea tutunului și alcoolului slăbește, în mod invariabil, puterea nervilor.

Dacă simțămintele morale ale creștinilor ar fi trezite asupra subiectului cumpătării în toate lucrurile, ei ar putea, prin exemplul lor, începând cu propriile lor mese, să-i ajute pe cei care sunt slabi în privința stăpânirii de sine, care sunt aproape neputincioși să reziste îndemnurilor poftei. Dacă am putea să realizăm că obiceiurile pe care ni le formăm în această viață ne vor afecta interesele veșnice, că soarta noastră veșnică depinde de obiceiuri de strictă cumpătare, am lucra până în punctul cumpătării stricte în mâncare și băutură.

[235] Prin exemplul și efortul nostru personal, am putea fi mijloacele de salvare a multor suflete de la degradarea necumpătării, crimă și moarte. Surorile noastre pot face mult în marea lucrare de salvare a altora, punând pe masă numai alimente sănătoase, hrănitoare. Ele își pot întrebuița timpul prețios educând gusturile și poftele copiilor lor, formându-le obiceiuri de cumpătare în toate lucrurile și încurajând tăgăduirea de sine și bunăvoința pentru binele altora.

În ciuda exemplului pe care ni l-a dat Hristos în pustia ispitei, prin tăgăduirea apetitului și biruirea puterii lui, există multe mame creștine care, prin exemplul și educația pe care o dau copiilor lor, îi pregătesc pe aceștia să devină mâncăi și bețivani. Copiilor li se permite adesea să mănânce tot ce poftesc și când poftesc, fără a ține seama de sănătate. Există mulți copii care sunt educați ca gurmanzi încă din pruncie. Prin îngăduirea apetitului, ei sunt transformați în dispeptici de la o vârstă fragedă. Îngăduința de sine și necumpătarea în mâncare cresc o dată cu ei și se întăresc pe măsură ce se întăresc și ei. Vigoarea mintală și fizică sunt sacrificate prin îngăduința părinților. Se formează un gust pentru anumite articole alimentare de la care nu pot primi nimic bun, ci numai vătămare; și, în timp ce organismul este împovărat, constituția lor este debilitată. — [Testimonies for the Church 3:488, 489 \(1875\)](#).

[Temelia necumpătării — 203].

Învățați-i să aibă oroare de excitante

355. Învățați-i pe copiii voștri să aibă oroare de excitante. Cât de mulți nutresc din ignoranță o poftă pentru aceste lucruri! În Europa, am văzut infirmiere punând paharul de vin sau bere la buzele

micuților nevinovați, cultivând astfel în ei gustul pentru stimulente. Pe măsură ce cresc, ei învață să depindă din ce în ce mai mult de aceste lucruri până când, încetul cu încetul, sunt biruiți, sunt duși în derivă dincolo de orice posibilitate de a primi ajutor și ocupă în cele din urmă mormântul unui bețiv.

Dar nu numai în acest fel se pervertește apetitul și devine o capcană. Mâncarea este adesea de o așa natură, încât stârnește dorința pentru băuturi stimulative. Înaintea copiilor sunt puse feluri de mâncare de lux — alimente condimentate, sosuri grele, prăjituri și produse de patiserie. Aceste mâncăruri foarte asezonate irită stomacul și provoacă o dorință pentru stimulente și mai puternice. Nu numai că apetitul copiilor este ispitit cu mâncare nepotrivită, din care li se permite să mănânce după plac la mesele pe care le servesc, dar li se dă voie să mănânce între mese și, când aceștia sunt în vârstă de [236] doisprezece-paisprezece ani, sunt adesea dispeptici confirmați.

Ați văzut probabil o imagine a stomacului unuia care este dependent de băuturi tari. O stare similară este produsă sub influența iritantă a condimentelor iuți. Cu stomacul aflat într-o asemenea condiție, există o dorință aprigă pentru altceva, care să satisfacă cererile apetitului, ceva mai tare, și mai tare. Apoi aflați că fiii voștri sunt pe stradă și învață să fumeze. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 \(1890\)](#).

Alimente vătămătoare mai ales pentru copii

356. Celor care dau frâu liber apetitului le este imposibil să atingă desăvârșirea creștină. Dacă nu aveți grijă în privința alegerii alimentelor lor, sensibilitatea morală a copiilor voștri nu poate fi trezită. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele condimentate sunt consumate fără restricții și de cei mai în vârstă, și de cei tineri. Aceste lucruri își fac lucrarea, deranjând stomacul, excitând nervii și slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile. Efectul brânzei este dăunător sănătății. Pâinea din făină albă nu oferă organismului aportul hrănitor pe care îl găsim în pâinea din făina integrală de grâu. Folosirea ei curentă nu va menține organismul în cea mai bună

condiție. La început, condimentele irită mucoasa fină a stomacului, însă în cele din urmă distrug sensibilitatea acestei membrane delicate. Sângele ajunge febril, sunt deșteptate înclinațiile senzuale, în timp ce puterile morale și intelectuale sunt slăbite și devin roabe ale pasiunilor josnice. Mama ar trebui să studieze pentru a stabili o dietă simplă și totuși hrănitoare pentru familia sa. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 57] *Counsels on Health*, 114 (1890).

Contracararea tendințelor rele

[237] 357. Vor simți mamele acestei generații sfințenia misiunii lor și nu se vor lua ele la întrecere — în cele ce se văd — cu vecinii lor mai bogați, ci vor căuta să-i depășească în împlinirea cu credincioșie a lucrării de instruire a copiilor lor pentru viața aceea mai bună? Dacă tinerii și copiii ar fi pregătiți și educați în obiceiuri de tăgăduire de sine și autocontrol, dacă ar fi învățați că nu trăiesc pentru a mânca, ci mănâncă pentru a trăi, ar fi mai puțină boală și mai puțină stricăciune. Nu ar fi o mare nevoie să se inițieze campanii împotriva alcoolului, care aduc rezultate așa de mici, dacă în tinerii care formează și modelează societatea ar putea fi sădite principiile corecte ale cumpătării. Ei ar avea atunci valoarea și integritatea morală de a se împotrivi, în puterea lui Isus, murdăriilor acestor ultime zile....

Se poate ca părinții să fi transmis copiilor lor tendințe spre poftă și pasiune, care vor face mai dificilă lucrarea de educare și pregătire a acestora pentru a fi strict cumpătați și a avea obiceiuri curate și virtuose. Dacă pofta pentru mâncare nesănătoasă și pentru stimulente și narcotice le-a fost transmisă ca o moștenire din partea părinților, ce responsabilitate înfricoșător de solemnă apasă asupra acestora din urmă de a neutraliza tendințele rele pe care le-au dat copiilor lor! Cu câtă seriozitate și sârguință ar trebui să lucreze părinții pentru a-și împlini datoria, cu credință și cu nădejde, față de vlăstarele lor nefericite!

Părinții ar trebui să considere ca primă obligație a lor înțelegerea legilor vieții și sănătății, ca să nu facă nimic prin pregătirea mâncării sau prin oricare alte obiceiuri care să dezvolte tendințe greșite în copiii lor. Cu câtă atenție ar trebui mamele să studieze pentru a pregăti mesele cu cele mai simple și sănătoase mâncăruri, pentru

ca organele digestive să nu fie slăbite, puterile nervilor să nu fie dezechilibrate și învățăturile date copiilor lor să nu fie zădărnice prin alimentele pe care le pun înaintea acestora. Această hrană fie că slăbește, fie că întărește organele stomacului și are mult de-a face cu păstrarea sub control a sănătății fizice și morale a copiilor, care reprezintă proprietatea lui Dumnezeu cumpărată cu preț de sânge. Ce încredere sacră este acordată părinților, de a păzi constituția fizică și morală a copiilor lor, astfel încât sistemul lor nervos să fie bine echilibrat și sufletul să nu le fie pus în primejdie! Cei care îngăduie pofta copiilor lor și nu le țin sub control pasiunile vor vedea greșeala îngrozitoare pe care au făcut-o în persoana celui care este rob al iubirii de tutun și alcool, ale cărui simțuri sunt amortite și ale cărui buze rostesc neadevăruri și hule. — [Testimonies for the Church 3:567, 568 \(1875\)](#).

[238]

Nemiloasa bunătate a îngăduinței

358. Mi s-a arătat că o mare cauză a deplorabilei stări de lucruri din prezent este că părinții nu simt că au obligația de a-și crește copiii conform legilor care guvernează organismul. Mamele își iubesc copiii cu o dragoste idolatră și le satisfac poftetele, când știu că acest lucru le va zdruncina sănătatea și vor aduce astfel asupra lor boala și nefericirea. Această bunătate plină de cruzime se manifestă într-o mare măsură la generația de acum. Dorințele copiilor sunt împlinite cu prețul sănătății și stării de fericire, pentru că mamei îi este mai ușor, pe moment, să îi potolească decât să rețină lucrul pentru care aceștia fac gălăgie.

Mamele sădesc astfel sămânța care se va ridica și va aduce roade. Copiii nu sunt educați să-și înfrâneze poftetele și să-și restrângă dorințele. Și devin egoiști, pretențioși, neascultători, nerecunoscători și nesfinți. Mamele care înfăptuiesc această lucrare vor culege cu amărăciune roadele ieșite din sămânța pe care au sădit-o. Ele au păcătuțit împotriva Cerului și împotriva copiilor lor, iar Dumnezeu le va considera răspunzătoare. — [Testimonies for the Church 3:141 \(1873\)](#).

359. Când părinții și copiii se vor întâlni în ziua socotelilor finale, ce scenă se va arăta! Mii de copii care au fost robi ai apetitului și ai viciului înjositor, ale căror vieți sunt niște epave morale, vor

sta față în față cu părinții care au făcut din ei ceea ce sunt. Cine trebuie să poarte această înfricoșătoare responsabilitate, dacă nu părinții? Domnul i-a stricat pe acești tineri? O, nu! Atunci cine a făcut această lucrare înfricoșătoare? Nu au fost transmise păcatele părinților asupra copiilor prin poftă și pasiuni pervertite? Și nu a fost oare lucrarea completată de aceia care au neglijat să-i educe conform modelului pe care l-a dat Dumnezeu? Tot atât de sigur precum este faptul că ei există, toți acești părinți vor trece pe dinaintea lui Dumnezeu spre cercetare. — [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 76, 77 (1890).

[239]

Observații pentru cei care călătoresc

360. Călătorind cu trenul, am auzit părinți afirmând că poftele copiilor lor erau delicate și, dacă nu aveau carne și prăjitură, nu puteau mânca. Când a fost luată masa de prânz, am observat calitatea alimentelor date acestor copii. Era pâine din făină albă, felii de șuncă acoperite cu piper negru, murături picante, prăjituri și dulceturi. Înfățișarea palidă, trasă a acestor copii arăta clar la ce abuzuri era supus stomacul lor. Doi dintre acești copii au observat copii dintr-o altă familie mâncând și brânză împreună cu alte alimente și n-au mai avut nici un chef pentru ceea ce era pus înaintea lor până când mama lor îngăduitoare nu a cerșit o bucată de brânză pe care să o dea copiilor ei, temându-se că dragii de copii nu vor reuși să mai termine masa. Mama a remarcat: Copiii mei iubesc cutare sau cutare lucru atât de mult, iar eu îi las să ia ce doresc ei; căci apetitul dorește tipul de mâncare de care are nevoie organismul.

Acest lucru poate fi corect dacă apetitul nu a fost niciodată pervertit. Există un apetit natural și unul stricat. Părinții care și-au învățat copiii să mănânce toată viața hrană nesănătoasă, stimulativă, până când gustul a fost pervertit, și aceștia ajung să dorească pământ, creioane de ardezie, cafea prăjită, zaț de ceai, scorișoară, cuișoare și condimente aromate, nu pot susține că apetitul cere ceea ce îi este necesar organismului. Apetitul a fost educat în mod greșit până când a fost stricat. Elementele constitutive fine ale stomacului au fost stimulate și pârjolite până când și-au pierdut sensibilitatea delicată. Hrana simplă și sănătoasă li se pare insipidă acestora. Stomacul de care s-a abuzat nu-și va mai împlini lucrarea ce i-a fost dată dacă nu

este forțat prin cele mai stimulative substanțe. Dacă acești copii ar fi fost educați din pruncie să nu consume decât hrană sănătoasă, pregătită în maniera cea mai simplă, păstrându-i proprietățile naturale cât mai mult posibil și evitând carnea, grăsimea și toate condimentele, gustul și apetitul nu ar fi fost vătămate. În starea sa naturală, gustul ar putea indica într-o mare măsură care sunt alimentele cele mai potrivite pentru nevoile organismului.

În timp ce părinții și copiii mâncau din delicatesele lor, eu și soțul meu luam din alimentele simple pe care le aveam — la ora noastră obișnuită, ora unu după-amiază — pâine graham fără unt și o provizie generoasă de fructe. Ne-am consumat alimentele cu o mare plăcere și cu inimile pline de recunoștință că nu suntem nevoiți să cărăm o întregă alimentară cu noi pentru a avea ce oferi unui apetit capricios. Am mâncat din belșug și nu am mai simțit nici o senzație de foame până dimineata următoare. Băiatul care vindea portocale, nuci, floricele de porumb și acadele a considerat că suntem niște clienți săraci.

Mâncarea de calitate proastă care a fost consumată de părinți și copii nu a putut fi preschimbată în sânge bun sau într-o dispoziție agreabilă. Copiii erau palizi. Unii aveau niște urme dezgustătoare pe față și pe mâini. Alții erau ca și orbi, având o durere la ochi, ceea ce făcea ca frumusețea feței să aibă foarte mult de suferit. Alții nu prezentau încă nici o erupție pe piele, dar erau afectați de tuse, guturai sau probleme ale gâtului și plămânilor. Am sesizat un băiat în vârstă de trei ani care suferea de diaree. Avea febră destul de mare, dar părea că se gândea la mâncare ca fiind tot ceea ce i-ar fi fost de folos. Cerea, la intervale de câteva minute, prăjitură, carne de pui, murături. Mama răspundea fiecărui apel ca o roabă ascultătoare; iar când mâncarea pe care o ceruse nu venea atât de repede pe cât dorea el, pe măsură ce plânsetele și cererile deveneau neplăcut de presante, mama răspundea: „Da, da, dragul mamei, le vei primi”. După ce mâncarea era pusă în mâna lui, era aruncată de acesta cu furie pe podeaua vagonului, pentru că nu venise atât de repede pe cât se așteptase. O fetiță de șase ani mânca șuncă fiartă, murături condimentate și pâine cu unt, când privirile ei iscoditoare au căzut asupra platoului meu. Era ceva ce ea nu avea — și a refuzat să mai mănânce. Fetita în vârstă de șase ani a spus că dorește un platou. M-am gândit că dorea mărul cel roșu și frumos din care mâncam;

[240]

și, cu toate că aveam o cantitate limitată, mi-a fost atât de milă de părinți, încât i-am oferit un măr superb. Ea l-a smuls din mâna mea și, repede, l-a aruncat cu dispreț pe jos. Acest copil, m-am gândit eu, dacă i se permite să facă tot ce vrea în felul acesta, va aduce rușine asupra mamei ei.

[241] Această etalare a pasiunii a fost rezultatul căii de îngăduință a mamei. Calitatea proastă a mâncării pe care o oferea copilului ei era o suprasolicitare continuă a organelor digestive. Sângele era impur, iar copilul, bolnăvicios și iritabil. Calitatea mâncării zilnic acestui copil era de o așa natură, încât stârnea pasiunile de cea mai joasă speță și cobora nivelul moral și intelectual. Părinții formau obiceiurile copilei lor. O făceau egoistă și lipsită de iubire. Ei nu-i înfrâneau dorințele și nici nu-i controlau pasiunile. La ce se puteau aștepta de la un asemenea copil, când acesta avea să ajungă la maturitate? Mulți par să nu înțeleagă legătura pe care o întreține mintea cu trupul. Dacă organismul este deranjat printr-o hrană necorespunzătoare, creierul și nervii sunt afectați, iar pasiunile sunt stârnite cu ușurință.

O fată în vârstă de aproape zece ani avea friguri și febră și nu dorea să mănânce nimic. Mama o îmbia: „Mănâncă puțin chec. Uite și niște pui gustos. N-ai vrea să guști și din dulceturile acestea?” În cele din urmă, copilul a luat cât mănâncă o persoană sănătoasă la o masă. Mâncarea ce i-a fost impusă nu era potrivită pentru stomac nici dacă ar fi fost sănătoasă și în nici un caz nu ar fi trebuit luată în caz de boală. Timp de circa două ore mama tot uda capul copilului, spunând că nu poate să înțeleagă de ce are o asemenea febră mare. Ea pusese gaz peste foc și se mira că focul s-a întetit. Dacă fata ar fi fost lăsată să acționeze așa cum simțea organismul ei și dacă stomacul și-ar fi primit odihna atât de necesară, suferințele ei ar fi fost cu mult mai mici. Aceste mame nu erau pregătite să crească niște copii. Cauza cea mai mare legată de suferința umană este ignoranța cu privire la subiectul legat de modul în care să ne purtăm cu propriile noastre trupuri.

Întrebarea multora este: Ce să mănânc și cum să trăiesc pentru a mă bucura cel mai bine de timpul de acum? Datoria și principiile sunt lăsate deoparte pentru satisfacerea plăcerilor de moment. Dacă vrem să avem sănătate, trebuie să trăim pentru aceasta. Dacă ne desăvârșim un caracter creștin, trebuie să trăim pentru aceasta. Părinții sunt, într-

o mare măsură, răspunzători pentru sănătatea fizică și morala copiilor lor. Ei ar trebui să-și instruiască copiii și să insiste ca aceștia să se conformeze legilor sănătății pentru propriul lor bine, pentru a scăpa de nefericire și suferință. Cât de ciudat este că mamele își răsfăță copiii spre ruina sănătății fizice, mintale și morale a acestora! Care poate fi natura unei asemenea afecțiuni? Aceste mame fac în așa fel, încât copiii lor devin nepregătiți pentru fericirea din această viață și pun sub semnul unei mari nesigurante perspectiva vieții viitoare. — [The Health Reformer](#), decembrie, 1870.

Cauza iritabilității și neliniștii

[242]

361. Regularitatea ar trebui să caracterizeze toate obiceiurile copiilor. Mamele fac o mare greșeală permițându-le să mănânce între mese. Stomacul devine deranjat de această practică și este pusă temelia pentru suferința viitoare. Se poate ca irascibilitatea lor să fi fost cauzată de mâncarea nesănătoasă, încă nedigerată; dar mama simte că nu poate petrece timp ca să mediteze asupra acestei chestiuni și să-și corecteze modul vătămător în care se îngrijește de familie. Și nici nu se poate opri pentru a alina îngrijorările lor nerăbdătoare. Ea dă micilor suferinzi o felie de tort sau vreo altă delicată pentru a-i liniști, dar aceasta nu face decât să sporească răul. Unele mame, în dorința lor febrilă de a termina un volum mare de muncă, ajung într-o asemenea surescitare din pricina grabei, încât sunt mai nervoase decât copiii și, certându-i și chiar bătându-i, încearcă să-i înfricoșeze pe micuți ca să tacă.

Mamele se plâng adesea de sănătatea delicată a copiilor lor și consultă un medic. Dar, dacă ar da dovadă de puțin bun simț, ar vedea că necazul este cauzat de greșeli în dietă.

Trăim într-un veac al lăcomiei, iar obiceiurile în care sunt educați cei tineri, chiar și de către mulți adventiști de ziua a șaptea, sunt în contradicție directă cu legile firii. M-am așezat odată la masă cu mai mulți copii care nu împliniseră doisprezece ani. Carnea a fost servită din belșug, iar apoi o fată delicată, agitată, a cerut murături. I s-a întins un borcan de chowchow — care erau foc din cauza muștarului și ardeau din pricina condimentelor — din care și-a luat din belșug. Fetei i se dusese vestea pentru firea agitată și nervoasă, iar aceste condimente erau bine calculate pentru a produce o astfel de stare.

Copilul cel mai în vârstă credea că nu poate sta la masă dacă nu i se dă și carne și arăta o mare neplăcere, și chiar lipsă de respect, dacă nu se avea în vedere aceasta pentru el. Mama îi făcuse toate poftele până când devenise o femeie doar cu puțin mai vrednică de numele de sclavă a capriciilor lui. Băiatului nu i se dădea nimic de lucrat și își petrecea cea mai mare parte a timpului citind ceea ce era nefolositor sau mai rău decât nefolositor. Se plângea aproape tot timpul de dureri de cap și nu agreea deloc mâncarea simplă.

[243] Părinții ar trebui să dea ceva de făcut copiilor lor. Nimic nu va fi o sursă mai sigură de rău decât lenevia. Munca fizică, cea care provoacă o oboseală sănătoasă a mușchilor, va aduce o poftă pentru mâncarea simplă, sănătoasă, iar tânărul ale cărui puteri au fost întrebuintate corespunzător nu se va ridica de la masă mormăind pentru că nu vede înaintea lui un platou cu carne și diferite delicatese care să-i ispitească apetitul.

Isus, Fiul lui Dumnezeu, muncind cu mâinile în atelierul de tâmplărie, a dat un exemplu tuturor tinerilor. Cei cărora li se pare nedemn să se ocupe de îndatoririle obișnuite ale vieții să-și aducă aminte că Isus a fost supus părinților Săi și și-a adus contribuția pentru traiul familiei Sale. Puține lucruri de lux erau văzute pe masa lui Iosif și a Mariei, căci ei se aflau printre cei săraci, de condiție socială umilă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62](#)] [Fundamentals of Christian Education, 150, 151 \(1890\)](#).

Legătura dintre dietă și dezvoltarea morală

362. Puterea pe care o are Satana asupra tinerilor din acest veac este înfricoșătoare. Dacă mințile copiilor noștri nu sunt bine echilibrate prin principiile religioase, moralitatea lor se va degrada prin exemplele vicioase cu care vin în contact. Cea mai mare primejdie a tinerilor vine dintr-o lipsă de stăpânire de sine. Părinții îngăduitori nu-i învață tăgăduirea de sine pe copiii lor. Chiar mâncarea pe care o pun înaintea acestora este de o așa natură, încât irită stomacul. Starea de excitare produsă în felul acesta este transmisă creierului și, ca rezultat, sunt stârnite pasiunile. Nu se poate repeta niciodată prea des că orice este introdus în stomac nu afectează numai trupul, ci, în cele din urmă, și mintea. Hrana grea și stimulantă inflamează sângele, excită sistemul nervos și, prea adesea, slăbește percepția

morală, astfel încât rațiunea și conștiința sunt învinse de pornirile senzuale. Este dificil și adesea aproape imposibil pentru cineva care este necumpătat în dietă să exercite răbdarea și autocontrolul. De aici rezultă importanța deosebită de a nu îngădui copiilor ale căror caractere sunt încă neformate să primească altceva în afară de hrană sănătoasă și nestimulativă. Din iubire a trimis Tatăl nostru ceresc lumina reformei sănătății, pentru a ne păzi de relele care rezultă din îngăduirea neîngrădită a apetitului.

„Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu.” Fac oare părinții aceasta când pregătesc mâncarea și își cheamă familia să se bucure de ea? Pun ei înaintea copiilor lor numai ceea ce știu că va produce cea mai bună calitate de sânge, ceea ce le va păstra organismul în starea cea mai puțin febrilă și îl vor plasa în cea mai bună relație cu viața și sănătatea? Sau, fără a ține cont de binele viitor al copiilor lor, le oferă hrană nesănătoasă, stimulativă și iritantă? — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 134 \(1890\)](#). [244]

363. Dar chiar și adeptii reformei sănătății pot greși în ceea ce privește cantitatea hranei. Ei pot să mănânce exagerat din hrană de bună calitate. Unii din această comunitate greșesc cu privire la calitate. Ei niciodată n-au luat poziție față de reforma sănătății. Au ales să mănânce și să bea ce le place și când le place. În felul acesta, ei își vatăcă organismul. Dar nu numai atât, ci fac rău și familiilor lor, punându-le pe masă o dietă excitantă, care mărește pasiunile senzuale ale copiilor lor și îi face să se îngrijească prea puțin de lucrurile cerești. În felul acesta, părinții întăresc puterile instinctuale și slăbesc puterile spirituale ale copiilor lor. Ce pedeapsă grea va trebui să plătească în cele din urmă! Și apoi se miră de ce copiii lor sunt atât de slabi din punct de vedere moral! — [Testimonies for the Church 2:365 \(1870\)](#).

Stricăciunea în rândurile copiilor

364. Trăim într-un veac stricat. Este un timp în care Satana pare să aibă aproape un control perfect asupra sufletelor care nu sunt pe deplin consacrate lui Dumnezeu. De aceea, este o foarte mare răspundere care apasă asupra părinților și a tutorilor care au de crescut copii. Părinții și-au luat răspunderea să dea naștere acestor

copii; și acum, care este datoria lor? Este oare aceea să-i lase să crească așa cum pot și cum vor ei? Dați-mi voie să vă spun că acești părinți au o răspundere grea....

[245] Am spus că unii dintre voi sunt egoiști. Voi n-ați înțeles ce-am vrut să spun. Ați cercetat care hrană ar fi cea mai gustoasă. Gustul și plăcerea au stăpânit în locul slavei lui Dumnezeu, al dorinței de înaintare în viața spirituală și de sfintire desăvârșită în temere de Dumnezeu. Voi v-ați luat după plăcerea și apetitul vostru; și, în timp ce ați făcut aceasta, Satana a câștigat teren față de voi și, așa după cum s-a dovedit a fi cazul în general, v-a zădărnicit eforturile de fiecare dată.

Unii dintre voi, taților, i-ați dus pe copiii voștri la medic, să vedeți ce-i cu ei. Eu puteam să vă spun în două minute care era necazul. Copiii voștri sunt corupți. Satana a obținut stăpânire asupra lor. El a intrat, fără să țină seama de voi, în timp ce voi, care sunteți ca Dumnezeu pentru ei în ce privește păzirea lor, erăți liniștiți, amorțiți și adormiți. Dumnezeu v-a poruncit să-i creșteți în frica și educația Domnului. Dar Satana a intrat pe fir înaintea voastră și a țesut în jurul lor legături puternice. Și totuși, continuați să dormiți. Fie ca Cerul să aibă milă de voi și de copiii voștri, pentru că fiecare dintre voi aveți nevoie de îndurarea Lui. — [Testimonies for the Church 2:359-362 \(1870\)](#).

Lucrurile ar fi putut sta altfel

Dacă ați fi luat poziție față de reforma sănătății, dacă ați fi adăugat la credința voastră fapta, la faptă cunoștința, la cunoștință înfrânarea, lucrurile ar fi putut fi diferite. Dar voi ați fost treziți numai în parte de nelegiuirea și corupția care există în casele voastre....

Trebuie să-i educați pe copiii voștri. Trebuie să-i instruiți cum să se ferească de viciile și corupția acestui veac. În loc de aceasta, mulți caută să obțină ceva bun de mâncat. Voi puneți pe masă unt, ouă și carne și copiii voștri au parte de ele. Ei sunt hrăniți chiar cu acele lucruri care vor excita pasiunile lor animalice și apoi veniți la adunare și cereți ca Dumnezeu să vă binecuvânteze copiii și să vi-i salveze. Până la ce înălțime urcă rugăciunile voastre? Mai întâi, aveți de făcut o lucrare. Când ați făcut pentru copiii voștri tot ceea ce a lăsat Dumnezeu pe seama voastră să faceți, atunci puteți solicita

cu toată încrederea ajutorul special pe care Dumnezeu a făgăduit să vi-l dea.

Ar trebui să căutați cumpătarea în toate lucrurile. Trebuie s-o căutați în ceea ce mâncați și în ceea ce beți. Și totuși, spuneți: „Nu este treaba nimănui ce mănânc, ce beau sau ce pun pe masa mea”. Nu este treaba cuiva, afară de cazul că vă luați copiii și-i închideți sau mergeți în pustie, unde nu veți fi o povară pentru alții și unde copiii voștri neascultători și vicioși nu vor strica societatea în care sunt amestecați.

[246]

Învățați-i pe copii cum să înfrunte ispitele

365. Puneți o strajă peste apetit; învățați-i pe copiii voștri și prin exemplu, și prin precepte să folosească o dietă simplă. Învățați-i să fie sânguitori, nu doar ocupați, ci angajați în muncă utilă. Căutați să treziți sensibilitatea morală. Învățați-i că Dumnezeu are pretenții de la ei chiar din anii cei mai fragezi ai copilăriei lor. Spuneți-le că la fiecare pas sunt de înfruntat stricăciuni morale, că au nevoie să vină la Isus și să se predea Lui trup și suflet și că în El vor găsi tăria de a rezista fiecărei ispite. Țineți înaintea minții lor faptul că nu au fost creați numai pentru a-și face lor înșile pe plac, ci pentru a fi uneltele Domnului pentru scopuri nobile. Când ispitele îi împing pe cărările îngăduinței egoiste, când Satana caută să-L ascundă pe Dumnezeu dinaintea ochilor lor, învățați-i să privească la Isus cu rugăciunea: „Salvează-mă, Doamne, ca să nu fiu biruit”. Îngeri se vor aduna în jurul lor ca răspuns la rugăciune și îi vor conduce pe cărări sigure.

Hristos nu S-a rugat ca ucenicii Săi să fie luați din lume, ci să fie păziți de rău — să poată fi ferțiți, ca să nu cedeze ispitelor pe care aveau să le întâlnească la fiecare pas. Aceasta este o rugăciune care ar trebui înălțată de fiecare tată și mamă. Însă ar trebui ei să se roage lui Dumnezeu în favoarea copiilor lor și apoi să-i lase pe aceștia să facă ce poftesc? Ar trebui ei să răsfete apetitul până când acesta capătă stăpânire deplină și apoi să se apuce să-și înfrâneze copiii? Nu; ar trebui să-i învețe cumpătarea și stăpânirea de sine încă din leagăn. Asupra mamei trebuie să apese în cea mai mare parte responsabilitatea acestei lucrări. Cea mai gingașă legătură pământească este aceea dintre mamă și copilul ei. Copilul este mai repede impresionat de viața și exemplul mamei decât de acela al

[247] tatălui din pricina acestei legături mai puternice și mai delicate. Totuși, responsabilitatea mamei este grea și ea ar trebui să aibă ajutorul neîntrerupt al tatălui. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 63, 64] [Fundamentals of Christian Education](#), 152, 153 (1890).

366. Mamelor, veți fi răsplătite pentru folosirea orelor prețioase pe care vi le-a dat Dumnezeu pentru formarea caracterelor copiilor voștri și în scopul de a-i învăța cum să se țină strict de principiile cumpătării în mâncare și băutură....

Satana vede că nu poate avea o putere tot atât de mare asupra minții când apetitul este ținut sub control ca atunci când acesta este satisfăcut și el lucrează neîncetat pentru a-i face pe oameni să dea frâu liber poftelor. Sub influența alimentelor nesănătoase, conștiința este paralizată, mintea este întunecată, iar calitatea ei de a fi impresionată este deteriorată. Însă vina păcătosului nu este micșorată pentru motivul că și-a încălcat conștiința până când a devenit insensibilă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 79, 80] [Fundamentals of Christian Education](#), 143 (1890).

367. Mame și tați, vegheați în rugăciune. Feriți-vă cu strictețe de necumpătate, orice formă ar putea lua aceasta. Învățați-i pe copiii voștri principiile adevăratei reforme a sănătății. Învățați-i care sunt lucrurile de care să se ferească pentru a-și păstra sănătatea. Mânia lui Dumnezeu a început deja să se reverse asupra copiilor neascultării. Ce crime, ce păcate, ce practici nelegiuite se descoperă la tot pasul! Ca popor, noi avem datoria de a manifesta mare grijă în păzirea copiilor noștri de tovărășiile stricate. — [Testimonies for the Church](#) 9:160, 161 (1909).

[Locuința de la țară; legătura pe care o are cu dieta și morala — 711].

Capitolul 14 — Arta culinară sănătoasă

[248]

[249]

Gătitul necorespunzător este un păcat

[250]

[251]

368. Este un păcat să punem pe masă hrană prost gătită, pentru că problema mâncării privește bunăstarea întregului organism. Domnul dorește ca poporul Său să aprecieze necesitatea de a avea o mâncare pregătită în așa fel, încât să nu avem stomacuri acide și, în consecință, o fire acră. Să ne amintim că există religie practică într-o pâine bună.

Cunoașterea artei de a găti valorează cât zece talanți

Lucrarea gătitului să nu fie privită ca un fel de robie. Ce s-ar întâmpla cu cei ce cred acest lucru, dacă toți cei ce sunt angajați în gătit ar renunța la munca lor, cu scuza neserioasă că nu este suficient de onorabilă? Gătitul ar putea fi privit ca fiind mai puțin de dorit decât alte ocupații, dar în realitate este o știință mai valoroasă decât celelalte științe. Așa privește Dumnezeu prepararea mâncării sănătoase. El pune un mare preț pe aceia care înfăptuiesc o slujire credincioasă în pregătirea unei mâncări sănătoase și gustoase. Cel care înțelege arta pregătirii corecte a alimentelor și care folosește această cunoștință se face vrednic de laude mai mari decât cei ce sunt angajați în orice altă ramură de lucru. Acest talant ar trebui privit ca fiind egal în valoare cu zece talanți; căci folosirea lui corectă are mult de-a face cu păstrarea organismului uman în starea de sănătate. Pentru că este legat nemijlocit de viață și sănătate, este cel mai valoros dintre toate darurile. — [Manuscript 95, 1901](#).

Respectul datorat bucătăresei

369. Eu o prețuiesc pe croitoreasa mea, o apreciez pe copista mea; dar bucătăreasa mea, care știe bine cum să pregătească hrana spre a întreține viața și a hrăni creierul, oasele și mușchii, ocupă locul cel mai important printre ajutoarele familiei mele. — [Testimonies for the Church 2:370 \(1870\)](#).

370. Unele femei, care învață să fie croitoare, culegătoare sau

[252]

corectoare la editură, bibliotecare sau învățătoare, se consideră prea nobile pentru a avea ceva de-a face cu bucătăreasa.

Aceste idei au prins rădăcini în aproape toate clasele sociale. Bucătăreasa este determinată să creadă că ocupația ei este de o așa natură, încât să o plaseze la baza scării vieții sociale și că nu trebuie să se aștepte să vină în contact cu familia pe picior de egalitate. Atunci, să mai fii surprins că fete inteligente caută o altă ocupație? Te miri că există atât de puține bucătărese educate? Singurul lucru de mirare este acela că atât de multe se supun unui asemenea tratament.

Bucătăreasa ocupă un loc important în gospodărie. Ea pregătește alimente care să fie introduse în stomac, pentru a forma creierul, oasele și mușchii. Sănătatea tuturor membrilor familiei depinde într-o mare măsură de îndemânarea și priceperea ei. Îndatoririle gospodărești nu vor primi niciodată atenția pe care o reclamă, până când cei care le împlinesc cu credincioșie nu primesc respectul cuvenit. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 74 \(1890\)](#).

371. Sunt foarte multe fete care s-au măritat și au familii, dar care nu cunosc, în mod practic, care sunt datoriile unei soții și mame. Ele pot citi și cânta la un instrument muzical; însă nu pot găti. Nu pot face pâine bună, care este esențială pentru sănătatea familiei.... Este nevoie de inteligență și experiență pentru a găti bine și a pune pe masă o hrană sănătoasă, într-un mod îmbietor. Cea care pregătește alimentele, care vor intra în stomacul nostru pentru a fi transformate în sânge care să hrănească organismul, ocupă o poziție dintre cele mai importante și mai înalte. Poziția copistului, a croitoresei sau a profesorului de muzică nu poate egala în importanță pe cea a bucătăresei. — [Testimonies for the Church 3:156-158 \(1873\)](#).

Este datoria fiecărei femei de a deveni o bucătăreasă pricepută

372. Adesea, surorile noastre nu știu cum să gătească. Acestora le-aș spune: eu aș merge la cea mai bună bucătăreasă pe care aș putea s-o găsesc în țară și aș rămâne acolo săptămâni de-a rândul, dacă este necesar, până ce aș deveni stăpână pe meserie, o bucătăreasă cunoscătoare și pricepută. Aș urma această cale chiar dacă aș avea patruzeci de ani. Este de datoria voastră să știți cum să gătiți și, de asemenea, să le învățați pe fiicele voastre cum să gătească. Când le învățați arta gătitului, voi construiți în jurul lor o barieră care le

va feri de nebunia și viciul în care s-ar putea, altfel, să se angajeze.
— [Testimonies for the Church 2:370 \(1870\)](#).

373. Pentru a învăța cum să gătească, femeile ar trebui să studieze și apoi să transpună în practică ceea ce învață. Oamenii suferă pentru că nu se ostenesc să facă acest lucru. Acestora le spun: Este timpul să vă treziți energiile adormite și să vă informați. Să nu credeți că este irosit timpul care este devotat dobândirii unei cunoașteri și experiențe solide în pregătirea unor mâncăruri sănătoase, gustoase. Indiferent cât de îndelungată a fost experiența pe care ați avut-o în gătit, dacă vă apasă totuși responsabilitățile unei familii, este de datoria voastră să învățați cum să-i îngrijiți corect pe membrii acesteia. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49](#)] [Counsels on Health, 117 \(1890\)](#).

Și bărbații, și femeile să învețe să gătească

374. Mulți care adoptă reforma sănătății se plâng că nu le prieste; după ce stau însă la masa lor, ajung la concluzia că nu reforma sănătății este greșită, ci hrana pregătită prost. Fac un apel la bărbați și femei, cărora Dumnezeu le-a dat inteligență: Învățați să gătiți. Nu fac nici o greșală când spun „bărbați”, căci ei, ca și femeile, au nevoie să înțeleagă pregătirea simplă, sănătoasă a alimentelor. Afacerile lor îi poartă adesea în locuri în care nu pot obține o mâncare sănătoasă. Pot fi nevoiți să rămână zile și chiar săptămâni în familii care sunt total ignorante în această privință. Atunci, dacă au aceste cunoștințe, le pot folosi într-un scop bun. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 56, 57](#)] [Counsels on Health, 155 \(1890\)](#).

Studiați publicații de sănătate

375. Cei care nu știu să gătească în mod igienic ar trebui să învețe să combine în așa fel articolele alimentare sănătoase și nutritive, încât să creeze feluri de mâncare apetisante. Cei care doresc să câștige cunoștințe în această direcție să se aboneze la publicațiile noastre care au ca subiect sănătatea. Vor găsi în ele informații legate de acest subiect....

Nimeni nu poate excela în gătitul sănătos fără exercitarea continuă a ingeniozității, însă aceia ale căror inimi sunt deschise impresiilor și sugestiilor Marelui Învățător vor deprinde multe lucruri

[254]

și vor fi, de asemenea, în stare să-i învețe pe alții; căci El le va da îndemânare și pricepere. — [Letter 135, 1902](#).

Încurajați dezvoltarea talentului personal

376. Este planul lui Dumnezeu ca în orice loc bărbații și femeile să fie încurajați să-și dezvolte talentele în pregătirea de alimente sănătoase din produsele naturale ce se găsesc în partea locului. Dacă se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-și iscusința și ingeniozitatea sub călăuzirea Duhului Sfânt, ei vor învăța cum să prepare produsele naturale, făcând din ele alimente sănătoase. În felul acesta, ei vor fi în stare să-i învețe pe cei săraci să-și procure singuri alimentele care vor înlocui carnea. Cei instruiți în felul acesta, la rândul lor, vor învăța pe alții. O astfel de lucrare va fi făcută cu zel și energie sfântă. Dacă ar fi fost făcută mai înainte, ar fi mult mai mulți oameni la adevăr și mult mai mulți ar putea da învățătură. Să ne cunoaștem datoria și apoi să căutăm să o îndeplinim. Nu trebuie să fim dependenți și neajutorați, așteptând ca alții să facă lucrarea pe care Dumnezeu ne-a încredințat-o nouă. — [Testimonies for the Church 7:133 \(1902\)](#).

O chemare de a înființa școli de artă culinară

377. Legate de sanatoriile și școlile noastre ar trebui să fie școli de artă culinară, în care să fie dată educație în legătură cu pregătirea corectă a mâncării. În toate școlile noastre ar trebui să se afle aceia care sunt pregătiți pentru a-i educa pe studenți, atât tineri, cât și în vârstă, în arta culinară. Îndeosebi femeile ar trebui să învețe să gătească. — [Manuscript 95, 1901](#).

[255] 378. Se poate aduce o slujire bună învățând poporul cum să pregătească o mâncare sănătoasă. Această ramură a lucrării este la fel de importantă ca oricare alta. Ar trebui înființate mai multe școli de gătit și unii ar trebui să lucreze din casă în casă, dând instrucțiuni în arta gătitului alimentelor sănătoase. — [The Review and Herald, 6 iunie, 1912](#).

[Vezi „Școli de artă culinară” în Secțiunea XXV].

Reforma sănătății și faptul de a găti bine

379. Un motiv pentru care mulți s-au descurajat în privința aplicării reformei sănătății este acela că nu au învățat cum să gătească,

în așa fel încât hrana potrivită, pregătită în mod simplu, să țină locul alimentației cu care au fost obișnuiți. Ei ajung să se dezguste de mâncărurile pregătite săracăcios și apoi îi auzim că spun că au încercat reforma sănătății și nu pot trăi în felul acela. Mulți încearcă să urmeze instrucțiunile noastre sumare în reforma sănătății și fac o lucrare atât de jalnică, încât rezultatul este o vătămare a digestiei și o descurajare a tuturor celor ce sunt interesați să încerce. Voi declarați că sunteți reformatoare în domeniul sănătății — tocmai pentru acest motiv ar trebui să deveniți bune bucătărese. Cei care se pot folosi de avantajele oferite de școli de artă culinară igienică — conduse în mod corespunzător — vor găsi că acestea sunt de un mare folos, atât în propria lor practică, dar și în învățarea altora. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 119](#)] [Counsels on Health, 450, 451 \(1890\)](#).

Părăsirea unei alimentații cu carne

380. Vă sfătuim să vă schimbați obiceiurile de viață; dar în timp ce faceți acest lucru, vă prevenim să procedați în cunoștință de cauză. Cunosc familii care au schimbat dieta cu carne cu una care slăbește sănătatea. Hrana lor este atât de săracăcios pregătită, încât stomacul nu o poate suferi; și aceștia mi-au spus că reforma sănătății nu le prieste, că le-a scăzut puterea fizică. Acesta este un motiv pentru care unii n-au avut succes în eforturile lor de a-și simplifica hrana. Ei au o dietă săracă. Hrana este pregătită fără să se depună osteneală și este o monotonie continuă. La o masă nu ar trebui să fie multe feluri de mâncare, dar mesele, toate, nu ar trebui să fie compuse din aceleași alimente, fără variație. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuși într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtați grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel de mâncare pe care îl puteți face. Mâncați cât mai multe fructe și legume. — [Testimonies for the Church 2:63 \(1868\)](#).

[256]

381. Gătirea corectă a alimentelor este o realizare extrem de importantă. A găti bine este o cerință esențială, mai cu seamă acolo unde carnea nu reprezintă un articol alimentar principal. Ceva trebuie pregătit pentru a lua locul cărnii și acești înlocuitori ai cărnii trebuie bine pregătiți, așa încât carnea să nu fie dorită. — [Letter 60a, 1896](#).

382. Este datoria clară a medicilor aceea de a educa, de a educa, de a educa — prin scris și prin viu grai — pe toți cei care au responsabilitatea pregătirii alimentelor pentru masă. — [Letter 73a, 1896](#).

383. Avem nevoie de persoane care să se autoeduce în arta culinară sănătoasă. Mulți știu să gătească tipuri de carne și legume în diferite forme, dar nu înțeleg totuși cum să prepare feluri de mâncare simple și apetisante. — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

[Mâncăruri lipsite de gust — 324, 327].

[Demonstrații la întâlnirile de tabără — 763].

[Nevoia de înlocuitori ai cărnii arătată în 1884 — 720].

[Un aranjament priceput al bunătăților naturale, un ajutor în reforma sănătății — 710].

[Necesitatea tactului și discernământului în lucrarea de a da învățatură în gătitul fără carne — 816].

Gătitul necorespunzător, o cauză a bolilor

384. Din lipsa cunoașterii și îndemnării în ce privește gătitul, multe femei și mame pun înaintea familiilor lor mâncare pregătită sărăcăcios, care deteriorează încet și sigur organele digestive și produc un sânge de calitate slabă; rezultatul — atacurile frecvente de boli inflamatorii și, uneori, moartea....

[257] Putem avea o varietate de alimente bune, hrănitoare, gătite într-o manieră sănătoasă, astfel încât să fie gustoase pentru toți. A găti necorespunzător provoacă boală și accese de nervozitate; organismul se tulbură și lucrurile cerești nu pot fi deosebite. Nici nu vă dați seama cât de multă religie este în faptul de a găti bine. Uneori, când am fost departe de casă, am știut că pâinea de pe masă, ca de altfel majoritatea celorlalte mâncăruri, putea să-mi facă rău; dar eram forțată să mănânc puțin pentru a-mi susține viața. În fața Cerului este păcat să folosești asemenea alimente. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 156-158 \(1890\)](#).

Epitafuri potrivite

385. Hrana săracă, prost gătită, strică sângele, slăbind organele care produc sânge. Ea deranjează organismul și provoacă boala,

aducând o dată cu ea „nervii” și proasta dispoziție temperamentală. Victimele gătitului necorespunzător se numără cu miile și zecile de mii. Pe multe morminte ar putea fi scris: „Mort din pricina hranei gătite prost”; „mort din cauza stomacului epuizat”. — [The Ministry of Healing, 302, 303 \(1905\)](#).

Suflete pierdute din cauza gătitului greșit

Pentru femeile care gătesc, este o datorie sacră aceea de a învăța cum să pregătească o mâncare sănătoasă. Se pierd multe suflete din pricina gătitului necorespunzător. Este nevoie de gândire și grijă pentru a face o pâine bună; însă există mai multă religie într-o franzelă bună decât cred mulți. Sunt puține bucătărese cu adevărat bune. Tinerile cred că este înjositor să gătești și să faci tot felul de alte lucruri legate de gospodărie; și pentru acest motiv, multe fete care se mărită și au în grijă familiile lor nu au decât o vagă idee despre îndatoririle care-i revin unei soții și mame.

Nu este o știință neînsemnată

Gătitul nu este o știință neînsemnată, este chiar una esențială în viața obișnuită. Este o știință pe care ar trebui s-o deprindă toate femeile și ar trebui să fie predată în așa fel, încât să aducă foloase celor mai săraci. Este nevoie de pricepere pentru a face ca mâncarea să fie apetisantă și în același timp simplă și hrănitoare; dar aceasta se poate. Bucătăresele ar trebui să știe cum să pregătească o hrană simplă într-un mod simplu și sănătos, în așa fel încât să fie mai gustoasă, dar și mai hrănitoare, tocmai din pricina simplității ei.

Orice femeie care conduce o familie și totuși nu înțelege arta gătitului sănătos ar trebui să se hotărască să învețe ceea ce este esențial pentru bunăstarea celor din căminul ei. În multe locuri, școli de gătit igienice oferă ocazia instruirii în această direcție. Cea care nu beneficiază de ajutorul unei asemenea instituții ar trebui să învețe de la una din bucătăresele bune și să persevereze în eforturile ei de perfecționare, până când devine specialistă în arta culinară.

[Gătitul, o artă extrem de valoroasă pentru că este atât de strâns legată de viață — 817].

Căutați economia

386. În orice sector al artei culinare, chestiunea care ar trebui luată în considerare este: Cum ar trebui pregătită mâncarea în modul cel mai natural și mai puțin costisitor? Și ar trebui să se caute cu grijă ca ceea ce rămâne de la masă să nu fie irosit. Urmăriți ca, în vreun fel anume, aceste resturi să nu fie pierdute. Această abilitate, economie și tact reprezintă o comoară. În perioadele mai calde ale sezonului, pregătiți mai puțină mâncare. Folosiți mai mult ingrediente uscate. Există multe familii sărace care, deși abia dacă au ce mânca, pot fi adesea luminate în privința motivului pentru care sunt sărace; sunt irosite atât de multe lucruri mărunte. — [Manuscript 3, 1897](#).

Vieți sacrificate pentru a mânca după cum este la modă

387. Pentru mulți, obiectivul care le absoarbe toată atenția, ceea ce ei consideră că justifică toate eforturile pe care le fac în munca lor, este să apară în stilul de ultimă oră. Educația, sănătatea și confortul sunt sacrificate pe altarul modei. Chiar și în aranjarea mesei, moda și etalarea ostentativă își exercită influența dăunătoare. Prepararea hranei într-un mod sănătos devine o chestiune secundară. Servirea unei varietăți de feluri de mâncare absoarbe timp, bani și o muncă obositoare, fără a obține vreun lucru bun. Poate că este la modă să avem șase feluri de mâncare la o masă, dar acest obicei este distrugător pentru sănătate. Este un obicei pe care bărbații și femeile raționale ar trebui să-l condamne, atât teoretic, cât și prin exemplu. Aveți puțin respect pentru viața bucătăresei voastre. „Oare nu este viața mai mult decât hrana, și trupul mai mult decât îmbrăcămintea?”

[259] În aceste zile, datoriile domestice pretind aproape tot timpul gospodinei. Cu cât mai bine ar fi pentru sănătatea celor din familie dacă preparatele pentru masă ar fi mai simple! Mii de vieți sunt sacrificate în fiecare an pe acest altar — vieți care ar fi putut fi prelungite dacă nu ar fi existat șirul nesfârșit al îndatoririlor fabricate inutil. Multe mame intră în mormânt, când, dacă obiceiurile lor ar fi fost simple, ar fi putut trăi pentru a fi o binecuvântare în cămin, în biserică și în lume. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 73 \(1890\)](#).

[Relele sistemului de a avea multe feluri de mâncare la o singură masă — 218].

Este importantă alegerea și pregătirea alimentelor

388. Volumul mare al mâncărilor gătite nu este deloc necesar. Dar nu ar trebui să existe o alimentație săracă — nici din perspectiva calității, nici a cantității. — [Letter 72, 1896](#).

389. Este important ca hrana să fie pregătită cu grijă, pentru ca apetitul, când nu este pervertit, s-o poată savura. Pentru că noi am renunțat din principiu să folosim carnea, untul, plăcintele sau pateurile cu carne, condimentele, untura și tot ceea ce irită stomacul și distruge sănătatea, niciodată n-ar trebui să fie sugerată ideea că nu are prea mare importanță ceea ce mâncăm. — [Testimonies for the Church 2:367 \(1870\)](#).

390. Este rău să mâncăm numai pentru a ne satisface apetitul, însă nu ar trebui să manifestăm deloc indiferență în ce privește calitatea hranei sau modul ei de pregătire. Dacă nu găsim plăcere în ceea ce mâncăm, corpul nu va fi atât de bine hrănit. Alimentele ar trebui alese cu grijă și pregătite rațional și cu pricepere. — [The Ministry of Healing, 300 \(1905\)](#).

Micul dejun pregătit stereotip

391. Aș plăti un preț mai mare pentru o bucătăreasă decât pentru oricare altă parte a lucrării mele.... Dacă acea persoană nu este capabilă și nu are îndemânare la gătit, veți vedea — așa cum am văzut și noi în experiența noastră — totdeauna aceeași mâncare la micul dejun: porridge, după cum i se spune (noi îi spunem terci), pâine de brutărie și un fel de sos, și asta-i tot, dacă nu mai avem puțin lapte. Acum, cei care mănâncă în felul acesta luni de zile, știind ce va apărea înaintea lor la fiecare masă, ajung să le fie groază de ceasul care ar trebui să fie interesant pentru ei, această oră fiind perioada temută a zilei. Bănuiesc că nu veți înțelege toate acestea până nu le veți fi trăit personal. Dar eu sunt cu adevărat nedumerită cu privire la această chestiune. Dacă ar fi fost după mine să iau măsuri legate de pregătirile pentru venirea în acest loc, aș fi spus: dați-mi o bucătăreasă experimentată, care are ceva talent creativ, pentru a pregăti feluri de mâncare simple într-un mod sănătos, și acest lucru nu va face ca pofta de mâncare să dispară cu dezgust. — [Letter 19c, 1892](#).

[260]

Studiați și practicați

392. Mulți socotesc că gătitul nu este o chestiune care să țină de datorie și de aceea nici nu încearcă să pregătească mâncarea în mod corespunzător. Acest lucru poate fi făcut într-un mod simplu, sănătos, ușor, fără a se folosi untură, unt sau mâncăruri cu carne. Icusința trebuie îmbinată cu simplitatea. Pentru aceasta, femeile trebuie să citească și apoi să pună în practică ce au citit. Mulți ajung să sufere pentru că nu se obosesc să facă acest lucru. Acestora le spun: este timpul să vă treziți energiile adormite și să începeți să citiți. Învățați să gătiți simplu, și totuși într-un mod care să asigure cea mai gustoasă și sănătoasă mâncare.

Deoarece este greșit să gătești doar pentru a satisface gustul sau a fi pe plac apetitului, nimeni nu trebuie să nutrească ideea că o dietă săracă este potrivită. Mulți sunt slăbiți datorită bolii și au nevoie de o alimentație hrănitoare, suficientă calitativ și bine gătită.... — [Testimonies for the Church 1:681-685 \(1868\)](#).

O ramură importantă a educației

Este o datorie religioasă pentru persoanele care gătesc să învețe să pregătească hrană sănătoasă în diferite feluri, astfel încât aceasta să fie mâncată cu plăcere. Mamele trebuie să-și învețe copiii cum să gătească. Oare, pentru o tânără, ce ramură a educației ar putea fi tot atât de importantă ca aceasta? Mâncarea are de-a face cu viața noastră. Mâncarea sărăcăcioasă, puțină și prost gătită strică în mod continuu sângele, slăbind organele care produc sânge. Este absolut esențial ca arta gătitului să fie considerată una dintre cele mai importante ramuri ale educației. Nu sunt decât câteva bucătărese bune. Tinerile consideră că a deveni bucătăreasă este echivalent cu a se coborî la nivelul unei slujbe înjositoare. Nu așa stau lucrurile. Ele nu privesc subiectul dintr-o perspectivă corectă. A ști să pregătești o hrană sănătoasă, și în special pâine, nu este o știință neînsemnată....

[261]

Mamele neglijează această ramură a educației fetelor lor. Ele sunt împovărate de griji și muncă și se istovesc repede, în timp ce fiica este scuzată, are timp să facă vizite, să croșeteze și să-și facă plăcerile. Aceasta este dragoste greșit înțeleasă. Mama îi face rău copilului ei, ceea ce are adesea urmări pe toată viața. La vârsta la care ar trebui să fie în stare să ducă poverile vieții, ea nu este

pregătită să facă acest lucru. Fetele de felul acesta nu își asumă griji și poveri. Fără greutate, ele se eschivează din fața răspunderilor, în timp ce mama este împovărată de griji precum roțile sub car. Nu înseamnă că fata nu este bună; însă este nepăsătoare și neatentă, căci altfel ar vedea privirea obosită și expresia suferinței de pe chipul mamei ei și ar căuta să ducă ea partea cea mai mare a poverii și să o ușureze pe mamă, care ori va fi eliberată de griji, ori va fi adusă pe patul de boală sau poate de moarte.

De ce sunt oare mamele atât de oarbe și neglijente în educarea fetelor lor? Vizitând diferite familii, am fost foarte întristată să o văd pe mamă purtând povara cea grea, în timp ce fiica, veselă, sănătoasă și în putere, nu simțea nici o grijă, nici o povară. Când sunt adunări mari și familiile sunt împovărate cu musafiri, văd mama ducând povara, cu toate grijile asupra ei, în timp ce fiicele stau și flecăresc cu prieteni. Aceste lucruri mi se par atât de nelalocul lor, încât abia mă abțin să nu le vorbesc acestor tinere nepăsătoare, egoiste, și să nu le spun să se ducă să lucreze. Ușurați-o pe mama voastră obosită! Duceți-o să se așeze pe un scaun în salon și îndemnați-o să se odihnească și să se bucure de compania prietenilor ei.

Însă nu fiicele sunt cele care trebuie învinovățite în totalitate pentru acest lucru. Mama este de vină. Ea nu le-a învățat pe fete, cu răbdare, să gătească. Ea știe că acestora le lipsește cunoștința în domeniul gătitului și de aceea toată munca este asupra ei. Ea trebuie să fie peste tot cu grijă și atenție. Tinerele trebuie instruite cu grijă în privința gătitului. Oricare ar fi împrejurările din viața lor, în aceasta sunt cunoștințe care pot fi folosite în mod practic. Este o ramură a educației care are cea mai directă influență asupra vieții omenești, în special asupra vieților celor mai dragi.

Multe dintre soțiile și mamele care nu au o educație corespunzătoare și cărora le lipsește iscusința în materie de gătit vin zilnic în fața familiilor lor cu hrană prost pregătită, care distruge în mod sigur organele digestive, produce un sânge de slabă calitate și adesea determină crize acute ale unor boli inflamatorii, ducând la moarte prematură....

Încurajați-i pe cei ce învață

Este o datorie religioasă pentru fiecare fată și femeie creștină să învețe de îndată să facă pâine bună, gustoasă, din făină bună. Mamele trebuie să-și ia fetele cu ele în bucătărie încă de când sunt foarte mici și să le învețe arta de a găti. Mamele nu se pot aștepta ca fetele să înțeleagă tainele gospodăriei fără a le învăța. Ele trebuie instruite cu răbdare, cu iubire, cu vorbe de încurajare și aprobare și munca trebuie făcută cât se poate de plăcută, lucru care să se vadă pe chipul voios al mamei. Dacă fetele greșesc o dată, de două ori, de trei ori, nu le criticați. Deja descurajarea își face lucrarea și le ispitește să spună: „Inutil. Eu nu pot să fac asta”. Acum nu este timpul pentru critică. Voința ajunge să slăbească. Ea are nevoie de stimulentele încurajării, al cuvintelor voioase, pline de speranță, de felul: „Nu contează ce greșeli ai făcut. Acum doar înveți și te poți aștepta să faci boacănă. Încearcă din nou. Gândește-te la ceea ce faci. Fii foarte atentă și vei reuși cu siguranță”.

Multe mame nu își dau seama de importanța acestei ramuri a educației și, decât să-și dea silința să-și învețe copiii și să le suporte greșelile din perioada în care învață, preferă să facă ele totul. Iar când fiicele lor greșesc, ele le gonesc, spunându-le: „Nu are rost. Nu poți să faci nici aceasta, nici cealaltă. Mai mult mă încurci și îmi faci necazuri decât să mă ajuți.”

[263] În acest fel sunt respinse cele dintâi străduințe ale celei care vrea să învețe și primul eșec îi trage atât de mult înapoi interesul și zelul de a învăța, încât este îngrozită să mai încerce și își va propune să coasă, să tricoteze, să facă curățenie în casă — orice altceva, dar să nu gătească. Aici mama a greșit mult. Ea ar fi trebuit să-și instruiască cu răbdare fiicele, astfel ca ele să poată obține, prin practică, acea experiență care să îndepărteze stângăcia și neîndemânarea și să îndrepte mișcările lipsite de iscusință ale bucătăresei neexperimentate.

Lecțiile de gătit, mai importante decât lecțiile de muzică

393. Unii sunt chemați la ceea ce este privit ca fiind o îndatorire umilă — cum ar putea să fie cea de bucătăreasă. Însă știința gătitului nu este o chestiune mărunță. Pregătirea cu pricepere a mâncării este una dintre cele mai importante arte, fiind plasată deasupra predării muzicii sau croitoriei. Prin aceasta nu vreau să pun mai puțin preț pe

predarea muzicii sau pe croitorie, căci acestea sunt esențiale. Totuși este mai importantă arta pregătirii mâncării, astfel încât să fie și sănătoasă, și apetisantă. Această artă ar trebui să fie privită ca fiind cea mai valoroasă dintre toate artele, pentru că este atât de strâns legată de viață. Ar trebui să primească mai multă atenție; căci pentru a produce un sânge bun, organismul reclamă o hrană bună. Temelia a ceea ce le păstrează oamenilor sănătatea este lucrarea misionară medicală a gătitului corect.

Adesea, reformarea sănătății devine deformarea sănătății prin prepararea unei mâncări lipsite de gust. Lipsa de cunoaștere în ce privește bucătăria sănătoasă trebuie remediată înainte de a avea succes în reforma sănătății.

Bucătărele bune sunt puține. Multe, multe mame trebuie să ia lecții de gătit, pentru a putea pune înaintea familiilor lor o mâncare bine pregătită și servită într-un mod atrăgător.

Copiilor ar trebui să li se dea lecții despre arta culinară înainte de a lua lecții de orgă sau de pian. Nu este neapărat ca lucrarea învățării gătitului să excludă muzica — dar a învăța muzică este de o importanță mai mică decât a învăța cum se prepară o mâncare hrănitoare și apetisantă. — [Manuscript 95, 1901](#).

394. Fiicelor voastre le poate plăcea muzica, și aceasta este foarte bine; ea poate să sporească fericirea familiei. Dar cunoașterea muzicii fără cunoașterea gătitului mâncării nu valorează mult. Când ficele voastre vor avea propria familie, priceperea în ale muzicii și ale broderiei artistice nu vor procura pentru masă un prânz bine gătit, pregătit cu eleganță, așa încât să nu roșească să-l pună înaintea celor mai stimați prieteni ai lor. Mamelor, lucrarea voastră este sacră. Fie ca Dumnezeu să vă ajute s-o luați asupra voastră, având în vedere slava Lui, și să lucrați cu seriozitate, cu răbdare și cu iubire pentru binele prezent și viitor al copiilor voștri, având un ochi îndreptat numai spre slava lui Dumnezeu. — [Testimonies for the Church 2:538, 539 \(1870\)](#).

[264]

[Mâncarea neregulată și „ciugulitul” mâncărurilor în fugă când familia este singură — 284].

Învățați-i pe alții tainele gătitului

395. Nu neglijați să-i învățați pe copiii voștri cum să gătească. Făcând astfel, voi le împărtășiți principiile pe care trebuie să le aibă în educația lor religioasă. Predând copiilor voștri lecții de fiziologie și învățându-i cum să gătească simplu și totuși cu pricepere, voi puneți temelia pentru cele mai folositoare ramuri ale educației. Se cere pricepere spre a face pâine bună, ușor de digerat. Există religie într-o bună pregătire a mâncării, și eu pun la îndoială religia acelei categorii de persoane care sunt prea nepricepute și prea nepăsătoare pentru a învăța să gătească....

Gătirea incorectă a hranei irosește lent energiile vitale ale multor persoane. Este primejdios pentru sănătate și viață să mănânci la unele mese pâine grea și acră și alte mâncăruri pregătite în același fel. Mamelor, în loc să căutați să dați fiicelor voastre o educație muzicală, instruiți-le în aceste ramuri folositoare, care au cea mai strânsă legătură cu viața și sănătatea. Învățați-le toate tainele gătitului mâncării. Arătați-le că aceasta este o parte a educației lor și că este esențială pentru ca ele să devină creștine. Dacă hrana nu este pregătită într-o manieră sănătoasă și gustoasă, ea nu poate fi schimbată în sânge bun, spre a reface țesuturile pierdute. — [Testimonies for the Church 2:537, 538 \(1870\)](#).

[O încercare de a face ca zahărul să țină locul gătirii corespunzătoare a alimentelor — 527].

[Influența a ceea ce punem pe masă asupra principiului cumpătării — 351, 354].

[Dacă digestia este suprasolicitată, este nevoie să cercetăm cauza — 445].

[Mai puțin hrană gătită, mai mult hrană naturală — 466, 546].

Capitolul 15 — Alimentele sănătoase și restaurantele dietetice

[265]

[266]

[267]

De la Dătătorul ceresc

396. Din cele raportate cu privire la minunile Domnului, când a procurat vin la nuntă și când a hrănit mulțimea, putem scoate o învățătură de mare însemnătate. Procurarea de alimente sănătoase este unul din instrumentele Domnului de a veni în întâmpinarea unei nevoi. Cerescul Dătător al tuturor alimentelor nu va lăsa în neștiință pe poporul Său cu privire la pregătirea celor mai bune alimente pentru toate timpurile și toate ocaziile. — [Testimonies for the Church 7:114 \(1902\)](#).

Să fie asemenea manei

397. În cursul nopții trecute mi-au fost descoperite multe lucruri. Fabricarea și vânzarea de alimente sănătoase va cere o examinare îngrijită și rugăciune.

Sunt mulți în multe locuri cărora cu siguranță Domnul le va da pricepere cu privire la felul în care să pregătească alimente care sunt sănătoase și gustoase, dacă El vede că ei vor folosi cunoștințele acestea așa cum se cuvine. Animalele devin tot mai bolnave și nu va mai dura mult până când hrana de natură animală va fi dată la o parte de mulți alții, în afară de adventiștii de ziua a șaptea. Trebuie să se pregătească alimente care sunt sănătoase și sustinătoare ale vieții, așa încât bărbații și femeile să nu aibă nevoie să consume carne.

Domnul va învăța pe mulți din toate părțile lumii să combine fructele, cerealele și legumele pentru a face din ele alimente care să susțină viața, iar nu să producă boală. Aceia care nu au văzut niciodată rețetele pentru alimentele sănătoase care sunt acum pe piață vor lucra inteligent, experimentând roadele pământului, și li se va da lumină cu privire la folosirea acestor produse. Domnul le va arăta ce să facă.

[268] El, care dă iscusință și pricepere poporului Său dintr-o parte a lumii, va da iscusință și pricepere poporului Său din alte părți ale lumii. Intenția Lui este ca toate comorile alimentare ale fiecărei țări să fie în așa fel pregătite, încât să poată fi folosite în țările pentru care sunt pregătite. După cum Dumnezeu a dat mana din cer pentru a-i susține pe copiii lui Israel, așa va da El poporului Său din diferite locuri iscusință și înțelepciune pentru a folosi produsele acestor țări la pregătirea de alimente care să ia locul cărnii. — [Testimonies for the Church 7:124, 125 \(1902\)](#).

398. Același Dumnezeu care a dat mana din cer copiilor lui Israel trăiește și domnește. El va da îndemânare și pricepere pentru prepararea produselor alimentare sănătoase. El își va îndruma poporul în pregătirea alimentelor sănătoase. El dorește ca toți copiii Lui să vadă ce pot face în pregătirea unor asemenea mâncăruri, nu numai pentru propriile lor familii, care sunt prima lor responsabilitate, ci pentru ajutorarea celor săraci. Ei au datoria de a arăta generozitate creștină, conștienți fiind că Îl reprezintă pe Dumnezeu și că tot ce au este destoinicia pe care le-a dat-o El. — [Letter 25, 1902](#).

O cunoaștere atribuită în mod divin

399. Domnul dorește să ofere poporului lui Dumnezeu o cunoaștere a reformei în alimentație. Aceasta este o parte esențială a educației care trebuie dată în școlile noastre. Pe măsură ce adevărul este prezentat în locuri noi, ar trebui predate lecții privind bucătăria dietetică. Învățați-i pe oameni cum pot trăi fără folosirea cărnii. Învățați-i simplitatea vieții.

Domnul a lucrat și încă mai lucrează pentru a-i conduce pe oameni să prepare din fructe și cereale alimente mai simple și mai puțin costisitoare decât multe din cele care pot fi găsite acum. Mulți nu pot obține aceste preparate alimentare scumpe, și cu toate acestea nu trebuie neapărat să-și ducă traiul cu o dietă săracă. Același Dumnezeu care a hrănit mii de oameni în pustie cu pâine din cer va da oamenilor de astăzi o cunoaștere a modului în care să-și facă rost de mâncare într-un fel simplu. — [Manuscript 96, 1905](#).

400. Când solia ajunge la cei care nu au auzit adevărul pentru acest timp, ei văd că o mare schimbare trebuie să aibă loc în alimentația lor. Ei văd că trebuie să lase deoparte mâncarea din

carne, pentru că aceasta produce poftă de alcool și umple organismul cu boală. Prin consumul de carne, puterile fizice, mintale și morale sunt slăbite. Omul este zidit din ceea ce mănâncă. Pasiunile senzuale au stăpânire ca rezultat al consumului de carne, al folosirii tutunului și băuturilor alcoolice. Domnul va da poporului Său înțelepciune să pregătească, din ceea ce produce pământul, alimente care să ia locul cărnii. Combinații simple de nuci, cereale și fructe, lucrate cu gust și îndemânare, se vor recomanda singure celor necredincioși. Dar un lucru care se întâmplă de obicei este că sunt folosite prea multe nuci în combinațiile făcute. — [Manuscript 156, 1901](#).

[269]

Simplă, ușor de pregătit, sănătoasă

401. Trebuie să le ofer acum fraților mei învățătura pe care mi-a dat-o Domnul în legătură cu alimentele sănătoase. Mulți privesc alimentele nutritive ca fiind o invenție omenească, dar punctul de plecare al acestora este Dumnezeu, ele fiind o binecuvântare pentru poporul Său. Lucrarea alimentației sănătoase este proprietatea lui Dumnezeu și nu trebuie să devină o chestiune de speculație financiară pentru câștig personal. Lumina pe care a dat-o și va continua să o dea Dumnezeu în legătură cu alimentația trebuie să constituie pentru poporul Său astăzi ceea ce a însemnat mana pentru copiii lui Israel. Mana a căzut din cer, iar oamenilor li s-a spus s-o adune și s-o pregătească pentru a o mânca. Tot așa va fi dată lumină poporului lui Dumnezeu din diferite țări ale lumii și se vor pregăti produse sănătoase potrivite pentru aceste țări.

Membrii fiecărei comunități au datoria să cultive tactul și ingeniozitatea pe care li le-a dat Dumnezeu. Domnul are îndemânare și pricepere pentru toți cei ce vor să-și folosească destoinicia, străduindu-se să învețe cum să combine roadele pământului, astfel încât să creeze mâncăruri simple, sănătoase, pregătite cu ușurință, care să ia locul cărnurilor, astfel încât poporul să nu mai aibă nici o scuză pentru faptul că mai consumă alimente din carne.

Cei cărora li s-a dat o pregătire în ce privește modul de preparare a unor astfel de alimente trebuie să-și folosească în mod altruist cunoștințele. Ei au datoria să-i ajute pe bieții lor frați. Trebuie să fie atât producători, cât și consumatori.

[270] Este scopul lui Dumnezeu ca alimentele nutritive să fie produse în multe locuri. Cei care acceptă adevărul trebuie să învețe cum să prepare aceste alimente simple. Nu este planul Domnului ca cei săraci să sufere din lipsa celor necesare traiului. Domnul îi cheamă pe cei din poporul Său din diferite țări să-I ceară înțelepciune și apoi să folosească așa cum trebuie înțelepciunea pe care le-o dă El. Nu trebuie să se lase cuprinși de deznădejde și descurajare. Avem datoria de a ne da toată silința să-i luminăm pe alții. — [Manuscript 78, 1902](#).

Mai simplă și mai ieftină

402. În multe privințe se pot face îmbunătățiri la alimentele sănătoase livrate de fabricile noastre. Domnul va învăța pe slujitorii noștri să pregătească hrana într-un mod cât mai simplu și mai ieftin. Sunt mulți aceia pe care El îi va învăța în această ramură a lucrării, dacă vor asculta de sfatul Lui și vor fi în armonie cu frații lor. — [Testimonies for the Church 7:127, 128 \(1902\)](#).

403. Ocupați-vă de alimente care sunt cu mult mai puțin costisitoare și care, pregătite într-o formă nutritivă, vor răspunde fiecărui scop urmărit.... Străduiți-vă să produceți preparate mai puțin scumpe din cereale și fructe. Toate acestea ne sunt date cu generozitate de către Dumnezeu pentru acoperirea nevoilor noastre. Sănătatea nu este asigurată prin folosirea preparatelor scumpe. Putem avea o sănătate tot atât de bună în timp ce folosim preparatele simple din fructe, cereale și legume. — [Manuscript 75, 1906](#).

404. Depinde de înțelepciunea noastră să pregătim alimente sănătoase, simple și necostisitoare. Mulți dintre ai noștri sunt săraci și trebuie să fie procurate alimente sănătoase care pot fi date la prețuri pe care săracii își pot permite să le plătească. Este intenția Domnului ca și cei mai săraci oameni de oriunde să fie aprovizionați cu alimente sănătoase necostisitoare. Trebuie să se înființeze în multe locuri întreprinderi pentru fabricarea acestor alimente. Ceea ce este o binecuvântare pentru lucrarea lui Dumnezeu într-un loc va fi o binecuvântare și în alt loc, unde banii se câștigă mult mai greu.

Dumnezeu lucrează în favoarea poporului Său. El nu dorește ca ei să fie fără resurse. El îi aduce înapoi la dieta dată la început omului. Dieta lor trebuie să conștie în alimente făcute din ingrediente lăsate

de El. Ingredientele principale folosite în aceste alimente vor fi fructele, cerealele și nucile, dar vor fi folosite și diferite rădăcinoase. — [Testimonies for the Church 7:125, 126 \(1902\)](#). [271]

Pe măsură ce crește foametea, alimentele vor fi simplificate

405. Chestiunea alimentației nu a atins încă desăvârșirea. Mai este încă mult de învățat în această direcție. Domnul dorește ca mintea copiilor Săi din toată lumea să se afle într-o asemenea stare, încât să poată primi sfaturile Sale privitoare la combinarea diferitelor articole în producția alimentară, care vor fi o necesitate, dar care nu sunt încă produse.

Pe măsură ce foametea, lipsurile de tot felul și calamitățile vor crește tot mai mult în lume, producția de alimente sănătoase va fi mult simplificată. Cei ce sunt angajați în această lucrare ar trebui să învețe neîncetat de la Marele Învățător, care Își iubește poporul și are mereu în vedere binele lor. — [Manuscript 14, 1901](#).

[Scopul alimentelor sănătoase, de a înlocui carnea și, de asemenea, laptele și untul — 583].

Lecția dată de Hristos despre economie

406. Sunt multe în joc în această lucrare. Roadele hrănitoare ale pământului trebuie încercate într-un efort de a produce alimente hrănitoare, necostisitoare.

Producerea alimentelor trebuie să fie un subiect de rugăciune serioasă. Poporul să ceară înțelepciune de la Dumnezeu pentru prepararea alimentelor nutritive. Cel care a hrănit cinci mii de oameni cu cinci pâini și doi peștișori va avea grijă de nevoile de astăzi ale copiilor Săi. După ce Hristos a înfăptuit acest miracol, El a dat o lecție de economie. După ce foamea mulțimii fusese potolită, El a spus: „Strângeți firimiturile care au rămas, ca să nu se piardă nimic.” „Le-au adunat deci, și au umplut douăsprezece coșuri cu firimiturile care rămăseseră.” — [Letter 27, 1902](#).

Alimente din produsele locale ale diferitelor țări

407. Domnul va da multora, din locuri diferite, pricepere în ce privește pregătirea alimentelor nutritive. El poate întinde o masă în pustie. Alimentele sănătoase ar trebui pregătite de comunitățile [272]

noastre care încearcă să practice principiile reformei sănătății. Însă, de îndată ce se vor apuca de acest lucru, unii vor spune că le sunt încălcate drepturile. Dar cine le-a dat înțelepciunea de a prepara aceste alimente? Dumnezeu cerurilor. Același Dumnezeu va da poporului Său din țări diferite înțelepciunea de a prepara alimente sănătoase. În moduri simple, necostisitoare, cei din poporul nostru trebuie să facă încercări cu fructele, cerealele și rădăcinoasele din țările în care își duc traiul. În diferite țări, alimente sănătoase necostisitoare trebuie să fie produse pentru binele celor săraci și pentru binele familiilor celor din propriul nostru popor.

Solia pe care mi-a dat-o Dumnezeu este aceea că poporul Său din țările străine nu trebuie să depindă de importurile de alimente sănătoase din America. Prețul transportului și taxele ridică atât de mult costul acestor alimente, încât cei săraci, care sunt tot atât de prețioși înaintea lui Dumnezeu ca și cei bogați, nu pot avea avantajul de a se bucura de ele.

Alimentele nutritive sunt produsele lui Dumnezeu și El Își va învăța oamenii aflați în câmpuri misionare să combine în așa fel roadele pământului, încât să fie furnizate alimente simple, necostisitoare și hrănitoare. Dacă vor căuta înțelepciune de la Dumnezeu, El îi va învăța cum să planifice și cum să găsească mijloace de a utiliza aceste roade. Sunt învățată să spun: Nu-i opriti! — [Manuscript 40, 1902](#).

Produsele sănătoase trebuie să preceadă fazele avansate ale reformei sănătății

408. În câmpul în care lucrezi este mult de învățat în ce privește pregătirea alimentelor sănătoase. Trebuie produse alimente care sunt perfect sănătoase și cu toate acestea necostisitoare. Celor săraci trebuie să li se predice Evanghelia sănătății. În producerea acestor alimente, vor fi deschise căi prin care cei ce acceptă adevărul și își pierd serviciul să fie în stare să-și câștige traiul. Roadele pe care le-a dat Dumnezeu trebuie să fie transformate în alimente sănătoase pe care oamenii să le poată prepara pentru ei înșiși. Atunci vom putea prezenta așa cum trebuie principiile sănătății și aceia care aud vor fi convinși de soliditatea acestor principii și le vor accepta. Însă până când vom putea prezenta alimente în cadrul reformei

sănătății, alimente gustoase, hrănitoare și totuși necostisitoare, nu avem libertatea de a prezenta etapele cele mai avansate ale reformei sănătății în direcția dietei. — [Letter 98, 1901](#).

[Să se încurajeze dezvoltarea talentelor personale — 376].

409. Oriunde se vestește adevărul ar trebui să se dea instrucțiuni cu privire la pregătirea de alimente sănătoase. Dumnezeu dorește ca pretutindeni oamenii să fie educați să folosească în mod înțelept produsele care pot fi obținute ușor. Profesori iscusiți ar trebui să le arate oamenilor cum să folosească în modul cel mai bun produsele pe care ei le pot cultiva sau procura în partea locului. În felul acesta, și cei săraci, și cei cu o stare materială mai bună pot învăța să trăiască sănătos. — [Testimonies for the Church 7:132 \(1902\)](#).

Nucile ca ingrediente să fie folosite în cantități mici

410. Domnul dorește ca oameni din toate părțile lumii să capete pricepere în privința folosirii roadelor pământului din fiecare localitate. Produsele fiecărei localități trebuie să fie studiate și cercetate cu grijă, pentru a vedea dacă nu pot fi combinate în așa fel, încât să se simplifice producția de alimente și să se scadă costul de producție și transport. Toți să facă ce pot mai bine sub supravegherea Domnului pentru a împlini acest lucru. Sunt multe articole alimentare scumpe pe care geniul uman le poate combina; cu toate acestea, nu este o necesitate reală de a folosi cele mai scumpe preparate.

Acum trei ani am primit o scrisoare în care scria: „Nu pot consuma mâncăruri pe bază de nuci; stomacul meu nu le poate digera.” Apoi mi-au fost înfățișate mai multe rețete; una dintre ele presupunea existența altor ingrediente combinate cu nucile, care să se armonizeze cu acestea pentru a nu mai fi folosite într-o proporție atât de mare. O cantitate de nuci egală cu o zecime până la o șesime ar fi suficientă, conform acestei combinații. Am încercat aceasta cu succes. — [Letter 188, 1901](#).

[Vezi „Nucile și preparatele cu nuci” în secțiunea XXII].

Biscuiți îndulciți

Au fost menționate și altele. Un lucru despre care s-a vorbit a fost cel legat de uscățele sau biscuiți îndulciți. Aceștia sunt făcuți pentru că există cineva care îi agreează, și în felul acesta ajung să-i

primească mulți care nu ar trebui să-i mănânce. Sunt încă multe lucruri care trebuie îmbunătățite, iar Dumnezeu va lucra împreună cu toți aceia care vor dori să conlucreze cu El.

[Vezi pâini dulci, fursecuri, biscuiți — 507, 508].

[Unele așa-numite „dulciuri sănătoase”, vătămătoare — 530].

411. Cei care pregătesc rețete alimentare pentru revistele noastre de sănătate trebuie să aibă multă grijă. Unele dintre alimentele deosebite preparate acum pot fi îmbunătățite, iar planurile noastre cu privire la întrebuințarea lor urmează să fie modificate. Unii au folosit prea mult preparatele alimentare din nuci. Mulți mi-au scris: „Nu pot folosi preparatele alimentare din nuci; ce să folosesc în locul cărnii?” Într-o noapte, mi se părea că stăteam în fața unei grupe de oameni, spunându-le că nucile sunt folosite în cantități prea mari în preparatele lor alimentare, că organismul nu le poate mistui când sunt folosite așa cum se arată în unele rețete culinare date; și că, dacă sunt folosite mai cu economie, rezultatul va fi mult mai satisfăcător. — [Testimonies for the Church 7:126 \(1902\)](#).

Servicii de restaurant la întâlnirile de tabără

412. La întâlnirile noastre de tabără ar trebui să se facă aranjamente ca cei săraci să poată obține hrană sănătoasă și bine pregătită la un preț cât mai redus cu putință. De asemenea, ar trebui să fie și un restaurant la care să se pregătească bucate sănătoase și să fie servite într-un mod atrăgător. Aceasta va fi un mijloc de educație pentru cei care nu sunt de credința noastră. Ramura aceasta de lucrare să nu fie socotită ca fiind separată de alte ramuri de lucrare ale adunării în tabără. Fiecare ramură a lucrării lui Dumnezeu este strâns legată de oricare altă ramură de lucrare și toate trebuie să înainteze în armonie perfectă. — [Testimonies for the Church 7:41 \(1902\)](#).

[275] 413. În orașele noastre, lucrători interesați vor lua în stăpânire diferite direcții de efort misionar. Vor fi înființate restaurante dietetice. Însă cu ce grijă ar trebui înfăptuită această lucrare! Cei ce lucrează în aceste restaurante ar trebui să experimenteze neîncetat, pentru a putea învăța cum să prepare mâncăruri gustoase, sănătoase. Fiecare restaurant dietetic ar trebui să fie o școală pentru lucrătorii de acolo. În orașe, această ramură a lucrării poate fi înfăptuită pe o scară mult mai mare decât în locurile mici. Însă în orice loc în

care există o comunitate și o școală a bisericii ar trebui să fie dată învățatură privind pregătirea unor alimente sănătoase simple pentru a fi folosite de aceia care doresc să trăiască în armonie cu principiile reformei sănătății. Și în toate câmpurile noastre misionare poate fi înfăptuită o lucrare similară. — [Manuscript 79, 1900](#).

Restaurantele noastre să rămână la principii

414. Vei fi nevoit să veghezi neîncetat pentru a nu fi introdus cutare sau cutare lucru, care, deși în aparență este inofensiv, ar duce la sacrificarea principiilor care ar trebui păstrate tot timpul în lucrarea noastră din restaurante.... Nu trebuie să ne așteptăm ca persoanele care și-au satisfăcut poftele toată viața să priceapă cum să pregătească alimente care să fie, dintr-o dată, sănătoase, simple și apetisante. Aceasta este știința pe care trebuie să o predea fiecare sanatoriu și restaurant dietetic....

Dacă restaurantele noastre pierd clienți pentru că refuzăm să ne îndepărtăm de principiile corecte, atunci să-i piardă. Trebuie să ne menținem pe calea Domnului și în vorbire de rău, și în vorbire de bine.

Îți prezint aceste lucruri în scrisorile mele pentru a te ajuta să te prinzi de ceea ce este drept și să dai deoparte lucrurile pe care nu le putem aduce în sanatoriile și restaurantele noastre fără a sacrifica principiile. — [Letter 201, 1902](#).

Evitați combinațiile alimentare complexe

415. În toate restaurantele noastre din marile orașe există primejdia să fie dusă prea departe combinarea prea multor alimente în felurile de mâncare servite. Stomacul suferă când sunt introduse în el atât de multe tipuri de alimente la o singură masă. Simplitatea este o parte a reformei sănătății. Există pericolul ca lucrarea noastră să înceteze să-și mai merite numele pe care l-a purtat până acum.

Dacă vrem să lucrăm pentru restabilirea sănătății, este necesar să ne înfrânăm apetitul, să mâncăm încet și numai un număr restrâns de alimente la aceeași masă. Această învățatură trebuie să fie repetată în mod frecvent. Nu este în armonie cu principiile reformei sănătății să avem atâtea feluri de mâncare la o singură masă. Nu trebuie să

uităm niciodată că lucrarea de a furniza hrană pentru suflet este mai importantă decât orice altceva. — [Letter 271, 1905](#).

Misiunea restaurantelor dietetice

416. Mi-a fost arătat că nu trebuie să ne declarăm satisfăcuți pentru faptul că avem un restaurant dietetic în Brooklyn, deoarece și altele ar trebui înființate în alte sectoare ale orașului. Oameni care locuiesc într-o parte a marelui New York nu știu ce se petrece în alte părți ale acestui oraș. Bărbații și femeile care mănâncă la restaurantele înființate în diferite locuri vor simți o îmbunătățire a sănătății. O dată câștigată încrederea lor, vor fi mai dispuși să primească solia deosebită a adevărului de la Dumnezeu.

Ori de câte ori se aduce la îndeplinire o lucrare medicală în orașele noastre mari, ar trebui să se țină și cursuri de bucătărie; și oriunde se dezvoltă o puternică lucrare misionară de instruire, ar trebui să se înființeze și un restaurant dietetic cu un profil oarecare, restaurant care să fie o ilustrare practică a buneii alegeri și a sănătoasei pregătiri a alimentelor. — [Testimonies for the Church 7:55 \(1902\)](#).

417. Domnul are o solie pentru marile noastre orașe, solie pe care trebuie să o vestim în adunările de tabără și prin intermediul altor eforturi publice, precum și prin publicațiile noastre. Pe lângă aceasta, trebuie să se înființeze în orașe restaurante dietetice și prin ele trebuie să se proclame solia cumpătării. Trebuie să se facă aranjamente pentru a ține adunări în legătură cu restaurantele noastre. Oriunde lucrul acesta este cu putință, să fie amenajată o cameră în care clienții pot fi invitați să asculte conferințe cu privire la știința sănătății și a cumpătării creștine, unde pot să primească instrucțiuni cu privire la pregătirea alimentelor dătătoare de sănătate și asupra altor subiecte importante. În adunările acestea ar trebui să fie rugăciune, cântare și discuții nu numai legate de subiectele sănătății și cumpătării, dar și despre subiecte biblice corespunzătoare. Atunci când oamenii sunt învățați cum să-și păstreze sănătatea fizică, se vor găsi multe prilejuri de a semăna semințele Evangheliei împărăției. — [Testimonies for the Church 7:115 \(1902\)](#).

*Scopul fundamental al lucrării de pregătire a alimentelor
sănătoase*

418. Când Evanghelia lui Hristos este dirijată în așa fel, încât este adusă în atenția poporului, ne putem angaja cu folos în lucrarea alimentației sănătoase. Însă îmi înalț vocea ca avertizare împotriva eforturilor care nu realizează nimic altceva decât o producție de alimente care să satisfacă nevoile fizice. Este o greșeală serioasă faptul de a folosi atât de mult timp și într-o măsură atât de mare talentele bărbaților și femeilor pentru fabricarea alimentelor, în timp ce nu se depune nici un efort deosebit pentru a oferi mulțimilor pâinea vieții. Mari primejdii însoțesc o lucrare ce nu are ca scop descoperirea căii vieții veșnice. — [Manuscript 10, 1906](#).

[Pentru un studiu amănunțit al mâncărurilor și restaurantelor dietetice, vezi [Testimonies for the Church 7:110-131](#); [Counsels on Health, 471-496](#)].

Capitolul 16 — Dieta la sanatorii

Îngrijire rațională și mâncare bună

[278] 419. Trebuie înființate instituții pentru îngrijirea celor bolnavi,
unde aceia care suferă din pricina bolilor să poată fi puși sub îngriji-
[279] rea misionarilor medicali care se tem de Dumnezeu și să fie tratați
[280] fără medicamente. La aceste instituții vor veni aceia care au adus
[281] boala asupra lor înșiși prin obiceiuri incorecte de a mânca și a bea și
trebuie să li se asigure o alimentație simplă, hrănitoare și gustoasă.
Nu trebuie să existe o dietă de înfometare. Articole alimentare nu-
tritive trebuie să fie combinate în așa fel, încât să dea naștere unor
mâncăruri apetisante. — [Manuscript 1905](#).

420. Dorim să construim un sanatoriu unde bolile pot fi vindecate
prin mijloacele pe care le are natura la dispoziție și unde oamenii
pot fi învățați să se trateze singuri când sunt bolnavi, unde vor învăța
să mănânce cumpătat din mâncarea sănătoasă și vor fi educați să
refuze toate narcoticele — ceaiul, cafeaua, vinurile fermentate și
stimulentele de tot felul — și să renunțe la carnea animalelor moarte.
— [Manuscript 44, 1896](#).

Responsabilitatea doctorilor, dieteticienilor și infirmierelor

421. Este datoria medicului de a se asigura ca bolnavii să pri-
mească o mâncare sănătoasă, și aceasta ar trebui pregătită într-un fel
în care să nu provoace tulburări în organismul uman. — [Letter 112,
1909](#).

422. Medicii ar trebui să vegheze cu rugăciune, conștienți că se
află într-o poziție de mare responsabilitate. Ei ar trebui să le prescrie
pacienților mâncarea cea mai potrivită pentru ei. Această mâncare
ar trebui pregătită de cineva care își dă seama că ocupă o poziție
extrem de importantă — având în vedere că este necesară o hrană
bună pentru producerea unui sânge bun. — [Manuscript 93, 1901](#).

[282] 423. O parte importantă a datoriei infirmierei este grija față de
dieta pacientului. Pacientul n-ar trebui să fie lăsat să sufere sau să
devină slăbit din pricina lipsei de hrană și nici să-i fie împovărat

sistemul digestiv deja istovit. Ar trebui să se aibă grijă ca hrana să fie pregătită și servită în așa fel încât să fie gustoasă, însă ar trebui apelat la o judecată înțeleaptă în privința adaptării ei la nevoile pacientului, atât cantitativ, cât și calitativ. — [The Ministry of Healing, 221 \(1905\)](#).

Căutați confortul și voia bună a pacienților

424. Pacienților trebuie să li se asigure din belșug hrană sănătoasă, gustoasă, pregătită și servită într-un fel atât de îmbietor, încât să nu fie deloc ispitiți să poftască alimente din carne. Mesele pot fi transformate într-un mijloc de educație în reforma sănătății. Ar trebui manifestată grijă în privința combinațiilor alimentare servite pacienților. Cunoștința în ce privește combinațiile alimentare corecte este de mare valoare și trebuie primită ca fiind înțelepciune de la Dumnezeu.

Orele de masă ar trebui fixate în așa fel, încât pacienții să simtă că persoanele care conduc instituția lucrează pentru confortul și sănătatea lor. Atunci când părăsesc instituția, nu vor lua cu ei aluatul prejudecății. În nici un caz nu trebuie urmată o cale prin care să li se dea pacienților impresia că orele de masă au fost fixate prin legi care nu se pot schimba.

Dacă, după ce eliminați cea de-a treia masă la sanatoriu, vedeți — după rezultate — că acest lucru îi ține pe oameni departe de instituție, datoria voastră este clară. Trebuie să ne aducem aminte că, în timp ce există unii pentru care este mai bine să mănânce numai două mese pe zi, sunt alții care mănâncă puțin la fiecare masă și care simt că au nevoie de ceva mâncare seara. Trebuie consumată suficientă hrană, care să dea tărie tendoanelor și mușchilor. Și avem datoria să ne amintim că din mâncarea consumată mintea este întărită. O parte a lucrării medicale misionare pe care trebuie s-o înfăptuiască lucrătorii noștri de la sanatoriu este aceea de a arăta valoarea mâncării sănătoase.

Este corect să nu se servească deloc ceai, cafea sau carne în sanatoriile noastre. Pentru mulți, aceasta este o mare schimbare și o pierdere severă. Faptul de a impune și alte schimbări, cum ar fi modificarea numărului de mese pe zi, este, în cazul unora, de natură să facă mai mult rău decât bine. — [Letter 213, 1902](#).

[283]

[Vezi *Numărul meselor* în Secțiunea IX, Regularitatea în alimentație].

Cereți numai schimbările necesare în practici și obiceiuri

425. Cei care lucrează în această instituție trebuie să-și aducă aminte că Dumnezeu dorește ca ei să-i întâmpine pe pacienți în punctul în care a ajuns priceperea acestora. Noi trebuie să fim mâna de ajutor de la Dumnezeu când prezentăm marile probleme ale adevărului pentru acest timp; și nu trebuie să încercăm să venim în conflict în mod inutil cu obiceiurile și practicile celor care au venit la sanatoriu ca pacienți sau oaspeți. Mulți din acești oameni vin în acest loc retras pentru a rămâne numai câteva săptămâni. A-i sili, într-un timp atât de scurt, să-și schimbe orele de masă, le provoacă o mare neplăcere. Dacă faceți aceasta, veți descoperi, după puneri la probă și încercări, că ați făcut o greșală. Aflați tot ceea ce puteți în legătură cu obiceiurile pacienților și nu cereți de la ei să și le schimbe atunci când nu se poate câștiga nimic deosebit prin această schimbare.

Atmosfera de la instituție ar trebui să fie voioasă, caldă ca în cămin și cât mai prietenoasă cu putință. Cei care vin pentru tratament ar trebui să fie făcuți să se simtă ca acasă. Schimbări bruște în ce privește mesele vor perpetua o stare confuză a minții. Întreruperea obiceiurilor lor va avea ca rezultat sentimente de neplăcere. Minte lor va fi tulburată, și acest lucru va provoca stări nefirești prin care vor fi lipsiți de binecuvântările pe care, altminteri, le-ar putea obține. Când este necesar să-și schimbe deprinderile, faceți acest lucru cu atâta grijă și într-un mod atât de plăcut, încât să considere această schimbare ca fiind o binecuvântare mai degrabă decât o neplăcere....

Regulamentele voastre să fie atât de consecvente, încât să facă apel chiar și la rațiunea celor care nu au fost educați să vadă clar toate lucrurile. Pe măsură ce vă străduiți să introduceți principiile inovatoare, preschimbătoare ale adevărului în practica vieții celor care vin la sanatoriu pentru a dobândi o sănătate mai bună, faceți în așa fel încât să vadă că nu sunt puse asupra lor nici un fel de impuneri arbitrare. Nu le dați nici un motiv să simtă că sunt siliți să urmeze o cale pe care nu ei o aleg. — [Letter 213, 1902](#).

Faceți în mod gradat schimbările în dietă

426. Vorbeam cu voi amândoi în timpul nopții. Aveam să vă spun unele lucruri privitoare la problema alimentației. Vorbeam liber cu voi, spunându-vă că va trebui să faceți schimbări în ideile voastre legate de dieta care trebuie acordată celor din lume care vin la sanatoriu. Acești oameni au trăit în mod necorespunzător — cu mâncare grea. Ei suferă ca urmare a satisfacerii apetitului. Este nevoie de o reformă în obiceiurile lor de a mânca și bea. Dar această reformă nu poate fi făcută dintr-o dată. Schimbarea trebuie înfăptuită în mod gradat. Mâncărurile vegetariene puse înaintea lor trebuie să fie apetisante. Poate că toată viața lor au servit trei mese pe zi și au mâncat alimente grele. Este o chestiune importantă să ajungem la inima acestor oameni cu adevăratele reforme sănătății. Însă pentru a-i conduce să îmbrățișeze o alimentație rezonabilă, trebuie să puneți înaintea lor o cantitate îndestulătoare de mâncare sănătoasă și apetisantă. Nu trebuie să fie făcute schimbări atât de brusc încât să întoarcă spatele reformei sănătății, în loc să fie conduși către aceasta. Alimentele care le sunt servite trebuie să fie pregătite astfel încât să arate bine și să fie mai bogate decât ați mânca voi sau eu....

Scriu aceste lucruri pentru că sunt sigură că Domnul dorește ca voi să aveți tact, întâmpinându-i pe oameni acolo unde sunt, în întunecimea și îngăduința lor de sine. În ceea ce mă privește, personal, mă pronunț cu hotărâre în favoarea unei alimentații simple. Însă nu este cel mai bun lucru să-i supuneți pe pacienții lumesti, marcați de îngăduința de sine, la o dietă atât de strictă, încât să întoarcă spatele reformei sănătății. Aceasta nu-i va convinge de nevoia unei schimbări în obiceiurile lor de a mânca și a bea. Spuneți-le cum stau lucrurile. Educați-i să vadă nevoia unei diete simple și să facă schimbările în mod treptat. Dați-le timp să reacționeze la tratamentul și la instrucțiunile ce le-au fost date. Lucrați, rugați-vă și conduceți-i mai departe cu cât mai multă blândețe posibil.

Îmi amintesc că odată, pe când eram la sanatoriul din _____, am fost îndemnată să stau la masă cu pacienții și să mănânc împreună cu ei pentru a ne putea cunoaște. Am văzut atunci că se făcea o greșeală clară în ce privește pregătirea mâncării. Era concepută în așa fel, încât nu avea nici un gust și reprezenta numai două treimi

[285]

din cantitatea necesară. Am găsit că era cu neputință să reprezinte o masă care să-mi satisfacă apetitul. Am încercat să aduc o altă stare de lucruri și cred că problemele s-au îndreptat. — [Letter 331, 1904.](#)

Educația să însotească reformele

Când ne ocupăm de pacienții de la sanatoriile noastre, trebuie să raționăm de la cauză la efect. Trebuie să ne amintim că obiceiurile și practicile de-o viață nu pot fi schimbate într-o clipă. Cu o bucatăreasă cunoscătoare și o cantitate îndestulătoare de alimente sănătoase pot fi declanșate reforme care să avanseze bine. Dar declanșarea lor poate reclama ceva timp. Nu trebuie depus un efort mare decât dacă este cu adevărat cerut. Trebuie să ne amintim că alimentele care sunt apetisante pentru cineva care a îmbrățișat reforma sănătății ar putea fi insipide pentru cei care au fost obișnuiți cu o mâncare foarte picantă. Ar trebui să se țină prelegeri în care să se explice de ce sunt esențiale reformele în alimentație și să se arate că folosirea alimentelor foarte condimentate produce o inflamație a mucoasei delicate a organelor digestive. Să se arate de ce noi, ca popor, ne-am schimbat obiceiurile de a mânca și a bea. Arătați de ce renunțăm la tutun și la toate băuturile îmbătătoare. Expuneți principiile reformei sănătății în mod clar și direct și, o dată cu aceasta, să fie puse pe masă din belșug alimente sănătoase, pregătite cu gust; iar Domnul vă va ajuta să sensibilizați audiența față de urgența adoptării reformei și îi va face pe aceștia să vadă că reforma este pentru cel mai mare bine al lor. Le vor lipsi mâncărurile lor foarte condimentate cu care au fost obișnuiți, dar trebuie făcut un efort pentru a le oferi o alimentație atât de sănătoasă și apetisantă, încât vor înceta să se mai gândească la felurile lor de mâncare nesănătoase. Arătați-le că tratamentul care le-a fost acordat nu le va fi de folos dacă nu fac schimbarea necesară în obiceiurile lor de a mânca și a bea.

[286]

427. În toate sanatoriile noastre ar trebui stabilit un meniu foarte generos pentru sala de mese a pacienților. Nu am văzut nimic extravagant în nici una din instituțiile noastre; dar am văzut niște mese cărora, hotărât, le lipsea o cantitate suficientă de hrană bună, apetisantă și gustoasă. Adesea, pacienții de la asemenea instituții, după ce au stat o vreme, au hotărât că plăteau o sumă mare pentru cazare, masă și tratament, fără a primi prea mult în schimb și, prin urmare,

au plecat. Bineînțeles că au început în curând să circule plângeri care au discreditat în mare măsură instituția. — [Letter 45, 1903](#).

Două extreme

Există două extreme și amândouă trebuie evitate. Fie ca Domnul să ajute fiecare persoană care lucrează la instituțiile noastre medicale să nu susțină necesitatea unei cantități sărăcăcioase de alimente. Bărbații și femeile din lume care vin la sanatoriile noastre au adesea un apetit pervertit. Pentru toți aceștia, nu pot fi făcute brusc schimbări radicale. Unora nu li se poate da dintr-o dată o dietă simplă conform reformei sănătății, cum ar putea fi acceptată într-o familie în afara instituției. Într-o instituție medicală sunt gusturi variate de satisfăcut. Unii au nevoie de legume bine preparate pentru a veni în întâmpinarea nevoilor lor deosebite. Alții nu au reușit să consume legume fără a suporta consecințele. Bieții dispeptici bolnavi au nevoie să primească multe cuvinte de încurajare. Influența religioasă a unui cămin creștin să străbată tot sanatoriul. Acest lucru va promova sănătatea pacienților. Toate aceste lucruri trebuie conduse cu grijă și cu rugăciune. Domnul vede dificultățile care trebuie depășite și El va fi ajutorul vostru....

Variați meniul

Ieri v-am scris unele lucruri care nu aș vrea deloc să vă încurce. Poate că am scris prea mult în legătură cu importanța de a avea un meniu generos în sanatoriile noastre. Am vizitat mai multe instituții medicale în care cantitatea de mâncare nu era atât de generoasă pe cât ar fi trebuit să fie. După cum bine știți, când îngrijim de cei bolnavi, nu trebuie să urmăm un regim standard, ci trebuie să variem adesea meniul și să pregătim mâncarea în moduri diferite. Cred că

[287]

428. Cei care vin la sanatoriile noastre pentru tratament ar trebui să beneficieze de o cantitate îndestulătoare de mâncare bine gătită. Mâncarea pusă înaintea lor trebuie neapărat să fie mult variată față de cât ar fi necesar într-o familie obișnuită. Alimentația să fie de o asemenea natură, încât să se facă o impresie bună asupra oaspeților. Aceasta este o chestiune de mare importanță. Clientela unui sana-

toriu va fi mai numeroasă dacă se va oferi o cantitate generoasă de alimente apetisante.

Iarăși și iarăși m-am ridicat de la mesele sanatoriului nostru înfometată și nemulțumită. Am vorbit cu cei care răspundeau de instituțiile acestea și le-am spus că dieta de acolo trebuia să fie mai generoasă, iar mâncarea mai apetisantă. Le-am spus să-și pună la lucru inventivitatea pentru a face schimbarea necesară în modul cel mai bun. Le-am spus să-și aducă aminte că poate ceea ce satisface gustul celor ce au adoptat reforma sănătății nu ar fi potrivit deloc pentru cei care au mâncat întotdeauna articole alimentare de lux — după cum sunt numite. Multe se pot învăța din mesele preparate și servite într-un restaurant dietetic administrat cu succes.... — [Letter 37, 1904](#).

Evitați extremele

Dacă nu acordați multă atenție acestei chestiuni, clientela va scădea în loc să crească. Există pericolul de a cădea în extreme în reforma alimentară.

Noaptea trecută, vorbeam în vis cu doctorul _____. I-am spus: „Trebuie să dai încă dovadă de grijă în privința extremelor în dietă. Nu trebuie să mergi în extreme nici în ceea ce te privește, nici în privința mâncării pentru ajutoarele și pacienții de la sanatoriu. Pacienții plătesc un preț bun pentru întreținerea lor și ar trebui să aibă un meniu generos. Unii pot veni la sanatoriu într-o stare care să reclame o strictă tăgăduire a apetitului și cel mai simplu meniu, dar, pe măsură ce sănătatea lor se ameliorează, ar trebui să li se ofere din belșug mâncare hrănitore.”

[288]

S-ar putea să fiți surprinși că vă scriu acest lucru, dar noaptea trecută am fost învățată că o schimbare a dietei va aduce o mare schimbare în privința clientelei voastre. Este nevoie de o alimentație mai generoasă.

429. La sanatoriu trebuie să se vegheze împotriva primejdiei de a cădea în extreme în dietă. Nu ne putem aștepta ca oamenii din lume să accepte de îndată ceea ce poporul nostru a deprins în ani de zile. Sunt și acum mulți pastori de-ai noștri care nu practică reforma sănătății, în ciuda luminii pe care au avut-o. Nu ne putem aștepta ca aceia care nu-și dau seama de necesitatea de a fi cumpătați în ce

privește dieta, care nu au avut nici o experiență practică în această privință, să facă dintr-o dată pasul cel mare care desparte satisfacerea plăcerii de a mânca de dieta cea mai strictă în reforma sănătății.

Celor care vin la sanatoriu trebuie să li se ofere mâncare sănătoasă, pregătită în modul cel mai sănătos posibil, consecvent cu principiile corecte. Nu ne putem aștepta de la ei să trăiască exact cum trăim noi. Schimbarea ar fi prea mare. Și în rândurile noastre sunt prea puțini aceia care trăiesc abținându-se atât de mult cât a crezut doctorul _____ că este înțelept să o facă. Schimbările nu trebuie făcute brusc atunci când pacienții nu sunt pregătiți pentru ele.

Mâncarea pusă înaintea pacienților ar trebui să fie de așa natură, încât să le facă o impresie favorabilă. Ouăle pot fi pregătite în foarte multe feluri. Plăcinta de lămâie nu ar trebui interzisă.

S-a reflectat prea puțin și s-a depus insuficient efort hotărât pentru a face mâncarea gustoasă și hrăitoare. Nu dorim ca sanatoriul să rămână fără pacienți. Nu-i putem întoarce pe bărbați și femei de la calea greșită pe care au apucat, dacă nu-i tratăm cu înțelepciune.

Angajați cea mai bună bucătăreasă cu putință și nu limitați dieta la ceea ce ar fi pe gustul unora care sunt reformatori rigizi în domeniul sănătății. Dacă pacienților nu li s-ar da decât această hrană, ei s-ar dezgusta din pricină că nu are gust. Nu în felul acesta trebuie câștigate la adevăr sufletele în sanatoriile noastre. Să se ia aminte la avertizările pe care Domnul le-a dat fratelui și sorei _____, în legătură cu extremele în dietă. Am fost instruită să spun că doctorul _____ trebuie să-și schimbe alimentația și să consume mâncare mai hrăitoare. Se poate să se evite gătitul prea bogat și să se facă totuși o mâncare gustoasă. Știu că fiecare extremă în dietă care este adusă în sanatoriu va dăuna reputației instituției....

[289]

Există un mod de a combina și de a prepara alimentele care le va face și sănătoase, și nutritive. Cei care răspund de bucătărie în sanatoriile noastre ar trebui să înțeleagă modul în care să facă aceasta. Problema trebuie tratată din punct de vedere biblic. Este un lucru așa de grav acela de a jefui trupul de aportul nutritiv necesar! Prepararea mâncării în cel mai bun mod cu putință trebuie să devină o știință. — [Letter 127, 1904](#).

[Alte declarații privind extremele în dieta din sanatoriu — 324, 331].

Influența rațiilor reduse sau a mâncării neîmbietoare

430. Ei trebuie să primească ... o hrană de cea mai bună calitate, sănătoasă și foarte diversificată. Dacă aceia care au avut obiceiul să-și satisfacă apetitul cu orice articol alimentar de lux se retrag în acest loc liniștit și descoperă de la prima lor masă că vor avea o alimentație săracă, asupra minții lor se va așterne de îndată impresia că lucrurile pe care le-au auzit despre adventiști — că trăiesc atât de sărăcăcios și că se înfometează singuri până la moarte — sunt adevărate. O singură masă cu porții reduse va face mai mult pentru discreditarea instituției decât pot face influențele folosite în toate direcțiile pentru a contracara acest lucru. Dacă putem spera vreodată să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde se află și să-i ridicăm la nivelul unei diete rezonabile în cadrul reformei sănătății, nu trebuie să începem punând înaintea lor o dietă radicală. Pe masă trebuie puse feluri de mâncare gătite frumos și alimente bune și gustoase din abundență, căci altfel aceia care se gândesc atât de mult la ceea ce mănâncă vor crede că vor muri sigur de foame. Dorim să avem feluri de mâncare preparate într-un mod îmbietor. — [Letter 61, 1886](#).

Alimentele cu carne nu sunt o parte a meniului sanatoriului

431. Am primit instrucțiuni cu privire la folosirea cărnii la sanatoriile noastre. Carnea trebuie exclusă din dietă, iar locul ei ar trebui luat de o mâncare sănătoasă, gustoasă, preparată în așa fel încât să fie apetisantă. — [Letter 37, 1904](#).

[290]

432. Frate și soră _____, vreau să aduc înaintea voastră, pentru a fi judecate de voi înșivă, câteva puncte ce mi-au fost descoperite de la prima ocazie în care s-au ridicat dificultăți legate de chestiunea înlăturării alimentelor din carne de pe mesele instituțiilor noastre medicale....

Am fost instruită clar de către Domnul că alimentele din carne nu trebuie puse înaintea pacienților în sălile de mese din sanatoriile noastre. Mi-a fost dată lumina că pacienții puteau consuma carne dacă, după ce ascultau prelegerile din salonul mare, încă ne cereau să le dăm astfel de alimente; dar că, în asemenea cazuri, masa trebuia luată în camerele lor. Toate ajutoarele trebuie să renunțe la consumul de carne. Dar, așa cum s-a declarat mai înainte, dacă, după ce știu că nu se poate pune carnea animalelor pe mesele din sala comună,

câțiva pacienți cer vehement carne, dați-le cu seninătate în camerele lor ceea ce cer.

Obișnuiți, cum sunt mulți, cu folosirea cărnii, nu este surprinzător să se aștepte să o vadă pe masa sanatoriului. S-ar putea să găsiți că este nerecomandabilă afișarea meniului, dând o listă a alimentelor care vor fi puse pe masă; căci absența cărnii din regimul alimentar poate părea un obstacol formidabil pentru cei care se gândesc să devină clienți ai sanatoriului.

Mâncarea să fie pregătită așa încât să fie gustoasă și să fie servită în mod atrăgător. Va fi nevoie să se pregătească mai multe feluri de mâncare decât ar fi necesar dacă s-ar servi carne. Pot fi furnizate și alte lucruri, astfel încât să se poată renunța la carne. Unii pot să folosească lapte și smântână. — [Letter 45, 1903](#).

Nici o recomandare a alimentelor din carne

433. Am fost învățată că doctorii care consumă carne și o prescriu pacienților lor nu ar trebui angajați în instituțiile noastre pentru că ei, lucru hotărât, nu reușesc să-i educe pe pacienți să renunțe la ceea ce îi face să se simtă rău. Doctorul care consumă și recomandă carnea nu raționează de la cauză la efect și, în loc să acționeze ca unul care redă sănătatea, el îl face pe pacient, prin propriul său exemplu, să-și satisfacă apetitul pervertit.

Medicii angajați la instituțiile noastre ar trebui să fie reformatori în această privință și în toate celelalte. Mulți pacienți suferă de pe urma greșelilor făcute în alimentație. Ei au nevoie să li se arate calea cea bună. Însă cum poate face acest lucru un medic care consumă carne? Prin deprinderile lui greșite, el își frânează lucrarea și își prejudiciază calitatea de a fi de folos. [291]

Mulți din pacienții de la sanatoriile noastre au judecat singuri chestiunea consumului de carne și, dorind ca facultățile lor fizice și mintale să nu aibă de suferit, și-au scos carnea din regimul alimentar. Astfel, ei au obținut o ameliorare a relelor care le-au torturat viețile. Mulți dintre cei ce nu sunt de credința noastră au devenit reformatori pe tărâmul sănătății pentru că au văzut, dintr-un punct de vedere egoist, importanța înfăptuirii acestui lucru. Mulți au luat poziție cu conștiinciozitate în favoarea aplicării reformei sănătății în alimentație și îmbrăcăminte. Vor continua adventiștii de ziua a

șaptea să urmeze practicile nesănătoase? Vor continua ei să nesocotească porunca: „Fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu”? — [Manuscript 64, 1901](#).

Prevedere în privința prescrierii unei diete fără carne

434. Trebuie să se cerceteze în amănunt lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra subiectului bolii și cauzelor ei; căci ceea ce îi afectează pe oameni sunt obiceiurile greșite ale satisfacerii apetitului și ignorarea nepăsătoare a îngrijirii corespunzătoare a corpului. Ar trebui să fie avute în vedere deprinderi legate de curățenie și grijă în ce privește ceea ce introducem în gură.

Nu trebuie să prescrii faptul de a nu se folosi niciodată carnea, ci să educi mintea și să lași ca lumina să strălucească în aceasta. Conștiința fiecăruia să se trezească în ce privește simțul de autoconservare și puritatea personală împotriva oricărei pofte pervertite....

Trebuie să fim atenți cu această chestiune a consumului de carne. Când o persoană face trecerea de la alimentația stimulativă cu carne la dieta cu fructe și legume va fi întotdeauna la început o senzație de slăbiciune și lipsă de vitalitate și mulți aduc acest lucru ca un argument pentru necesitatea unei alimentații cu carne. Însă acest rezultat este chiar argumentul care ar trebui folosit în favoarea renunțării la o dietă cu carne.

[292] Nu trebuie să se impună ca schimbarea să se facă dintr-o dată, mai cu seamă în cazul acelor care sunt suprasolicitați continuu de munca fizică. Conștiința să fie educată, voinței să i se dea energie, iar schimbarea poate fi făcută mai repede și de bună voie.

Tuberculoșii care merg cu pași siguri către mormânt nu ar trebui să facă schimbări deosebite în această privință, ci ar trebui avut grijă să se facă rost de carnea celor mai sănătoase animale care pot fi găsite.

Persoanele cu tumori care le macină viața nu ar trebui împovărate cu problema dacă ar trebui sau nu să renunțe la consumul de carne. Fiți cu băgare de seamă să nu luați hotărâri severe în legătură cu această chestiune. Cazul respectiv nu va fi ajutat prin impunerea schimbărilor, ci se va face rău principiilor legate de renunțarea la consumul de carne. Organizați prelegeri în salonul mare. Educați

mintea, dar nu forțați pe nimeni; căci o asemenea reformă, făcută sub presiune, este lipsită de orice valoare....

Este nevoie să se prezinte tuturor studenților și medicilor — și prin aceștia și altora — că toate animalele creației sunt mai mult sau mai puțin bolnave. Carnea bolnavă nu este rară, este ceva obișnuit. Toate fazele de boală sunt aduse în organismul uman prin consumul cărnii animalelor moarte. Slăbiciunea și neputința care se produc ca o consecință a schimbării dietei cu carne vor fi curând biruite, iar medicii ar trebui să înțeleagă faptul că nu trebuie să facă din excitația dată de consumul de carne un lucru esențial pentru sănătate și energie. Toți cei care o părăsesc în cunoștință de cauză, după ce se vor fi obișnuit cu această schimbare, vor avea sănătate în tendoane și mușchi. — [Letter 54, 1896](#).

435. Doctorița _____ m-a întrebat dacă aș sfătui, în vreo împrejurare anume, să se bea supă de găină în cazul în care cineva este bolnav și nu poate introduce nimic altceva în stomac. Am răspuns: „Sunt persoane care mor de tuberculoză și care, dacă cer supă de găină, ar trebui să o primească. Dar eu aș fi foarte precaută”. Exemplul dat nu ar trebui să prejudicieze un sanatoriu sau să fie preluat ca scuză de către unii care cred că și cazul lor reclamă aceeași dietă. Am întrebat-o pe doctorița _____ dacă avea un astfel de caz la sanatoriu. A spus: „Nu; dar am o soră la sanatoriul din _____, care este foarte slăbită. Are crize de slăbiciune și leșin, dar poate mânca găină gătită”. Am spus: „Cel mai bun lucru ar fi să o iei de la sanatoriu.... Lumina care mi-a fost dată este aceea că, dacă sora de care îmi spui ar îmbrățișa și și-ar cultiva gustul pentru mâncarea sănătoasă, toate aceste crize de slăbiciune și leșin ar dispărea”.

[293]

Ea și-a cultivat imaginația; vrăjmașul a profitat de slăbiciunea ei corporală, iar mintea ei nu este întărită pentru a lupta cu greutățile vieții de zi cu zi. Lucrul de care are ea nevoie este o cură bună prin sfințirea minții, o sporire a credinței și o slujire activă pentru Hristos. Are nevoie, de asemenea, să-și pună la lucru musculatura prin lucru practic în aer liber. Exercițiul fizic va fi pentru ea unul dintre cele mai mari binecuvântări ale vieții ei. Ea nu trebuie să fie o bolnavă, ci o femeie sănătoasă, cu o minte sănătoasă, pregătită să-și facă partea bine și cu noblețe.

Tot tratamentul care poate fi dat acestei surori nu va avea decât un avantaj minim dacă nu-și va face și ea partea. Trebuie să-și

întărească mușchii și nervii prin muncă fizică. Nu are de ce să fie o invalidă, ba poate chiar să muncească bine, cu sârguință. — [Letter 231, 1905](#).

[Recunoașterea stărilor de urgență — 699, 700].

„Să n-o lăsați să apară”

[294] 436. M-am întâlnit cu doctorii și cu fratele _____ și am vorbit cu ei preț de aproape două ceasuri, eliberându-mi sufletul. Le-am spus că au fost ispitiți și că au cedat ispitei. Pentru a-și asigura clientela, ei voiau să stabilească o masă cu mâncăruri cu carne și apoi aveau să fie ispitiți să meargă și mai departe, folosind ceaiul, cafeaua și drogurile.... Am spus, vor veni ispite prin cei care și-au satisfăcut pofta pentru carne, și dacă astfel de persoane au legătură cu Health Home, vor prezenta ispite pentru a sacrifica principiul. Nu trebuie să existe precedentul servirii cărnii. Așa, nu va fi nevoie să se elimine carnea — pentru că aceasta nu va fi apărut niciodată pe masă.... Fusesse folosit argumentul că puteau avea carne la masă până când se puteau educa să n-o mai folosească. Însă pe măsură ce aveau să vină noi și noi pacienți, aceeași scuză avea să permanentizeze consumul de carne. Nu, să n-o lăsați să apară pe masă nici măcar o dată. Atunci se vor armoniza prelegerile voastre legate de chestiunea cărnii cu solia pe care ar trebui s-o purtați. — [Letter 84, 1898](#).

Servirea cafelei, a ceaiului și a alimentelor din carne în camerele pacienților

437. În sanatoriile noastre ... nu trebuie servite deloc ceaiul, cafeaua sau mâncărurile din carne, în afară de cazul deosebit în care pacientul dorește hotărât acest lucru, și atunci articolele alimentare respective ar trebui servite în camera acestuia. — [Letter 213, 1902](#).

Ceaiul, cafeaua și alimentele din carne nu trebuie să fie prescrise

438. Medicii nu sunt angajați pentru a prescrie pacienților o alimentație cu carne, pentru că tocmai această dietă i-a îmbolnăvit. Căutați pe Domnul. Când Îl găsiți, veți fi blânzi și smeriți cu inima. Nu veți mai trăi — fiecare în parte — cu carnea animalelor moarte și nu veți mai pune nici o bucățică în gura copiilor voștri. Nu veți prescrie carne, ceai sau cafea pentru pacienții voștri, ci veți organiza

discuții în salonul mare, arătând necesitatea unei alimentații simple. Veți îndepărta lucrurile vătămătoare din meniul vostru.

Când medicii de la instituțiile noastre, după ani de instruire primită de la Domnul, le dau educație prin precept și exemplu personal în direcția folosirii unei alimentații cu carne celor pe care-i au în grijă, ei se descalifică pentru poziția de administratori ai instituțiilor noastre sanitare. Domnul nu dă lumină asupra reformei sănătății pentru ca aceasta să fie trecută cu vederea de către aceia care ocupă poziții de influență și autoritate. Domnul gândește și intenționează exact ceea ce spune și El trebuie să fie onorat în ceea ce spune. Urmează să fie dată lumină asupra acestor subiecte. Chestiunea dietei are nevoie de o cercetare minuțioasă, iar prescripțiile ar trebui făcute în conformitate cu principiile sănătății. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 5, 1896.](#)

[Vezi „Reforma alimentară progresivă în instituțiile adventiste de ziua a șaptea” — 720-725].

Alcoolul nu trebuie să fie servit

439. Noi nu construim sanatorii pentru a servi drept hoteluri. Primiți în sanatoriile noastre numai pe aceia care doresc să se conformeze principiilor bune, pe aceia care acceptă alimentele pe care le putem pune — cu conștiinciozitate — înaintea lor. Dacă am îngădui pacienților să aibă băuturi alcoolice în camerele lor sau dacă ar fi să le servim carne la masă, nu le-am putea da ajutorul pe care ar trebui să-l primească venind la sanatoriile noastre. Trebuie să facem cunoscut faptul că, din principiu, noi excludem articolele de felul acesta din sanatoriile și restaurantele noastre. Nu dorim noi să vedem pe semenii noștri scăpați de boli și infirmități și bucurându-se de sănătate și putere? Atunci, să ne străduim să fim tot atât de sinceri față de principii cum e acul magnetic față de pol. — [Testimonies for the Church 7:95 \(1902\).](#)

[295]

Feluri de mâncare ce stimulează apetitul

440. Nu putem modela dintr-o dată mintea celor lumești ca să primească principiile reformei sănătății; de aceea, nu trebuie să fixăm reguli prea severe în legătură cu dieta pacienților. Când vin la sanatoriu, pacienții din lume trebuie să facă o schimbare majoră

în alimentația lor; și, pentru ca aceștia să simtă schimbarea cât mai puțin posibil, ar trebui introduse cele mai bune articole culinare pregătite sănătos și puse pe masă cele mai gustoase și apetisante feluri de mâncare....

De vreme ce plătesc pentru masă, cazare și tratament, pacienții au dreptul să primească o mâncare pregătită în modul cel mai gustos. Rațiunea acestui lucru este evidentă. Când pacienții sunt lipsiți de alimente cu carne, organismul simte schimbarea. Există un sentiment de descurajare și vor cere ca dieta lor să fie liberă. Mâncărurile trebuie pregătite în așa fel, încât să îmbie apetitul și să fie plăcute la privit. — [Letter 54, 1907](#).

Mâncăruri pentru bolnavi

441. Pacienții trebuie să primească o dietă bogată, dar ar trebui avut grijă la prepararea și combinarea alimentelor pentru cei bolnavi. Masa de la sanatoriu nu poate fi pregătită exact în același mod ca masa de la restaurant. Este foarte important în fața cui punem alimentele: înaintea oamenilor sănătoși, care pot digera aproape orice, vorbind de domeniul alimentar, sau înaintea bolnavilor.

[296] Există primejdia de a oferi o dietă prea sumară celor care vin de la o alimentație atât de bogată, încât poate încuraja lăcomia. Meniul trebuie să fie generos. În același timp însă trebuie să fie simplu. Știu că mâncarea poate fi pregătită într-un mod simplu și să fie totuși atât de gustoasă, încât să fie chiar și pe placul celor care au fost obișnuiți cu un meniu mai bogat.

Fruitele să fie puse din abundență pe masă. Sunt bucuroasă pentru faptul că puteți pune pe mesele sanatoriului fructe proaspete din propriile livezi. Acesta este cu adevărat un mare avantaj. — [Letter 171, 1903](#).

[Nu oricine poate consuma legume — 516].

Educația primită la masa de la sanatoriu

442. În pregătirea mâncării, razele aurii de lumină trebuie să fie păstrate mereu strălucitoare, învățându-i pe cei care stau la masă cum să trăiască. Această educație urmează de asemenea să fie dată celor care vizitează Casa de Sănătate, pentru a putea lua de aici principiile reformatoare. — [Letter 71, 1896](#).

443. Prepararea mâncării pentru pacienții de la sanatoriu necesită o mare atenție. Unii vin din familii în care mesele sunt încărcate zilnic la refuz cu mâncare bogată și ar trebui să se depună toate eforturile pentru a se pune înaintea lor alimente care să fie atât apetisante, cât și hrănitoare.

Care să recomande reforma sănătății

Domnul dorește ca instituția la care activezi să fie unul dintre cele mai plăcute și dătătoare de satisfacție locuri din lume. Vreau să acorzi o grijă deosebită furnizării pentru pacienți a unei diete care să nu le pună în primejdie sănătatea și care să recomande, în același timp, principiile noastre referitoare la reforma sănătății. Acest lucru poate fi făcut și, o dată făcut, va produce o impresie favorabilă asupra minții pacienților. Pentru ei va fi un fapt educațional, arătându-le avantajul viețuirii sănătoase, care este mai presus de propriul lor mod de trai. Și când părăsesc instituția, vor duce cu ei un raport care îi va influența și pe alții să meargă acolo. — [Letter 73, 1905](#).

Masa celui care dă ajutor

[297]

444. Arăți prea puțină grijă și tratezi cu prea multă ușurătate povara de a furniza o masă ordonată și îndestulătoare pentru muncitorii tăi. Ei sunt cei care au nevoie de o rație alimentară abundentă, proaspătă și sănătoasă. Ei sunt suprasolicitați continuu; vitalitatea lor trebuie să fie păstrată. Principiile lor ar trebui să fie educate. Ei, dintre toți cei din sanatoriu, ar trebui să primească din belșug hrana cea mai bună, cea mai sănătoasă și dătătoare de forțe. Mesele ajutoarelor voastre nu ar trebui să fie aprovizionate cu carne, ci cu o cantitate îmbelșugată de fructe bune, cereale și legume pregătite într-un mod plăcut, sănătos. Neglijența ta de a face acest lucru ți-a sporit venitul cu un preț aproape la fel de mare ca acela plătit de lucrătorii tăi cu tăria și sufletele lor. Acest lucru nu a fost pe placul Domnului. Influența întregului meniu nu recomandă principiile tale celor care stau la masa ajutoarelor. — [Letter 54, 1896](#).

Bucătarul, un misionar medical

445. Obțineți cel mai calificat ajutor în gătit, pe cât posibil. Dacă mâncarea este pregătită în așa fel încât reprezintă o povară pentru

organele digestive, să fiți siguri că este nevoie de cercetare. Mâncarea poate fi preparată în așa fel, încât să fie și sănătoasă, și gustoasă. — [Letter 100, 1903](#).

446. Bucătarul de la sanatoriu trebuie să fie un desăvârșit reformator în domeniul sănătății. Un om nu este convertit dacă apetitul și alimentația nu se armonizează cu mărturisirea de credință.

Bucătarul de la sanatoriu trebuie să fie un misionar medical bine pregătit. Să fie o persoană capabilă, în stare să facă singur experimente culinare. El nu trebuie să se mărginească la rețete. Domnul ne iubește și nu vrea să ne facem singuri rău, luându-ne după rețete nesănătoase.

La fiecare sanatoriu vor fi unii care se vor plânge de mâncare, spunând că nu le priște. Ei trebuie să fie educați cu privire la relele provocate de o dietă nesănătoasă. Cum ar putea mintea să fie limpede în timp ce stomacul suferă? — [Manuscript 93, 1901](#).

[298] 447. În sanatoriul nostru ar trebui să fie un bucătar care înțelege foarte bine lucrarea, unul care să aibă o judecată bună, care poate face experimente culinare, care nu va introduce în mâncăruri acele lucruri care ar trebui evitate. — [Letter 37, 1901](#).

448. Aveți un bucătar care poate prepara mâncăruri pe care pacienții să nu aibă altceva de făcut decât să le accepte ca fiind superioare dietei cu care au fost obișnuiți? Cel care se ocupă de gătit într-un sanatoriu ar trebui să fie în stare să facă niște combinații alimentare sănătoase și apetisante, iar aceste combinații culinare trebuie să fie în mod necesar mai bogate întrucâtva decât mănânc eu sau tu. — [Letter 331, 1904](#).

449. Cel care ocupă poziția de bucătar are un loc de extremă responsabilitate. Ar trebui să fie pregătit în spiritul economiei și să-și dea seama că nici un pic de mâncare nu trebuie irosită. Hristos a zis: „Strângeți firimiturile care au rămas, ca să nu se piardă nimic.” Cei care sunt angajați în orice departament al lucrării de la sanatoriu să ia aminte la această învățătură. Educatorii trebuie să învețe economia și s-o predea ajutoarelor nu numai prin precept, ci și prin exemplu. — [Manuscript 88, 1901](#).

Capitolul 17 — Dieta, un remediu rațional

[299]

[300]

Agentii vindecatori ai naturii

[301]

450. Este important să descoperim avantajul faptului de a ține un regim în caz de boală. Toți ar trebui să înțeleagă ce să facă pentru ei înșiși. — [Manuscript 86, 1897](#).

451. Există multe căi de a practica arta vindecării, dar este o singură cale pe care cerul o aprobă. Remediile lui Dumnezeu sunt agenții cei simpli ai naturii, care nu vor pune prea mult la încercare și nu vor slăbi organismul prin propriile lor puteri. Aerul curat și apa, curățenia, o dietă potrivită, curăția vieții și o încredere fermă în Dumnezeu sunt remedii din lipsa cărora mor mii de oameni, și totuși, aceste remedii devin demodate, pentru că folosirea lor îndemânatică cere o muncă pe care oamenii nu o apreciază. Aerul proaspăt, exercitiul, apa curată și curățenia sunt mijloace plăcute, la îndemâna tuturor și care necesită cheltuieli mici; dar medicamentele sunt scumpe, atât în ceea ce privește cheltuirea mijloacelor, cât și în efectele produse asupra organismului. — [Testimonies for the Church 5:443 \(1885\)](#).

452. Aerul curat, lumina soarelui, cumpătarea, odihna, exercitiul fizic, dieta corespunzătoare, folosirea apei, încrederea în puterea divină — acestea sunt adevăratele remedii. Fiecare om ar trebui să aibă cunoștințe despre mijloacele de refacere ale organismului și despre modul în care să le folosească. Este foarte important, chiar esențial, să înțelegi principiile implicate în tratarea celor bolnavi, cât și să ai o pregătire practică în acest scop, lucru care îl va ajuta pe cel cunoscător să folosească în mod corect aceste informații.

Pentru folosirea remediilor naturale este necesar un volum mare de efort și îngrijire, pe care mulți nu îl agreează. Procesul de vindecare și restabilire inițiat de forțele vitale ale corpului este treptat, iar acest proces i se pare lent celui nerăbdător. Cel care a cedat îngăduințelor nocive are nevoie să facă sacrificii. Până la urmă însă, se va vedea că forțele vitale ale organismului, nestingherite, își duc până la capăt lucrarea cu înțelepciune și eficiență. Cei care rămân

statornici în ascultarea față de legile după care lucrează acestea vor culege răsplata în sănătate trupească și mintală. — [The Ministry of Healing, 127 \(1905\)](#).

- [302] 453. Medicii îi sfătuiesc adesea pe pacienți să viziteze alte țări, să meargă la vreun izvor de apă minerală sau să traverseze oceanul pentru a-și recâștiga sănătatea, când, în nouă cazuri din zece, dacă ar mânca în mod cumpătat și s-ar angaja cu un spirit voios în exercițiu fizic sănătos, ei și-ar redobândi sănătatea și ar face economie de timp și bani. Exercițiul fizic și folosirea din plin a aerului și razelor de soare — binecuvântări pe care cerul le-a revărsat asupra tuturor — vor da în multe cazuri viață și tărie bolnavului vlăguit. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 160 \(1890\)](#).

Unele lucruri pe care le putem face pentru noi înșine

454. În legătură cu ceea ce putem face pentru noi înșine, există un subiect care reclamă un studiu atent, precaut.

Trebuie să mă cunosc pe mine însămi, trebuie să devin o ucenică permanentă, învățând cum să am grijă de această clădire, trupul pe care mi l-a dat Dumnezeu, pentru a o putea păstra în cea mai bună stare de sănătate. Trebuie să mănânc acele lucruri care vor fi pentru binele meu fizic cel mai mare și trebuie să am o grijă deosebită pentru ca îmbrăcămintea mea să fie în așa fel, încât să asigure o circulație sănătoasă a sângelui. Nu trebuie să mă privez de exercițiu fizic și de aer. Trebuie să beneficiez de toată lumina solară pe care pot s-o obțin. Trebuie să am înțelepciune să fiu o păzitoare credincioasă a trupului meu.

Trebuie să fiu foarte neînțeleaptă să intru într-o cameră răcoasă când sunt transpirată; ar trebui să mă dovedesc o ispravnică neînțeleaptă ca să stau în curent și să mă expun astfel, încât să răcesc. Ar trebui să fiu neînțeleaptă să stau cu picioarele și mâinile reci și să trimit înapoi sângele, de la extremități la creier sau la organele interne. Ar trebui să-mi protejiez întotdeauna picioarele în vreme umedă. Ar trebui să mănânc cu regularitate din cele mai sănătoase alimente, care să producă sânge de cea mai bună calitate, și nu ar trebui să lucrez în mod necumpătat, dacă stă în puterea mea să fac aceasta. Iar când încalc legile pe care le-a stabilit Dumnezeu în făptura mea, am datoria de a mă pocăi, de a mă reforma și de a atinge

starea cea mai favorabilă, cu asistența doctorilor pe care i-a dat Dumnezeu — aerul curat, apa curată și lumina solară vindecătoare, prețioasă.

Apa poate fi folosită în multe feluri pentru a ușura suferința. Mai multe înghițituri de apă curată caldă (o jumătate de litru, mai mult sau mai puțin) luate înainte de a mânca nu vor face niciodată rău, ci vor fi mai degrabă de folos. — [Letter 35, 1890](#). [303]

Credința și faptul de a mânca și a bea corect

455. Cei ce sunt bolnavi să facă tot ce stă în puterile lor, prin practici corespunzătoare în ce privește mâncatul, băutul, modul de a se îmbrăca și exercițiul fizic făcut cu chibzuință, pentru a-și asigura restabilirea sănătății. Pacienții care vin la sanatoriile noastre să fie învățați să coopereze cu Dumnezeu în ce privește căutarea sănătății. „Voi sunteți ogorul lui Dumnezeu, clădirea lui Dumnezeu.” Dumnezeu a făcut nervii și mușchii pentru a putea fi folosiți. Nefolosirea mașinării umane este ceea ce aduce suferință și boală. — [Letter 5, 1904](#).

456. Cei care-i tratează pe bolnavi ar trebui să înainteze în lucrarea lor importantă cu o puternică încredere în Dumnezeu — că binecuvântările Sale vor însoți mijloacele pe care le-a oferit cu atâta mărinimie și asupra cărora, din milă, ne-a atras atenția ca popor, cum ar fi aerul curat, curățenia, o dietă sănătoasă, perioade corecte de muncă și odihnă și folosirea apei. — [Testimonies for the Church 1:561 \(1867\)](#).

Remediile raționale în sanatorii

457. Lumina care mi-a fost dată este aceea că trebuie înființat un sanatoriu și că ar trebui renunțat la tratamentul medicamentos în cadrul acestuia și folosite metode de tratament simple și raționale pentru vindecarea bolii. Urmează ca oamenii să fie învățați în această instituție cum să se îmbrace, să respire și să mănânce în mod corespunzător — cum să prevină boala prin obiceiuri de viață corectă. — [Letter 79, 1905](#).

458. În sanatoriile noastre, noi susținem folosirea remediilor simple. Ne pronunțăm împotriva folosirii medicamentelor, căci acestea otrăvesc fluxul sangvin. În aceste instituții trebuie oferită o învățătură

rezonabilă cu privire la modul de a mânca, de a bea, de a ne îmbrăca și de a viețui în așa fel încât să ne putem păstra sănătatea. — [Manuscript 49, 1908](#).

- [304] 459. Nu se face caz de chestiunea reformei sănătății așa cum trebuie și cum se va întâmpla în viitor. O alimentație simplă și absența totală a medicamentelor — lăsând firea naturală să recupereze energiile irosite ale trupului — ar face ca sanatoriile noastre să fie mult mai eficiente în redarea sănătății celor bolnavi. — [Letter 73a, 1896](#).

O dietă ca remediu

460. Faptul de a ne îngădui să mâncăm prea des și în cantități prea mari suprasolicită organele digestive și provoacă organismului o stare febrilă. Sângele se umple cu impurități și apoi apar tot felul de boli. Se cheamă un medic, care prescrie vreun medicament care ușurează pe moment durerile, dar care nu vindecă boala. Acesta poate schimba forma bolii, dar adevăratul rău a crescut de zece ori. Firea naturală făcea tot ce putea mai bine pentru a elibera organismul de impuritățile acumulate și, dacă ar fi fost lăsată să lucreze singură, ajutată de binecuvântările obișnuite ale cerului, cum ar fi aerul și apa curată, ar fi survenit o vindecare rapidă și sigură.

Suferinzi care se află în astfel de cazuri pot face pentru ei înșiși ceea ce alții nu pot face pentru ei la fel de bine. Ar trebui să înceapă prin a lua greutatea pe care au pus-o cu forța asupra firii naturale. Ar trebui să îndepărteze cauza. Postiți un timp scurt și dați stomacului șansa de a se odihni. Reduceți starea febrilă a organismului prin aplicarea apei cu grijă și pricepere. Aceste eforturi vor ajuta firea naturală, în luptele ei, să curețe organismul de impurități. Însă, în general, persoanele care suferă devin nerăbdătoare. Nu sunt dispuse să folosească tăgăduirea de sine și să sufere puțin de foame....

Folosirea apei nu poate ajuta decât puțin dacă pacientul nu simte necesitatea unei stricte supravegheri a dietei sale.

Mulți trăiesc încalcând legile sănătății și nu cunosc legătura care există între sănătatea lor și obiceiurile lor de a mânca, de a bea și de a lucra. Ei nu vor fi treziți la realitatea adevăratei lor stări până când firea lor naturală nu va protesta — prin dureri și suferințe ale organismului — împotriva abuzurilor de pe urma cărora suferă.

- [305] Chiar și atunci, dacă suferinzi ar începe lucrarea așa cum se cuvine

și vor recurge la mijloacele simple pe care le-au neglijat — folosirea apei și a unei diete corespunzătoare, firea naturală va avea exact ajutorul pe care-l pretinde și pe care ar fi trebuit să-l primească mult timp înainte. Dacă această cale este urmată, pacientul se va însănătoși, în general, fără să fie slăbit. — [Spiritual Gifts 4a:133-135 \(1864\)](#).

461. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi ușurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preț de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare ușurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abțință alimentară totală, urmată de o alimentație simplă, moderată, a dus la însănătoșire prin propriul efort recuperativ al organismului. O alimentație simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulți suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate. — [The Ministry of Healing, 235 \(1905\)](#).

Cumpătarea strictă, un remediu pentru boală

462. Când un medic vede un pacient care suferă din pricina unei boli cauzate de faptul că a mâncat și a băut în mod necorespunzător sau de alte obiceiuri greșite și totuși neglijează să-i spună aceasta, el îi face un rău semenului său. Betivii, împătimitii, cei dedați la desfrâu, toți trebuie să constituie pentru medic motivul pentru care acesta să declare lămurit, răspicat, că suferința este rezultatul păcatului. Cei care înțeleg principiile vieții ar trebui să se străduiască în mod sincer să dezlăcușeze cauzele bolii. Văzând lupta neîncetată împotriva durerii, depunând eforturi constante pentru a ușura suferința, cum ar putea medicul să rămână netulburat? Este el binevoitor și milostiv dacă nu îi învață pe oameni stricta cumpătare ca remediu pentru boală? — [The Ministry of Healing, 114 \(1905\)](#).

Cea mai bună hrană de care este nevoie

463. Medicii ar trebui să vegheze cu rugăciune, dându-și seama că ocupă o poziție de mare responsabilitate. Ar trebui să le prescrie

pacienților hrana cea mai potrivită pentru ei. Această mâncare ar trebui să fie pregătită de cineva care este conștient de faptul că ocupă o poziție extrem de importantă, în măsura în care se cere ca mâncarea bună să producă un sânge bun. — [Manuscript 93, 1901](#).

[Măslinile ca laxativ — 614, 615].

[Valoarea ouălor ca remediu — 628, 629, 631].

Capitolul 18 — Fructele, cerealele și legumele

[307]

[308]

Partea 1 — Fructele

[309]

O binecuvântare în fructele proaspete

464. Sunt atât de recunoscătoare lui Dumnezeu că, atunci când Adam și-a pierdut căminul din Eden, El nu a îndepărtat posibilitatea aprovizionării cu fructe. — [Letter 157, 1900](#).

465. Domnul dorește ca aceia care trăiesc în țări în care se pot obține fructe proaspete în cea mai mare parte a anului să se trezească și să folosească binecuvântarea pe care o au în fructele acestea. Cu cât depindem mai mult de fructele proaspete, așa cum sunt, culese din pom, cu atât mai mare va fi binecuvântarea. — [Testimonies for the Church 7:126 \(1902\)](#).

466. Ar fi bine pentru noi să gătim mai puțin și să consumăm mai multe fructe în starea lor naturală. Să-i învățăm pe oameni să mănânce din belșug struguri, mere, pere, piersici proaspete, cum și tot felul de alte fructe ce pot fi procurate. Acestea să fie pregătite pentru iarnă prin conservare, folosind pe cât posibil sticlele în locul cutiilor de tablă. — [Testimonies for the Church 7:134 \(1902\)](#).

[Fructele sunt o mâncare excelentă, ne scutesc de mult gătit — 546].

467. Pentru un stomac dispeptic, puteți pune pe mesele voastre fructe de tot felul, dar nu prea multe la o masă. — [Testimonies for the Church 2:373 \(1870\)](#).

468. Ar trebui să recomandăm îndeosebi fructele ca fiind un agent dătător de viață. Dar nici chiar fructele nu ar trebui consumate după o masă plină de alte alimente. — [Manuscript 43, 1908](#).

469. Legumele și fructele de sezon, pregătite într-un mod atrăgător, vor fi folositoare dacă sunt de cea mai bună calitate, nearătând nici cel mai mic semn de degradare, ci fiind sănătoase și neafectate de vreo boală sau putreziciune. Consumarea de fructe și legume degradate, care fermentează în stomac și provoacă otrăvirea sângelui,

este cauza pentru care mor mai mulți oameni decât ne imaginăm. — [Letter 12, 1887](#).

[310] 470. O provizie simplă, dar bogată de fructe reprezintă alimentul cel mai bun care poate fi pus înaintea celor ce se pregătesc pentru lucrarea lui Dumnezeu. — [Letter 103, 1896](#).

[Fructele și cerealele, alimentele celor care se pregătesc pentru a fi luați la cer — 488, 515].

O parte a unei alimentații adecvate

471. Cerealele, fructele, nucile și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulatorie nu le poate da. — [The Ministry of Healing, 296 \(1905\)](#).

[Fructele, cerealele și legumele cu lapte și smântână, cea mai sănătoasă alimentație — 487].

[Legumele pe masa E. G. White — Apendice 1:4, 8, 15].

472. În cereale, fructe, legume și nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăța cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii. — [Manuscript 27, 1906](#).

[Fructele, o parte a unei alimentații corespunzătoare — 483, 486, 513].

[Proviziile bogate ale naturii: fructe, nuci și cereale — 485].

[Fructele, o parte integrantă a alimentelor vegetariene — 399, 400, 403, 404, 407, 810].

O alimentație temporară pe bază de fructe

473. Mâncatul fără discernământ este adesea cauza îmbolnăvirii, iar lucrul de care organismul are cea mai mare nevoie este acela de a fi ușurat de povara nefirească ce a fost pusă asupra sa. În multe cazuri de boală, cel mai bun remediu este ca pacientul să postească preț de o masă sau două, pentru ca organele digestive istovite să poată avea ocazia să se odihnească. O dietă compusă din fructe timp de câteva zile a adus adesea o mare ușurare celor care lucrează intelectual. De multe ori, o perioadă scurtă de abținere alimentară totală, urmată

de o alimentație simplă, moderată, a dus la însănătoșire prin propriul efort recuperativ al organismului. O alimentație simplă timp de o lună sau două ar convinge pe mulți suferinzi că drumul îngust al tăgăduirii de sine este drumul către sănătate. — [The Ministry of Healing, 235 \(1905\)](#).

Înlocuirea alimentelor dăunătoare

[311]

474. În instituțiile noastre medicale ar trebui dată o învățătură clară cu privire la cumpătare. Pacienților ar trebui să li se arate răul provocat de băuturile îmbătătoare și binecuvântările abținerii totale de la alcool. Ar trebui să li se ceară să renunțe la lucrurile care le-au distrus sănătatea și în locul acestora ar trebui să se pună din abundență fructe. Pot fi obținute portocale, lămâi, prune uscate, piersici și multe alte feluri de fructe; căci pământul Domnului este productiv dacă se depune un efort hotărât. — [Letter 145, 1904](#).

475. Nu mâncați foarte sărat, evitați folosirea murăturilor și a alimentelor condimentate, mâncați fructe din abundență, iar iritația care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet. — [The Ministry of Healing, 305 \(1905\)](#).

[Să ia locul cărnii — 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795].

[Să ia locul deserturilor — 546].

[Nu se bucură de aprecierea celor care sunt obișnuiți cu alimente grele și foarte asezonate — 563].

[Să ia locul consumului mare de porridge — 490, 499].

Conservarea și uscarea

476. Oriunde fructele cresc din abundență, ar trebui să fie pregătită o rezervă îndestulătoare pentru iarnă prin conservarea sau uscarea acestora. Fructele mici, ca stafidele, agrișele, căpșunile, zmeura și murele, pot fi cultivate cu succes în multe locuri în care sunt folosite prea puțin și unde creșterea lor este neglijată.

Ori de câte ori este cu putință, pentru conservarea fructelor în gospodărie ar trebui folosite mai degrabă recipientele din sticlă decât cele din tablă. Este îndeosebi necesar ca fructele destinate conservării să fie în stare bună. Folosiți puțin zahăr și fierbeți fructele numai cât să asigurați buna lor păstrare. Astfel pregătite, ele sunt un înlocuitor excelent pentru fructele proaspete.

Oriunde pot fi obținute la prețuri moderate fructe uscate, cum ar fi stafidele, prunele, merele, perele, caisele și piersicile, se va descoperi că ele pot fi folosite ca articole alimentare principale cu mult mai multă libertate decât se obișnuiește, cu cele mai bune rezultate pentru sănătatea și vigoarea tuturor felurilor de muncitori. — [The Ministry of Healing, 299 \(1905\)](#).

[312] 477. Sucul de mere, servit într-un pahar, este sănătos și gustos. Dacă pot fi obținute, din pere și cireșe se poate face un suc foarte bun pentru iarnă. — [Letter 195, 1905](#).

478. Dacă nu ai altceva și poți face rost de mere, ești asigurat în ce privește subiectul fructe.... Nu cred că este esențială o varietate de fructe, însă acestea trebuie strânse cu grijă și conservate la timpul lor pentru a fi folosite atunci când nu se găsesc mere. Merele sunt superioare, ca înlocuitor, oricăror alte fructe. — [Letter 5, 1870](#).

Proaspete din livadă și din grădină

479. Mai avem de câștigat un avantaj prin continuarea cultivării fructelor pe lângă sanatoriile noastre. Pot fi obținute astfel fructe fără urmă de stricăciune și proaspete din pomi, pentru a fi folosite la masă. — [Manuscript 114, 1902](#).

480. Familiile și instituțiile ar trebui să învețe să facă mai mult în ce privește cultivarea și ameliorarea solului. Dacă oamenii ar cunoaște valoarea produselor pe care le aduce pământul — pe fiecare la timpul lor, s-ar face eforturi mai sânguitoare pentru cultivarea lui. Toți ar trebui să cunoască valoarea deosebită a fructelor și legumelor proaspete din livadă și din grădină. Pe măsură ce numărul pacienților și al studenților crește, va fi necesar mai mult teren. Ar putea fi plantată viță-de-vie, făcând astfel cu putință ca instituția respectivă să-și producă propriii struguri. Livada de portocali din acel loc ar fi un avantaj. — [Manuscript 13, 1911](#).

[Importanța de a cultiva fructe și legume pentru masă — 519].

[Fructele și legumele consumate la aceeași masă — 188, 190, 722].

[Folosirea fructelor la masa Ellenei G. White — Apendice 1:4, 9, 15, 22, 23].

[Fructele în meniul de la sanatoriu — 441].

[Folosirea fructelor la masa ajutoarelor — 444, 651].

- [Fructele în dieta de la întâlnirile de tabără — 124, 765].
[Să fie incluse într-o alimentație simplă pentru oaspeți — 129].
[Fructele, un aliment hrănitor și gustos — 204, 503].
[Roșiile, recomandate de E. G. White — Apendice 1:16, 22, 23].

Partea a 2-a — Cerealele

[313]

Într-o alimentație aleasă de Creator

481. Cerealele, fructele, nucile și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimulatorie nu le poate da. — [The Ministry of Healing, 296 \(1905\)](#).

[Pentru context, vezi 111].

482. Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale și legume la mâna a doua; căci animalul primește din aceste lucruri nutriții care produc creșterea. Viața care era în cereale și legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim! — [The Ministry of Healing, 313 \(1905\)](#).

[Poporul să fie adus înapoi la alimentația pe bază de fructe, legume și cereale — 515].

O parte a unei diete adecvate

483. Este o greșală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite și ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele, împreună cu fructele, nucile și legumele au toate proprietățile nutritive pentru a face un sânge bun. — [The Ministry of Healing, 316 \(1905\)](#).

484. În cereale, fructe, legume și nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăța cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii. — [Manuscript 27, 1906](#).

[Conține proprietățile nutritive necesare — 513].

Existente din abundență

[314]

485. Rezerva abundență a naturii în ce privește fructele, nucile și cerealele este îndestulătoare și, an după an, produsele tuturor țărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilitățile sporite de transport. Ca urmare, multe articole alimentare care erau privite acum câțiva ani ca un lux costisitor sunt acum la îndemâna tuturor, ca alimente de folosință curentă. — [The Ministry of Healing, 297 \(1905\)](#).

486. Dacă planificăm cu înțelepciune, ne putem asigura ceea ce va promova sănătatea în modul cel mai înalt, aproape în orice țară. Diferitele preparate din orez, grâu, porumb și ovăz sunt exportate aproape pretutindeni și de asemenea fasolea, mazărea și linte. Acestea, împreună cu fructele indigene sau de import și varietatea de legume care sunt cultivate în fiecare localitate dau ocazia alegerii unei diete complete, fără folosirea cărnii. — [The Ministry of Healing, 299 \(1905\)](#).

[Cerealele, una din bogățiile naturale care se găsesc din abundență — 503].

Pregătite corect

487. Fructele, cerealele și legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente și grăsimi de tot felul, constituie, împreună cu laptele sau smântâna, cea mai sănătoasă alimentație. Ele hrănesc trupul și oferă intelectului o putere de rezistență și o vigoare care nu sunt produse de un efect stimulat. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] [Counsels on Health, 115 \(1890\)](#).

[Pentru context, vezi 137].

488. Cerealele și fructele pregătite fără grăsime și într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luați la cer. — [Testimonies for the Church 2:352 \(1869\)](#).

[Să ne educăm să trăim cu fructe, cereale și legume — 514].

[Cerealele, o parte integrantă a alimentelor vegetariene — 399, 400, 403, 404, 407, 810].

Porridge — fierturile groase de cereale

489. Cerealele folosite pentru porridge sau „mush” ar trebui găsite timp de mai multe ore. Însă alimentele moi sau lichide sunt mai puțin hrănitoare decât alimentele uscate, care au nevoie de o bună mestecare. — [The Ministry of Healing, 301 \(1905\)](#).

490. Unii cred cu sinceritate că o alimentație corectă constă mai cu seamă în consumul de porridge. Faptul de a mânca porridge ca aliment de bază nu va asigura sănătatea organelor digestive; căci [315] acesta este prea lichid. Promovați consumul de fructe, legume și pâine. — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

[A mânca prea mult porridge este o greșeală — 499].

Fiertura de graham

491. Puteți face o fiertură de graham. Dacă făina de graham este prea mare, cerneți-o și adăugați lapte când este aproape fierbinte. Aceasta va fi o mâncare extrem de sănătoasă și gustoasă pentru tabără. — [Testimonies for the Church 2:603 \(1871\)](#).

Să ia locul cărnii

492. Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinit de o varietate de cereale, nuci, legume și fructe, care vor fi și nutritive, și gustoase.... Locul cărnii ar trebui să fie luat de alimente hrănitoare necostisitoare. — [The Ministry of Healing, 316, 317 \(1905\)](#).

[Acestea să ia locul cărnii — 765].

[Carnea nu este necesară acolo unde sunt fructe, cereale și nuci — 138].

[Să fie incluse într-o dietă simplă pentru oaspeți — 129].

[Folosirea cerealelor la masa lucrătorilor — 444, 651].

[Pe masa E. G. White — Apendice 1:15-23].

[Pacienții de la sanatorii să fie învățați cum să le folosească — 767].

Partea a 3-a — Pâinea

Toiagul vieții

493. Religia le va determina pe mame să facă pâine de cea mai bună calitate.... Pâinea trebuie să fie bine coaptă, și în exterior, și în interior. Sănătatea stomacului pretinde ca aceasta să fie ușoară și uscată. Pâinea este cu adevărat toiagul vieții și de aceea trebuie ca fiecare bucătăreasă să exceleze în producerea ei. — [Manuscript 34, 1899](#).

Religie într-o pâine bună

[316] 494. Unele femei nu simt că este o datorie religioasă faptul de a pregăti alimentele așa cum se cuvine; din această cauză, nu încearcă să învețe cum s-o facă. Ele o lasă să se acrească înainte de a o coace, iar bicarbonatul de sodiu adăugat pentru a remedia neatenția bucătăresei face ca pâinea să fie total nepotrivită pentru stomacul omului. Este nevoie de gândire și grijă pentru a face pâine bună. Însă este mai multă religie într-o franzelă bună decât cred mulți. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49](#)] [Counsels on Health, 117 \(1890\)](#).

495. Este o datorie religioasă pentru orice fată și femeie creștină să învețe de îndată să facă pâine bună, gustoasă, din făină de grâu nerafinată. Mamele ar trebui să-și ia fetele cu ele în bucătărie încă de când sunt foarte mici și să le învețe arta de a găti. — [Testimonies for the Church 1:684 \(1868\)](#).

[Este indispensabilă cunoștința de a face pâine — 822].

Folosirea bicarbonatului de sodiu la pâine

496. Folosirea bicarbonatului de sodiu sau a prafului de copt la facerea pâinii este dăunătoare și inutilă; bicarbonatul de sodiu produce inflamarea stomacului și deseori otrăvește întregul organism. Multe gospodine gândesc că nu pot face o pâine bună fără folosirea bicarbonatului, dar acest lucru este o eroare. Dacă s-ar strădui să deprindă niște metode mai bune, pâinea lor ar fi mai hrănitoare și, pentru cei care au un gust natural, ar fi mult mai gustoasă. — [The Ministry of Healing, 300-302 \(1905\)](#).

[Folosirea prafului de copt la pâine — vezi „Bicarbonatul de sodiu și praful de copt”, 565, 569].

Folosirea laptelui la pâinea crescută cu drojdie

În cazul pâinii crescute sau făcute cu drojdie, nu ar trebui folosit laptele în locul apei. Folosirea laptelui este o cheltuială în plus și face pâinea mult mai puțin hrănitoare. Pâinea făcută cu lapte nu se păstrează proaspătă atât de mult ca aceea făcută cu apă și fermentează mai repede în stomac.

Pâinea caldă crescută cu drojdie

Pâinea ar trebui să fie ușoară și proaspătă. Nici cel mai ușor miros de acru nu ar trebui tolerat. Pâinile ar trebui să fie mici și atât de bine coapte, încât, pe cât este posibil, germenii din drojdie să fie distruși. Când este fierbinte sau foarte proaspătă, pâinea crescută, de orice fel ar fi, este greu de digerat. Nu ar trebui să fie pusă niciodată pe masă. Această regulă nu se aplică și la pâinea făcută cu aluat nefermentat. Chiflele proaspete făcute din făină integrală, fără drojdie sau aluat crescut, și coapte într-un cuptor bine încins sunt și hrănitoare, și gustoase....

[317]

Zwieback

Zwieback, sau pâinea coaptă de două ori, este unul din alimentele cele mai ușor de digerat și mai gustoase. Pâinea crescută, obișnuită, să fie tăiată în felii și uscată într-un cuptor cald, până când orice urmă de umezeală a dispărut. Apoi să fie rumenită ușor peste tot. Într-un loc uscat, această pâine poate fi păstrată mult mai mult decât pâinea obișnuită, iar dacă este reîncălzită înainte de a fi folosită, va fi la fel de proaspătă ca atunci când a fost făcută.

[Zwieback este bună pentru masa de seară — 273].

[Zwieback în dieta E.G. White — Apendice 1:22].

Pâinea veche este preferabilă pâinii proaspete

497. Pâinea cu o vechime de două sau trei zile este mai bună decât cea proaspătă. Pâinea uscată în cuptor reprezintă unul dintre cele mai sănătoase articole alimentare. — [Letter 142, 1900](#).

Relele care vin de la pâinea acră

498. Adesea găsim pâine graham grea, acră și coaptă numai parțial. Aceasta din cauza lipsei de interes pentru a învăța și a

neglijenței de a împlini sarcina importantă a bucătăresei. Alteori, găsim pâinișoare dulci sau chifle — uscate, nu coapte — și alte lucruri de același fel. Și atunci bucătăresele vă vor zice că se descurcă foarte bine în vechiul stil de a găti, dar, de fapt, familiilor lor nu le place pâinea graham; căci ar muri de foame dacă ar trăi în felul acesta.

Mi-am spus mie însămi: nu mă mir de acest lucru. Felul în care pregătiți mâncarea o face să nu fie deloc gustoasă. Consumarea acestor feluri de alimente te îmbolnăvește sigur de dispepsie. Aceste biete gospodine și cei care trebuie să mănânce mâncarea gătită de ele îți vor spune cu gravitate că reforma sănătății nu le prieste.

[318] Stomacul nu are puterea de a transforma pâinea săracă, grea și acră în pâine bună; însă această pâine stricată va transforma stomacul sănătos într-unul bolnav. Cei care consumă o astfel de mâncare știu că pierd din putere. Nu există oare o cauză? Unele din aceste persoane pretind că țin reforma sănătății, însă nu fac acest lucru. Ele nu știu să gătească. Pregătesc prăjituri, cartofi, pâine graham și apoi acest cerc închis se repetă, abia dacă există o variație, iar organismul nu este întărit. Aceștia socotesc că este o pierdere de timp să-ți propui să dobândești o experiență desăvârșită în pregătirea sănătoasă și gustoasă a hranei....

În multe familii găsim dispeptici și adesea motivul este pâinea deficitară. Stăpâna casei consideră că aceasta nu trebuie aruncată și ei o mănâncă. Așa trebuie să procedăm cu pâinea rea? O veți introduce în stomac pentru ca acesta să o transforme în sânge? Are stomacul puterea să transforme pâinea acră în pâine dulce? Pâinea grea în pâine ușor digerabilă? Pâinea mucegăită în pâine bună?...

Multe dintre soțiile și mamele care nu au o educație corespunzătoare și cărora le lipsește iscusința în materie de gătit vin zilnic înaintea familiilor lor cu hrană prost pregătită care distruge în mod sigur organele digestive, produce un sânge de calitate slabă și adesea determină crize acute ale unor boli inflamatorii, ducând la moarte prematură. Mulți au fost aduși în pragul morții mâncând pâine grea, acrită. Mi-a fost povestită o întâmplare despre o fată angajată care a făcut pâine nefrământată bine, acră. Pentru a scăpa de ea și pentru a tăinui cele făcute, ea a aruncat-o celor doi porci, foarte mari. În dimineața următoare gospodarul și-a găsit porcii morți, iar când a examinat troaca, a găsit bucăți din acea pâine grea, nefrământată bine. A pus întrebări și fata a recunoscut ce a făcut. Ea n-avea idee

că o asemenea pâine poate avea un atare efect asupra porcului. Dacă pâinea nefrământată bine, acră, ucide porcii — care pot devora șerpi cu clopoței și aproape orice lucru urâcios, ce efect va avea ea asupra aceluia organ sensibil al omului, stomacul? — [Testimonies for the Church 1:681-684 \(1868\)](#).

Avantajele folosirii pâinii și a altor alimente solide

499. Când se face schimbarea de la o dietă cu carne la o alimentație vegetariană, ar trebui să avem multă grijă să punem la masă articole alimentare bine gătite, preparate cu înțelepciune. A mânca prea mult porridge este o greșală. Hrana uscată care trebuie să fie mestecată este pe departe preferabilă. Preparatele vegetariene sunt o binecuvântare în această privință. Pâinea neagră bună și chiflele, preparate într-un mod simplu, dar cu toate acestea cu un mare efort, vor fi sănătoase. Pâinea nu ar trebui să aibă niciodată un gust — cât de ușor — de acru. Ar trebui coaptă până când este foarte, foarte bine făcută. În felul acesta, se va evita situația de a avea o pâine necoaptă și cu cocă prin ea. [319]

Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-o manieră sănătoasă, sunt mai bune decât terciurile sau porridge-ul. Fructele consumate cu o pâine bine coaptă sau veche de două, trei zile sunt o masă mai sănătoasă decât cu pâine proaspătă. Acestea, printr-o mestecare lentă și completă, vor oferi tot ce îi este necesar organismului. — [Manuscript 3, 1897](#).

[Pâine bună în locul alimentelor complexe — 312].

Biscuiții fierbinți

500. Biscuiții fierbinți și alimentele din carne nu au nimic în comun cu principiile reformei sănătății. — (Scris în 1884) [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2, 1884](#).

501. Biscuiții fierbinți făcuți cu bicarbonat sunt adesea unși cu unt și consumați ca aliment preferat; însă organele digestive slăbite nu pot simți decât abuzul la care au fost supuse. — [Letter 72, 1896](#).

502. Ne-am întors în Egipt mai degrabă decât am înaintat spre Canaan. Să nu răsturnăm această ordine de lucruri? Să nu avem o mâncare sănătoasă, simplă pe mesele noastre? Să nu ne debarasăm

de biscuiții calzi, care nu fac decât să provoace dispepsie? — [Letter 3, 1884](#).

[O cauză a dispepsiei — 720].

Pânișoare de graham și chifle

[320] 503. Biscuiții calzi, crescuți cu bicarbonat de sodiu sau praf de copt, nu ar trebui să apară niciodată pe mesele noastre. Asemenea alimente compuse sunt nepotrivite pentru a fi introduse în stomac. Pâinea crescută, caldă, de orice fel ar fi, este greu de digerat. Pânișoarele de graham, care sunt atât sănătoase, cât și gustoase, pot fi făcute din făină integrală, amestecată cu apă curată rece și lapte. Însă este greu să-i învățăm simplitatea pe cei din poporul nostru. Când le recomandăm pânișoarele de graham, prietenii noștri ne spun: „A, da, știm să facem”. Suntem foarte dezamăgiți când acestea se ivesc crescute cu praf de copt sau cu lapte acru și bicarbonat de sodiu. Aceștia nu dau nici o dovadă că înfăptuiesc o reformă. Făina integrală, amestecată cu apă curată moale și lapte, dă cele mai bune pânișoare de graham din care am mâncat vreodată. Dacă apa este tare, folosiți mai mult lapte dulce sau adăugați un ou la aluat. Pânișoarele ar trebui să fie coapte în profunzime într-un cuptor bine încins, care să fie alimentat de un foc constant.

Pentru a face chifle, folosiți apă moale și lapte sau puțină smântână; faceți o cocă tare și împlețiți-o ca pentru sărățele. Coaceți-le pe grătarul cuptorului. Acestea sunt dulci și delicioase. Este nevoie să fie bine mestecate, lucru care este o binefacere atât pentru dinți, cât și pentru stomac. Produc un sânge bun și dau puteri. Cu o asemenea pâine și cu fructe din belșug, cu legumele și fructele care abundă în țara noastră, nu trebuie să ne dorim delicatese mai mari. — [The Review and Herald, 8 mai, 1883](#).

Pâinea integrală este mai bună decât pâinea albă

504. Pâinea din făină albă rafinată nu poate furniza organismului hrana pe care o veți găsi în pâinea de grâu nedecorticat. Folosirea obișnuită a pâinii din grâu decorticat nu poate păstra organismul în stare de sănătate. Amândoi aveți ficatul inactiv. Folosirea făinii albe agravează dificultățile cu care vă luptați. — [Testimonies for the Church 2:68 \(1868\)](#).

505. Pentru a face pâine, făina albă rafinată nu este cea mai indicată. Folosirea ei nu este nici sănătoasă, nici economică. Pâinii făcute din făină rafinată îi lipsesc elementele nutritive care pot fi găsite în pâinea făcută din făină integrală. Ea este cauza frecventă a constipației și a altor stări nesănătoase. — [The Ministry of Healing, 300 \(1905\)](#).

[Făina integrală sau graham cea mai bună pentru trup — 171, 495, 499, 503].

[Cerealele să fie folosite în stare naturală — 481].

[Pâinea graham în dieta de la întâlnirile de tabără — 124].

[Faptul de a face o pâine bună din făină integrală este o îndatorire religioasă — 392].

Pâinea poate fi făcută și dintr-o varietate de cereale

[321]

506. Făina obținută exclusiv din grâu nu este cea mai potrivită pentru o dietă continuă. Un amestec de făină de grâu, ovăz și seacă ar fi mai hrănitor decât făina din grâu, cu proprietățile sale nutritive eliminate din ea. — [Letter 91, 1898](#).

Pâine dulce

507. Rareori apar pe masa noastră aluaturile și prăjiturile dulci. Cu cât se consumă mai puține alimente dulci, cu atât mai bine; acestea provoacă deranjamente la stomac, aducând nerăbdarea și nervozitatea celor care se obișnuiesc să le consume. — [Letter 363, 1907](#).

508. Este bine să nu se pună zahăr în biscuiți. Unora le plac îndeosebi biscuiții cei mai dulci, dar aceștia reprezintă un lucru nociv pentru organele digestive. — [Letter 37, 1901](#).

[Biscuiții îndulciți — 410].

[Pâinea nu este pe placul celor obișnuși cu mâncăruri bogate și foarte asezonate — 563].

Partea a 4-a — Legumele

Legume proaspete, pregătite simplu

509. Toți ar trebui să aibă cunoștință de valoarea deosebită a fructelor și legumelor proaspete din livadă și grădină. — [Manuscript 13, 1911](#).

[Încurajați consumarea legumelor — 490].

[Nu există delicatessă mai mare — 503].

510. Împreună cu lapte și smântână, fructele, cerealele și legumele pregătite într-un mod simplu, fără condimente și grăsimi de orice fel, constituie cea mai sănătoasă dietă. Ele hrănesc trupul și dau intelectului o vigoare și o putere de a rezista pe care nu le poate oferi o dietă stimulativă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 115](#).

[Fructele, cerealele și legumele sunt bune pentru oaspeți — 129].

[Pericolul de a folosi legume degradate — 469].

[Întinate prin folosirea grăsimii la preparare — 320].

[În dieta aleasă de Creator — 471].

[Un element constitutiv al alimentelor vegetariene — 403, 404, 407, 810].

[322] 511. Pentru cei care le pot folosi, legumele bune, pregătite într-un mod sănătos, sunt mai bune decât fierturile moi sau porridge. — [Manuscript 3, 1897](#).

512. Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puțin lapte, smântână sau înlocuitori. — [Testimonies for the Church 9:162 \(1909\)](#).

O parte a unei diete complete

513. Cerealele simple, roadele pomilor și legumele au toate calitățile nutritive necesare producerii unui sânge bun. O dietă cu carne nu poate face acest lucru. — [Letter 70, 1896](#).

[Parte a unei diete adecvate — 483, 484, 486].

Legume din belșug

514. Suntem zidiți din ceea ce mâncăm. Să întărim noi pasiunile animalice, consumând carnea animalelor? În loc să educăm gustul să adore o dietă grosieră, este momentul oportun să ne învățăm să trăim cu fructe, cereale și legume.... Poate fi oferită o varietate de

feluri simple de mâncare — fără carne. Bărbații robuști trebuie să aibă din belșug legume, fructe și cereale. — [Letter 3, 1884](#).

[Pentru masa ajutoarelor — 444, 651].

[Să ia locul cărnii — 492, 649, 765, 795].

[Să ia locul alimentelor grele, bogate — 312].

[Nu sunt agreate de aceia care sunt obișnuiți să încalce legile firii — 204, 563].

[Dieta cu carne reprezintă legume la mâna a doua — 482].

515. Domnul intenționează să-i aducă pe cei din poporul Său înapoi la traiul întemeiat pe fructe simple, legume și cereale. — [Letter 72, 1896](#).

Unii nu pot mânca legume

516. Într-o instituție medicală sunt de satisfăcut gusturi variate. Unii pretind ca legumele să fie bine pregătite pentru a veni în întâmpinarea nevoilor lor deosebite. Alții nu au reușit să folosească legumele fără a suferi consecințele. — [Letter 45, 1903](#). [323]

Cartofii irlandezi și cei dulci

517. Nu credem că sunt sănătoși cartofii prăjiți, căci în pregătirea lor se folosește mai multă sau mai puțină grăsime sau unt. Cartofii buni, copti sau fierti, serviți cu smântână și un praf de sare, sunt cei mai sănătoși. Rămășițele de cartofi irlandezi și cartofi dulci se pregătesc cu puțină smântână și sare și sunt copti din nou — nu prăjiți; sunt excelenți. — [Letter 322, 1905](#).

Fasolea, un aliment sănătos

518. Un alt fel de mâncare simplă, dar sănătoasă, este fasolea fiartă sau coaptă. Puneți o anumită cantitate din acestea cu apă, adăugați lapte sau smântână și faceți o ciorbă. — [Testimonies for the Church 2:603 \(1871\)](#).

Creșterea și conservarea legumelor

519. Mulți nu văd importanța faptului de a avea pământ pe care să-l lucreze și de a cultiva fructe și legume pentru ca mesele lor să fie alimentate cu aceste lucruri. Sunt instruită să spun fiecărei familii și

fiecărei comunități: Dumnezeu vă va binecuvânta când vă veți duce până la capăt mântuirea voastră, cu frică și cutremur, temându-vă ca nu cumva, tratându-vă trupul cu nechibzuință, să stricați planul Domnului pentru voi. — [Letter 5, 1904](#).

[Toți ar trebui să fie familiarizați cu valoarea fructelor și legumelor proaspete din livadă și grădină — 480].

520. Ar trebui să se ia măsuri pentru obținerea unei provizii de porumb dulce uscat. Dovleci pot fi uscați și folosiți cu succes în timpul iernii pentru a face plăcinte. — [Letter 195, 1905](#).

Verdeturile și roșiile în alimentația Ellenei G. White

[324] 521. Te referi la alimentația mea. Nu am devenit atât de mult deprinsă cu un anumit lucru încât să nu mai pot fi în stare să consum orice altceva. În ce privește materialul referitor la verdeturi însă, nu ar trebui să-ți faci nici o grijă; căci, după câte știu, în partea de țară în care locuiești există multe feluri de produse vegetale pe care le pot folosi ca verdeturi. Voi putea obține frunzele de la măcrișul galben, păpădiile tinere și muștar. Vor fi într-o cantitate cu mult mai mare acolo — și de o calitate superioară — decât am putea obține noi în Australia. Și dacă nu ar mai fi nimic altceva, există totuși producțiile cerealiere. — [Letter 31, 1901](#).

522. Mi-am pierdut pofta de mâncare cu ceva timp înainte să mă duc în Răsărit. Acum însă mi-a revenit; și îmi este tare foame când vine vremea mesei. Verdeța de la scaiete, gătită bine și aseasonată cu smântână sterilizată și zeamă de lămâie, este foarte apetisantă. La o masă mănânc supă de roșii cu fidea, iar la cealaltă verdeturi. Am început iarăși să mănânc cartofi. Toată mâncarea pe care o am are un gust bun. Mă asemăn cu un bolnav de friguri care a fost aproape mort de foame și mă aflu în primejdia de a mânca peste măsură. — [Letter 10, 1902](#).

523. Roșiile pe care le-ați trimis au fost foarte frumoase și gustoase. Găsesc că roșiile sunt cel mai bun articol alimentar pentru mine. — [Letter 70, 1900](#).

[Vezi de asemenea Apendice 1:16, 22, 23].

524. Cât privește porumbul și mazărea, am cules destul pentru noi și vecinii noștri. Porumbul fraged îl uscăm pentru a-l folosi în timpul iernii; atunci, când avem nevoie de el, îl măcinăm la moară

și îl gătim. Din el se fac cele mai gustoase supe și alte feluri de mâncare....

Când vine timpul lor, avem struguri din belșug și de asemenea prune și mere, ceva cireșe, piersici, pere și măslina, pe care le preparăm singuri. Cultivăm și o mare cantitate de roșii. Nu mă scuz niciodată pentru mâncarea pe care o am pe masă. Nu cred că lui Dumnezeu Îi face plăcere ca noi să vorbim în felul acesta. Oaspeții noștri mănâncă ceea ce mâncăm și noi și par să se bucure de meniul nostru. — [Letter 363, 1907](#).

[Porumbul, folosit de E. G. White — Apendice 1:22, 23].

[Prudență în ce privește folosirea lui cu fructe — 188, 190].

[Prudență în ce privește folosirea legumelor împreună cu deserturile — 189, 722].

[Porumbul în alimentația E. G. White — Apendice 1:4, 8, 15].

[325]

Capitolul 19 — Deserturile

[326]

Partea 1 — Zahărul

[327]

525. Zahărul nu este bun pentru stomac. Provoacă fermentație și aceasta întunecă mintea și creează o dispoziție supărăcioasă. — [Manuscript 93, 1901](#).

526. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze principale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui și zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

[Vezi laptele și zahărul — 533, 536].

[Folosiți numai puțin la conservarea fructelor — 476].

[Puțin zahăr poate fi folosit — 550].

527. Zahărul înfundă, blochează organismul. El îngreunează lucrarea mașinăriei vii.

A fost un caz în Montcalm County, Michigan, la care vreau să mă refer. Persoana era un bărbat nobil. Avea o înălțime de peste 1,80 m și o înfățișare plăcută. Eu am fost invitată să-l vizitez pe când era bolnav. Discutasem înainte cu el cu privire la modul lui de viață. „Nu-mi place cum arată ochii dumitale”, am spus eu. El consuma o mare cantitate de zahăr. L-am întrebat de ce făcea acest lucru. Mi-a spus că a renunțat la carne și nu știa ce o va înlocui așa de bine ca zahărul. Hrana lui nu-l mulțumea, pur și simplu pentru că soția lui nu știa să gătească.

Unii dintre voi vă trimiteti ficele, care au crescut până aproape de maturitate, la școală ca să învețe științele înainte de a învăța să gătească, când aceasta ar trebui să fie de primă importanță. Aici era o femeie care nu știa să gătească; ea nu învățase să prepare o hrană sănătoasă. Respectiva soție și mamă avea lipsuri în această importantă ramură a educației și drept rezultat hrana era slab pregătită, nefiind suficientă spre a întreține cererile organismului. Zahărul era

[328]

consumat în mod exagerat, lucru care a dat naștere la îmbolnăvirea întregului organism. Viața acestui bărbat a fost sacrificată fără să fie necesar, datorită relei pregătiri a mâncării.

Când am mers să-l văd pe acest bărbat, am încercat să-i spun, cum am putut mai bine, cum să facă și, în curând, a început încetișor să se facă bine. Dar el s-a forțat în mod imprudent când nu era în stare, a mâncat cantități mici și nu de bună calitate și a fost doborât din nou. De data aceasta, nu mai avea nici o șansă. Organismul lui părea să fie un putregai de masă vie. El a murit ca victimă a unei hrane gătită săracăcios. El a încercat să pună zahărul în locul bunei pregătiri a mâncării, și aceasta n-a făcut decât să înrăutățească mai mult situația.

Adesea iau loc la mesele fraților și surorilor și văd că ei folosesc o mare cantitate de lapte și zahăr. Acestea înfundă organismul, irită organele digestive și afectează creierul. Tot ceea ce împiedică mișcarea activă a mașinăriei vii afectează foarte direct creierul. Și, după lumina care mi-a fost dată, zahărul, când este folosit în exces, este mai vătămător decât carnea. Schimbările acestea trebuie făcute cu prudență și subiectul trebuie tratat în așa fel, încât să nu dezguste și să-i umple de prejudecăți pe cei pe care vrem să-i învățăm și să-i ajutăm. — [Testimonies for the Church 2:369, 370 \(1870\)](#).

[Pâini dulci și biscuiți — 410, 507, 508].

528. Nu ar trebui să ne lăsăm convinși să punem în gură nimic care va aduce trupul într-o stare nesănătoasă, indiferent cât de mult ne place acel lucru. De ce? Pentru că suntem proprietatea lui Dumnezeu. Aveți de dobândit o cunună, de câștigat cerul și de evitat iadul. Atunci, pentru Hristos, vă întreb: Vreți să vedeți cum lumina strălucește înaintea voastră, cu razele ei clare, distincte, și apoi să vă întoarceți de la ea și să spuneți: „Îmi place mult aceasta, îmi place mult aceea”? Dumnezeu cheamă pe fiecare dintre voi să înceapă să facă planuri, să coopereze cu El în marea Sa grijă și iubire, pentru a înălța, înnobila și sfinti tot sufletul, trupul și spiritul, pentru a putea fi împreună lucrători cu Dumnezeu....

Este mai bine să lăsați dulciurile în pace. Dați pace acelor deserturi puse pe masă. Nu aveți nevoie de ele. Vă este necesară o minte limpede pentru a gândi după porunca lui Dumnezeu. — [The Review and Herald, 7 ianuarie, 1902](#).

[Vezi Partea 3 — plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci].

[Să nu se dea bomboane nou-născuților — 346].

[329]

Vânzarea de dulciuri și alte alimente în zona taberei

529. Cu ani în urmă, am avut o mărturie de muștrare pentru administratorii de la întâlnirile noastre de tabără care aduceau în această zonă și vindeau celor din poporul nostru brânzeturi și alte lucruri vătămătoare și care ofereau spre vânzare bomboane, în timp ce eu mă trudeam să-i învăț și pe cei în vârstă, și pe cei tineri să pună în cutia misionară banii pe care i-ar fi cheltuit pe bomboane și să-și învețe astfel copiii să practice tăgăduirea de sine. — [Letter 25a, 1889](#).

530. Mi-a fost dată lumină în ce privește alimentele furnizate la întâlnirile noastre de tabără. Sunt uneori aduse în zona taberei alimente care nu se armonizează cu principiile reformei sănătății.

Dacă tot avem datoria de a umbla în lumina pe care ne-a dat-o Dumnezeu, trebuie să-i educăm pe cei din poporul nostru, tineri și bătrâni, să renunțe la acele alimente care nu sunt mâncate decât pentru satisfacerea apetitului. Copiii noștri ar trebui învățați să-și refuze acele lucruri inutile, cum ar fi bomboanele, guma de mestecat, înghețata și alte nimicuri, pentru a putea pune în cutia tăgăduirii de sine banii economisiți prin tăgăduire de sine — și această cutie ar trebui să existe în fiecare cămin. Prin acest mijloc, vor fi economisite sume mici și mari pentru cauza lui Dumnezeu.

Nu sunt puțini cei din poporul nostru care au nevoie de instruire în privința principiilor reformei sănătății. Există diferite dulciuri care au fost inventate de producătorii de alimente vegetariene și care au fost recomandate ca fiind total inofensive; însă am de dat o mărturie diferită în ceea ce-i privește. Acestea nu sunt cu adevărat sănătoase și nu ar trebui promovată folosirea lor. Trebuie să păstrăm cu mai multă strictețe o dietă simplă, formată din fructe, nuci, cereale și legume.

În zona taberei să nu fie aduse alimente sau produse de cofetărie care să lucreze împotriva luminii date poporului nostru în privința reformei sănătății. Să nu ascundem sub aparențe înșelătoare ispita de a ne îngădui apetitul, spunând că banii pe care-i obținem prin vânzarea unor asemenea lucruri urmează să fie folosiți pentru cheltuielile unei lucrări bune. Ar trebui să ne împotrivim cu hotărâre tuturor

ispitelor de acest fel. Să nu ne convingem pe noi înșine să facem ceea ce nu-i este de folos unei persoane, sub pretextul că va ieși ceva bun din acest lucru. Să învățăm în mod individual ce înseamnă să avem tăgăduire de sine și să fim totuși misionari sănătoși, activi. — [Manuscript 87, 1908](#). [330]

Zahărul în dieta Ellenei G. White

531. Totul este simplu și totuși sănătos pentru că nu este combinat pur și simplu la întâmplare. Noi nu avem zahăr pe masa noastră. Îndulcitorul de care depindem este reprezentat de mere, coapte sau fierte și îndulcite după cum este necesar înainte de a fi servite la masă. — [Letter 5, 1870](#).

532. Am folosit întotdeauna puțin lapte și ceva zahăr. Noi nu am condamnat niciodată acest lucru, nici în ceea ce am scris, nici în ceea ce am propovăduit. Avem convingerea că vitele vor deveni atât de bolnave, încât aceste lucruri vor fi totuși părăsite, însă nu a venit încă vremea ca zahărul și laptele să fie excluse cu totul de pe mesele noastre. — [Letter 1, 1873](#).

Partea a 2-a — Laptele și zahărul

533. Și acum, cu privire la lapte și zahăr. Cunosc persoane care s-au speriat de reforma sănătății și au spus că nu vor avea de-a face cu ea, pentru că aceasta a vorbit împotriva folosirii libere a acestor lucruri. Schimbările trebuie făcute cu multă grijă și ar trebui să acționăm precaut și cu înțelepciune. Noi dorim să urmăm acea cale care se va recomanda singură femeilor și bărbaților inteligenți ai țării. Mari cantități de lapte și zahăr mâncate împreună sunt vătămătoare. Ele umplu organismul de impurități. Animalele de la care se obține laptele nu sunt întotdeauna sănătoase. Pot fi bolnave. La prima vedere, o vacă poate să arate bine dimineața și să moară seara. Atunci, era bolnavă în acea dimineață, și laptele ei era bolnav, dar voi nu știați acest lucru. Lumea animală este bolnavă. Carnea este îmbolnăvită. Dacă am putea ști că animalele sunt perfect sănătoase, aș recomanda ca oamenii să mănânce carne mai degrabă decât mari cantități de lapte și zahăr. Aceasta n-ar produce vătămarea pe care o produc laptele și zahărul. Zahărul înfundă, blochează organismul. El [331]

îngreunează lucrarea mașinăriei vii. — [Testimonies for the Church 2:368, 369 \(1870\)](#).

534. Stau adesea la mesele fraților și surorilor și văd că aceștia folosesc o cantitate mare de lapte și zahăr. Acestea astupă, înfundă organismul, irită organele digestive și afectează creierul. — [Testimonies for the Church 2:370 \(1870\)](#).

[Pentru context, vezi 527].

535. Unii folosesc lapte și o cantitate mare de zahăr la fierturile din cereale, gândind că împlinesc astfel reforma sănătății. Însă zahărul și laptele combinate sunt susceptibile de a produce fermentație în stomac și sunt astfel vătămătoare. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 57](#)] [Counsels on Health, 154 \(1890\)](#).

536. Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui și zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

[Înghetata — 530, 540].

[Prăjiturile mâncate cu lapte sau frișcă — 552].

Partea a 3-a — Plăcinte, prăjituri, patiserie, budinci

537. Multe din deserturile pentru prepararea cărora se consumă atât de mult timp sunt nocive pentru sănătate. — [Spec. Test. on Education, octombrie, 1893] [Fundamentals of Christian Education, 227](#).

O ispită pentru alimentația în exces

538. La prea multe mese, după ce stomacul a primit deja tot ceea ce îi este necesar pentru a-și împlini cum se cuvine lucrarea de a hrăni organismul, se servește un nou fel, constând în plăcinte, budinci și siropuri cu arome puternice.... Mulți, deși au mâncat îndeajuns până atunci, vor depăși limita și vor lua și ispititorul desert, care, cu toate acestea, este orice pentru ei, numai ceva bun, nu.... Ar fi o binecuvântare dacă s-ar renunța la orice supliment prevăzut pentru desert. — [Letter 73a, 1896](#).

[332]

539. Pentru că așa este moda, în armonie cu un apetit morbid, prăjituri grele, plăcinte, budinci și toate lucrurile vătămătoare sunt înghesuite în stomac. Masa trebuie să fie încărcată variat, căci altfel

apetitul stricat nu poate fi mulțumit. Dimineța, acești robi ai apetitului au adesea o respirație urât mirositoare și limba încărcată. Ei nu se bucură de sănătate și se miră de ce au suferințe, dureri de cap și tot felul de afecțiuni. — [Spiritual Gifts 4a:130 \(1864\)](#).

540. Familia omenească și-a îngăduit o poftă crescândă pentru mâncare bogată, până când a devenit o modă să se îndese în stomac toate delicatesele posibile. Mai cu seamă la petrecerile de plăcere este satisfăcut apetitul, cu prea puține rețineri. Se iau prânzuri bogate și cine târzii, acestea constând în cărnuri foarte asezonate cu sosuri bogate, prăjituri grele, plăcinte, înghețată etc. — [How to Live 1:53 \(1865\)](#).

541. Pentru că așa e la modă, mulți care sunt săraci și depind de munca lor de zi cu zi vor fi în starea aceasta, plătind prețul cerut de pregătirea pentru oaspeții lor a diferitelor feluri de prăjituri bogate, dulceturi, plăcinte și o diversitate de feluri de mâncare la modă, deși acestea nu fac decât să-i vatăme pe cei care mănâncă din ele; și aceasta când ei, în același timp, au nevoie de banii cheltuiți astfel pentru a cumpăra haine pentru ei și copiii lor. Acest timp petrecut cu gătitul mâncării numai pentru satisfacerea gustului pe socoteala stomacului ar trebui să fie devotat instruirii morale și religioase a copiilor lor. — [How to Live 1:54 \(1865\)](#).

[Pentru context, vezi 128].

[Mâncărurile grele produc dorința de a folosi stimulente — 203].

Nu reprezintă o parte a unei diete sănătoase, nutritive

542. Mulți înțeleg cum să facă diferitele tipuri de prăjituri, dar prăjitura nu este cel mai bun aliment care trebuie pus la masă. Aluaturile dulci, budincile dulci și cremele vor deranja organele digestive; și de ce i-am ispiti pe aceia care stau la masă, punând astfel de articole alimentare înaintea lor? — [The Youth's Instructor, 31 mai, 1894](#).

543. Mâncarea de carne, prăjiturile și plăcintele bogate pregătite cu condimente de orice fel nu sunt hrana cea mai sănătoasă și mai hrănitoare. — [Testimonies for the Church 2:400 \(1870\)](#).

[333]

544. Deserturile consumate sub formă de creme sunt susceptibile de a face mai mult rău decât bine. Fructele, dacă pot fi obținute, sunt cel mai bun articol alimentar. — [Letter 91, 1898](#).

545. Alimentele sunt făcute cu mult prea mult zahăr. Prăjituri, budinci dulci, plăcinte, jeleuri, gemuri, toate acestea sunt cauze principale ale indigestiei. Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul. Folosirea neîngrădită a laptelui și zahărului — împreună — ar trebui să fie evitată. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

546. Cei care recomandă reforma sănătății să se străduiască în mod serios să facă din aceasta tot ceea ce pretind ei că este. Să renunțe la tot ce este nociv pentru sănătate. Folosiți mâncare simplă, sănătoasă. Fructele sunt excelente și ne scapă de mult timp petrecut la bucătărie. Renunțați la plăcintele bogate, la prăjituri, deserturi și alte feluri de mâncare preparate pentru a ispiti apetitul. Mâncați mai puține feluri la o masă și faceți aceasta mulțumind cu recunoștință. — [Letter 135, 1902](#).

Deserturile simple nu sunt interzise

547. O plăcintă simplă, nepretentioasă, poate sluji drept desert, însă când o persoană mănâncă două sau trei felii numai pentru a-și satisface un apetit excesiv, se descalifică pentru a sluji Domnului. Unii, după ce au mâncat copios din alte mâncăruri, iau și desertul, nu pentru că au nevoie de el, ci pentru că are un gust bun. Dacă sunt rugați să mai ia o a doua porție, ispita este prea mare pentru a i se împotrivi și două-trei felii de plăcintă sunt adăugate poverii stomacului deja pus în mod excesiv la lucru. Cel care face aceasta nu s-a educat niciodată în practicarea tăgăduirii de sine. Victima apetitului este atât de strâns legată de calea proprie, încât nu poate vedea răul pe care și-l provoacă. — [Letter 17, 1895](#).

[334] 548. Apoi, când ea a avut nevoie de ceva mai multă îmbrăcăminte și de hrană în plus, și aceasta simplă, dar nutritivă, nu i s-a mai îngăduit s-o primească. Organismul ei își dorea aprig să primească material spre a-l transforma în sânge, dar el nu voia să i-l procure. O cantitate moderată de lapte și zahăr, puțină sare, pâine albă dospită cu drojdie de data aceasta, în chip de „variație”, făină graham, pregătită în diferite feluri de alte mâini decât ale ei, prăjitură simplă cu stafide, budincă de orez cu stafide, prune și uneori smochine — și așa putea aminti multe alte feluri de mâncăruri, ar fi răspuns cerințelor apetitului ei. — [Testimonies for the Church 2:383, 384 \(1870\)](#).

549. Mâncarea pusă înaintea pacienților ar trebui să fie de o așa natură, încât să le facă o impresie favorabilă. Ouăle pot fi pregătite în foarte multe feluri. Plăcinta de lămâie nu ar trebui interzisă. — [Letter 127, 1904](#).

[Plăcinta de lămâie, folosită de E. G. White — Apendice 1:22].

550. Desertul ar trebui să fie pus pe masă și servit împreună cu restul alimentelor, căci adesea, după ce i s-a dat stomacului tot ce îi era necesar, este adus desertul — și nu-i nevoie de mai mult ca să fie deja prea mult. — [Letter 53, 1898](#).

Pentru a avea o minte lucidă și trupuri puternice

551. Mi-aș dori să fim cu toții reformatori în domeniul sănătății. Mă pronunț împotriva folosirii produselor de patiserie-cofetărie. Aceste amestecuri sunt nesănătoase; nici o persoană din cele care mănâncă multe prăjituri, turte cu cremă și tot felul de plăcinte, care îngurgitează multe feluri de alimente la o singură masă nu poate avea puteri digestive de nădejde și o minte lucidă. Când facem acest lucru și apoi răcim, întregul organism este atât de înfundat și slăbit, încât nu are deloc forța de a rezista, nici puterea de a lupta împotriva bolii. Aș alege mai degrabă o dietă cu carne în locul prăjiturilor și plăcintelor atât de mult folosite. — [Letter 10, 1891](#).

552. Cei care urmează o reformă în sectorul sănătății să-și aducă aminte că pot face rău prin publicarea rețetelor care nu recomandă reforma sănătății. Trebuie arătată multă grijă în privința oferirii rețetelor de creme și produse de patiserie-cofetărie. Dacă prăjiturile sunt mâncate ca desert împreună cu lapte sau frișcă, în stomac se va produce fermentație, iar apoi punctele slabe ale organismului vor face dovada acestui lucru. Creierul va fi afectat de perturbarea din stomac. Acest lucru este ușor de vindecat dacă oamenii vor voi să studieze problema de la cauză la efect, eliminând din dieta lor ceea ce le vatămă organele digestive și provoacă dureri de cap. Mâncând într-un mod lipsit de înțelepciune, bărbații și femeile se descalifică pentru lucrarea pe care ar putea-o înfăptui dacă nu s-ar vătăma și ar mânca într-un mod caracterizat de simplitate. — [Letter 142, 1900](#).

[335]

553. Eu sunt convinsă că nimeni nu trebuie să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru adunarea de tabără dacă respectă legile sănătății în pregătirea mâncării. Dacă nu fac prăjituri și plăcinte, ci coc pâine

simplă de graham și se întrețin cu fructe, conservate sau uscate, nu au cum să se îmbolnăvească pregătindu-se pentru adunare — și nu au cum să fie bolnavi în timp ce se află la adunare. — [Testimonies for the Church 2:602 \(1871\)](#).

554. Este mai bine să lăsăm dulciurile în pace. Dați pace acelor deserturi zaharoase care sunt puse pe masă. Nu aveți nevoie de ele. Aveți nevoie de o minte lucidă pentru a gândi după porunca lui Dumnezeu. Ar trebui să ne punem de acord acum cu principiile reformei sănătății. — [The Review and Herald, 7 ianuarie, 1902](#).

[Prăjiturile, plăcintele, înghețatele servite la petreceri bogate și cine târzii — 233].

[Preparatele culinare pentru adunări mondene — 128].

[Educarea apetitului să accepte o dietă simplă — 245].

[Postul, un ajutor pentru a birui un apetit pervertit — 312].

[Deși trebuie renunțat la plăcintele cu carne, la condimente etc., mâncarea trebuie pregătită cu grijă — 389].

[Prăjiturile sau plăcintele nu trebuie să fie incluse în lista preparatelor pentru întâlnirile de tabără — 57, 74].

[Mâncărurile grele și deserturile nu erau servite în casa White — Apendice 1:4, 13].

[Cu cât sunt mai puține condimente și deserturi, cu atât mai bine — 193].

[Deserturile grele servite împreună cu legume — 722].

[Plăcintele grele deranjează stomacul și excită nervii — 356].

[Efectele nocive ale deserturilor în alimentația copiilor — 288, 350, 355, 360].

[Mâncarea grea nu este cea mai bună pentru lucrătorii sedentari — 225].

[A face un legământ cu Dumnezeu de a înceta folosirea alimentelor grele — 41].

Capitolul 20 — Condimente etc.

[336]

[337]

Partea 1 — Mirodenii și condimente

[338]

[339]

555. Condimentele, atât de frecvent folosite de cei din lume, ruinează sănătatea. — [Letter 142, 1900.](#)

556. Sub titlul de stimulente și narcotice, este clasificată o mare varietate de articole care, folosite ca aliment sau băutură, irită stomacul, otrăvesc sângele și excită nervii. Folosirea lor este un rău absolut. Oamenii caută starea euforică a stimulentei pentru că, pe moment, rezultatele sunt plăcute. Însă există întotdeauna un revers. Folosirea stimulentei nefirești tinde să devină de fiecare dată excesivă și este un agent activ în producerea degenerării fizice.

În această eră rapidă, cu cât hrana este mai puțin excitantă, cu atât este mai bine. Prin natura lor, condimentele sunt dăunătoare. Muștarul, piperul, mirodeniile, murăturile și altele de acest fel irită stomacul și fac ca sângele să devină febril și impur. Starea de inflamație a stomacului betivului este adesea dată ca exemplu pentru efectul băuturilor alcoolice. O stare inflamatorie similară este produsă de folosirea condimentelor iritante. În scurt timp, hrana obișnuită nu mai satisface apetitul. Organismul simte nevoia, dorința de ceva mai excitant. — [The Ministry of Healing, 325 \(1905\).](#)

557. Condimentele și mirodeniile folosite la prepararea mâncării ajută digestia în același fel în care se presupune că ceaiul, cafeaua și alcoolul îl ajută pe omul care muncește să-și ducă la bun sfârșit sarcinile. După ce efectele imediate s-au dus, aceștia cad tot atât de mult sub nivelul stării normale, pe cât l-au depășit prin acțiunea acestor substanțe stimulante. Organismul este slăbit. Sângele este contaminat, iar rezultatul sigur este inflamația. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 6, 1896.](#)

Condimentele irită stomacul și dau naștere unor poftes nefirești

558. Pe mesele noastre nu ar trebui să fie decât hrana cea mai sănătoasă, fără nici o substanță iritantă. Pofta de băuturi alcoolice este

[340]

stimulată prin prepararea mâncărilor cu condimente și mirodenii. Acestea provoacă o stare febrilă a organismului și apare dorința de a bea pentru alinarea iritației. În desele mele călătorii, în care stau în hoteluri sau vagoane de tren, nu devin clienta restaurantelor, vagoanelor-restaurant sau a hotelurilor cu pensiune pentru simplul motiv că nu pot mânca alimentele care se oferă acolo. Mâncărurile sunt foarte asezonate cu sare și piper, provocând o sete aproape insuportabilă.... Acestea vor irita și inflama mucoasa fină a stomacului.... Așa este mâncarea servită adesea pe mesele tributare modei, mâncare dată chiar și copiilor. Efectul ei este acela de a provoca o stare de agitație și de a stârni o sete pe care apa nu o potolește.... Mâncarea ar trebui pregătită într-un mod cât mai simplu cu putință, fără condimente și mirodenii și nici cu o cantitate prea mare de sare. — [The Review and Herald, 6 noiembrie, 1883.](#)

[Alimentele condimentate creează o dorință pentru băuturi la masă — 570].

559. Unii și-au satisfăcut în așa fel gustul încât, dacă nu primesc exact acele articole alimentare pe care le cere acesta, nu au nici o plăcere să mănânce. Dacă li se pun înaintea mirodenii și mâncăruri condimentate, ei își pun stomacul la lucru, aplicând acest bici de foc; căci el a fost tratat în așa fel, încât nu va recunoaște mâncarea simplă, nestimulativă. — [Letter 53, 1898.](#)

560. Înaintea copiilor sunt puse feluri de mâncare de lux — alimente condimentate, sosuri grele, prăjituri și produse de patiserie. Aceste mâncăruri foarte asezonate irită stomacul și provoacă o dorință pentru stimulente și mai puternice. Nu numai că apetitul copiilor este ispitit cu mâncare nepotrivită, din care li se permite să mănânce după plac la mesele pe care le iau, dar li se dă voie să mănânce între mese și, când aceștia sunt în vârstă de doisprezece-paisprezece ani, sunt adesea dispeptici confirmați.

Ați văzut probabil o imagine a stomacului unuia care este dependent de băuturi tari. O stare similară este produsă sub influența iritantă a condimentelor iuți. Cu stomacul aflat într-o asemenea condiție, există o dorință aprigă pentru altceva, care să satisfacă cererile apetitului, ceva mai tare, și mai tare. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 \(1890\).](#)

[Pentru context, vezi 355].

Folosirea lor — o cauză a slăbiciunii

[341]

561. Există o categorie de oameni care mărturisesc credința în adevăr, care nu folosesc tutunul, tutunul de prizat, ceaiul sau cafeaua și totuși sunt vinovați de satisfacerea apetitului într-o manieră diferită. Ei poftesc cărnuri foarte asezonate, cu sosuri grele, iar apetitul lor a devenit atât de pervertit, încât nu pot fi mulțumiți nici măcar cu carne — dacă aceasta nu este pregătită în modul cel mai vătămător. Stomacul este adus într-o stare de febrilitate, organele digestive sunt împovărate excesiv și stomacul lucrează din greu totuși pentru a scăpa de volumul mare de hrană pe care a fost forțat să-l primească. După ce stomacul și-a îndeplinit sarcina, ajunge epuizat, lucru care provoacă o stare de slăbiciune. În acest punct, mulți sunt înșelați și gândesc că lipsa de mâncare este cea care produce asemenea senzații și, fără să lase stomacului timp pentru a se odihni, consumă alte alimente, care pe moment îndepărtează slăbiciunea. Și cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai mari strigătele sale pentru a fi îngăduit. — [Spiritual Gifts 4a:129 \(1864\)](#).

562. La început, condimentele irită mucoasa fină a stomacului, însă în cele din urmă distrug sensibilitatea acestei membrane delicate. Sângele ajunge febril, sunt deșteptate înclinațiile senzuale, în timp ce puterile morale și intelectuale sunt slăbite și devin roabe ale pasiunilor josnice. Mama ar trebui să studieze pentru a stabili o dietă simplă și totuși hrănitoare pentru familia sa. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] [Counsels on Health, 114 \(1890\)](#).

563. Persoanele care și-au satisfăcut apetitul mâncând fără reținere carne, sosuri foarte asezonate și tot felul de prăjituri grele și dulceturi nu se pot bucura de îndată de o dietă simplă, sănătoasă și nutritivă. Gustul lor este atât de pervertit, încât nu sunt deloc îmbiați de o dietă cu fructe, pâine simplă și legume. Ei nu trebuie să se aștepte să aibă de la început plăcere pentru mâncarea atât de diferită de cea pe care și-au îngăduit s-o consume. — [Spiritual Gifts 4a:130 \(1864\)](#).

564. Cu toată lumina prețioasă care ne-a fost dată neîncetat în publicațiile de sănătate, nu ne putem permite să ducem o viață nepăsătoare și neglijentă, bând și mâncând cum poftim și îngăduindu-ne folosirea stimulentei, narcoticelor și condimentelor. Să luăm în considerație faptul că suntem posesorii unor suflete care vor

[342]

fi câștigate sau pierdute și că modul în care ne raportăm la problema cumpărării are consecințe vitale. Este de o mare importanță să ne facem bine partea în mod individual și să avem o înțelegere inteligentă a ceea ce trebuie să mâncăm și să bem și a modului în care trebuie să trăim pentru a ne păstra sănătatea. Toți sunt puși la probă acum pentru a se vedea dacă acceptă principiile reformei sănătății sau merg pe calea satisfacerii propriilor poftes. — [Manuscript 33, 1909](#).

[Cei care sunt reformatori în abținerea de la băutură ar trebui să devină conștienți de relele provocate de folosirea condimentelor — 747].

[Deși se renunță la plăcintele cu carne, condimente etc., mâncarea ar trebui să fie pregătită cu grijă — 389].

[Timpul este irosit cu pregătirea alimentelor asezonate cu condimente care ruinează sănătatea, creează o stare de indispoziție nesuferită și întunecă judecata — 234].

[Condimente, mirodenii îngăduite copiilor — 348, 351, 354, 360].

[Mâncarea foarte asezonată încurajează supraalimentația și produce stări febrile — 351].

[Folosirea fără îngrădiri a murăturilor și a condimentelor de către un copil agitat și nervos — 574].

[Nu pot fi preschimbate în sânge bun — 576].

[Lucrătorii care refuză delicatesele și condimentele grele etc., se dovedesc a fi reformatori practici în domeniul sănătății — 227].

[Pasiunile senzuale sunt stârnite de alimentele condimentate — 348].

[Alimentele luate la întâlnirile de tabără ar trebui să nu aibă nici urmă de condimente și grăsimi — 124].

[Condimentele nu au fost folosite în familia White — Apendice 1:4].

[Alimentele asezonate și condimentele excită nervii și slăbesc intelectul — 356].

[Binecuvântarea unei alimentații fără condimente — 119].

[Cele mai bune sunt alimentele simple, fără mirodenii — 487].

[Cei ce poftesc mirodeniile trebuie să fie luminați — 779].

Partea a 2-a — Bicarbonatul de sodiu și praful de copt

565. Folosirea bicarbonatului de sodiu sau a prafului de copt la facerea pâinii este dăunătoare și inutilă; bicarbonatul de sodiu produce inflamarea stomacului și deseori otrăvește întregul organism. Multe gospodine gândesc că nu pot face o pâine bună fără folosirea bicarbonatului, dar acest lucru este o eroare. Dacă s-ar strădui să deprindă niște metode mai bune, pâinea lor ar fi mai hrănitoare și, pentru cei care au un gust natural, ar fi mult mai gustoasă. — [The Ministry of Healing, 300, 301 \(1905\)](#).

566. Chiflele calde, crescute cu bicarbonat de sodiu sau praf de copt, nu ar trebui să apară niciodată pe mesele noastre. Asemenea alimente compuse sunt nepotrivite pentru a fi introduse în stomac. Pâinea crescută, caldă, de orice fel ar fi, este greu de digerat. [343]

Pâinișoarele de graham, care sunt atât sănătoase, cât și gustoase, pot fi făcute din făină integrală amestecată cu apă curată rece și lapte. Însă este greu să-i învățăm simplitatea pe cei din poporul nostru. Când le recomandăm pâinișoarele de graham, prietenii noștri ne spun: „A, da, știm să facem”. Suntem foarte dezamăgiți când acestea se ivesc, crescute cu praf de copt sau cu lapte acru și bicarbonat de sodiu. Aceștia nu dau nici o dovadă că înfăptuiesc o reformă. Făina integrală, amestecată cu apă curată moale și lapte, dă cele mai bune pâini graham din care am mâncat vreodată. Dacă apa este tare, folosiți mai mult lapte dulce sau adăugați un ou la aluat. Pâinile ar trebui să fie coapte în profunzime într-un cuptor bine încins, care să fie alimentat de un foc constant. — [The Review and Herald, 8 mai, 1883](#).

567. În călătoriile mele văd familii întregi suferind din pricina gătitului necorespunzător. Rareori se vede pe mesele lor pâinea bună, dulce și sănătoasă. Chiflele galbene de atâta bicarbonat de sodiu și pâinea grea, cleioasă, distrug organele digestive a zeci de mii de oameni. — [The Health Reformer, august, 1873](#).

568. Unele femei nu simt că este o datorie religioasă faptul de a pregăti alimentele așa cum se cuvine; din această cauză, nu încearcă să învețe cum s-o facă. Ele o lasă să se acrească înainte de a o coace, iar bicarbonatul de sodiu adăugat pentru a remedia neatenția bucătăresei face ca pâinea să fie total nepotrivită pentru stomacul

omului. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 49] [Counsels on Health](#), 117 (1890).

[344]

569. Noi vedem fețe palide și dispeptici gemând peste tot unde mergem. Când ne așezăm la masă și mâncăm mâncarea pregătită în același fel în care a fost gătită luni sau poate ani de zile, mă mir că aceste persoane mai sunt încă în viață. Pâinea și chiflele sunt galbene de bicarbonat de sodiu. Această recurgere la bicarbonat se făcea pentru a scăpa de o mică îngrijorare; ca urmare a uitării, pâinea este adesea lăsată să se acrească înainte de a fi pusă la copt și, pentru a remedia acest rău, se adaugă o mare cantitate de bicarbonat, lucru care nu are ca rezultat decât faptul că devine total nepotrivită pentru stomacul omului. Bicarbonatul, sub orice formă, nu trebuie să fie introdus în stomac, pentru că efectul este îngrozitor. El roade țesuturile stomacului, produce inflamare și adesea otrăvește întregul organism. Unele femei se scuză astfel: „Eu nu pot face pâine sau turte dacă nu folosesc bicarbonat”. Poți, cu siguranță, dacă devii ucenică și dacă vrei să înveți. Nu este sănătatea familiei voastre suficient de valoroasă pentru ca acest lucru să vă inspire ambiție ca să învățați cum să gătiți și cum să mâncați? — [Testimonies for the Church 2:537](#) (1870).

Partea a 3-a — Sarea

570. Nu mâncați foarte sărat, evitați folosirea murăturilor și a alimentelor condimentate, mâncați fructe din abundență, iar iritația care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet. — [The Ministry of Healing](#), 305 (1905).

571. Mâncarea ar trebui să fie pregătită în așa fel, încât să fie atât apetisantă, cât și hrănitoare. Ea nu trebuie să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puțină sare, și am folosit întotdeauna, pentru că sarea, departe de a fi vătămătoare, este de fapt vitală pentru sânge. — [Testimonies for the Church 9:162](#) (1909).

572. Odată, doctorul _____ a încercat să-mi învețe familia cum să gătească după reforma sănătății așa cum o vedea el, fără sare sau altceva care să dea gust mâncării. Ei bine, am încercat, dar puterile mi-au scăzut atât de mult, încât a trebuit să fac o schimbare; și am introdus cu mult succes o nouă orientare. Îți spun aceasta pentru că știu că te afli sigur în pericol. Mâncarea ar trebui pregătită în așa fel,

încât să fie hrănitore. Nu ar trebui să fie jefuită de ceea ce-i este necesar organismului....

Eu folosesc ceva sare — și o folosesc întotdeauna — pentru că, după lumina ce mi-a fost dată de Dumnezeu, acest articol alimentar nu numai că nu este dăunător, dar este de fapt esențial pentru sânge. De ce și cum nu știu, dar vă ofer această învățătură așa cum mi-a fost dată. — [Letter 37, 1901](#).

[Ceva sare trebuie folosită — 548].

[Evitați o cantitate nepotrivită de sare — 558].

[Ellen White folosea ceva sare — Apendice 1:4].

Partea a 4-a — Murăturile și oțetul

[345]

573. În această eră rapidă, cu cât hrana este mai puțin excitantă, cu atât este mai bine. Prin natura lor, condimentele sunt dăunătoare. Muștarul, piperul, mirodeniile, murăturile și altele de acest fel irită stomacul și fac ca sângele să devină febril și impur. — [The Ministry of Healing, 325 \(1905\)](#).

574. M-am așezat odată la masă cu mai mulți copii care nu împliniseră doisprezece ani. Carnea a fost servită din belșug, iar apoi o fată delicată, agitată, a cerut murături. I s-a întins un borcan de chowchow — care erau foc din cauza muștarului și ardeau din pricina condimentelor — din care și-a luat din belșug. Fetei i se dusesse vestea pentru firea agitată și nervoasă, iar aceste condimente erau bine calculate pentru a produce o astfel de stare. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62](#)] [Fundamentals of Christian Education, 150, 151 \(1890\)](#).

575. Plăcintele cu carne și murăturile, care nu ar trebui să-și găsească niciodată loc în stomacul vreunui om, vor produce o calitate jalnică a sângelui. — [Testimonies for the Church 2:368 \(1870\)](#).

576. Organele care produc sânge nu pot preschimba condimentele, plăcintele cu carne, murăturile și cărnurile bolnave în sânge bun. — [Testimonies for the Church 2:383 \(1870\)](#).

[Pentru context vezi 336].

577. Nu mâncați foarte sărat, evitați folosirea murăturilor și a alimentelor condimentate, mâncați fructe din abundență, iar iritația care reclamă atât de mult lichid în timpul mesei va dispărea aproape complet. — [The Ministry of Healing, 305 \(1905\)](#).

[Murăturile irită stomacul și produc sânge impur — 556].

Oțetul

578. Salatele sunt pregătite cu ulei și oțet, în stomac are loc o fermentație, iar mâncarea nu este digerată, ci se strică sau putrezește; în consecință, sângele nu este hrănit, ci se umple cu impurități și apar probleme la ficat și rinichi. — [Letter 9, 1887](#).

[Experiența personală legată de biruirea obiceiului de a folosi oțetul — Apendice 1:6].

Capitolul 21 — Grăsimi

[346]

[347]

Partea 1 — Untul

[348]

Reformă treptată

[349]

579. Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneți-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporțional cu creșterea nelegiurii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creație animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare și tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunțe la orice rețetă nesănătoasă. — [Testimonies for the Church 7:135 \(1902\)](#).

[Eforturile educaționale sanitare ale lui James White și ale Ellei White, în care s-a dat o „mărturie hotărâtă” împotriva „ceaiului, cafelei, mâncărilor din carne, untului, condimentelor” etc., în 1873 — 803].

580. Untul este mai puțin dăunător când este consumat pe pâine rece decât când este folosit la gătit. De regulă însă, este mai bine să ne lipsim complet de el. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

[Chiflele făcute cu bicarbonat de sodiu, unse cu unt — 501].

Înlocuirea lui cu măslină, smântână, nuci și alimente vegetariene

581. Măslinile pot fi în așa fel pregătite, încât să poată fi consumate cu bune rezultate la fiecare masă. Avantajele urmărite prin folosirea untului pot fi obținute prin consumarea măslinelor corespunzător pregătite. Uleiul din măslină vindecă constipația; iar pentru cei bolnavi de tuberculoză și pentru cei care au stomacul inflammat și iritat e mai bun decât orice medicament. Ca aliment, este

mai bun decât orice grăsime venită la mâna a doua, de la animale.
— [Testimonies for the Church 7:134 \(1902\)](#).

[350] 582. Când sunt pregătite cum trebuie, măslinile, ca și nucile, țin locul untului și preparatelor din carne. Uleiul, consumat direct din măslinile, este mult preferabil grăsimii de proveniență animală. Servește ca laxativ. Folosirea acestuia va fi benefică pentru cei bolnavi de tuberculoză și este vindecător pentru un stomac inflammat, iritat. — [The Ministry of Healing, 298 \(1905\)](#).

583. Pentru a-și putea face lucrarea pe care ar trebui s-o împlinească, afacerea cu alimentele vegetariene are nevoie de mijloace materiale și de cooperarea activă a celor din poporul nostru. Scopul ei este de a furniza oamenilor alimentele care să ia locul cărnii și de asemenea al laptelui și untului, împotriva cărora, din cauza bolilor vitelor, se pot ridica din ce în ce mai multe obiecții. — [Raport al Uniunii de Conferințe \(Australia-Asia\), 1 ianuarie, 1900](#).

[Înlocuirea cu smântână — 586, 610].

Untul nu reprezintă cea mai bună alegere pentru copii

584. Copiilor li se îngăduie să mănânce alimente din carne, mirodenii, unt, brânză, carne de porc, prăjituri grele și condimente în general. Sunt lăsați de asemenea să mănânce neregulat și între mese alimente nesănătoase. Aceste lucruri își fac lucrarea de a deranja stomacul, excitând nervii la o activitate împotriva firii și slăbind intelectul. Părinții nu realizează că sădesc sămânța care va aduce boală și moarte. — [Testimonies for the Church 3:136 \(1873\)](#).

[Untul, un stimulent — 61].

[Folosirea neîngrădită a untului de către copii — 288, 356, 364].

[A renunța la unt din principiu — 389].

Folosirea lui neîngrădită împiedică digestia

585. Untul nu ar trebui pus pe masă; căci, dacă va fi pus, unii îl vor folosi fără reținere, și aceasta va împiedica digestia. Cât despre tine însă, ar trebui să folosești când și când puțin unt cu pâine rece, dacă acest lucru va face ca mâncarea să fie mai apetisantă. Aceasta îți va face cu mult mai puțin rău decât dacă te mărginești la prepararea mâncărurilor care sunt lipsite de gust. — [Letter 37, 1901](#).

Când nu putem obține cel mai curat unt

[351]

586. Nu iau decât două mese pe zi și încă urmez lumina ce mi-a fost dată treizeci și cinci de ani în urmă. Nu folosesc carne. În ce mă privește, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Această chestiune ar trebui să fie ușor pusă la punct în toate zonele în care pot fi obținute cele mai curate articole alimentare. Avem vaci bune pentru lapte, o Jersey și o Holstein. Folosim smântâna și toată lumea este satisfăcută de acest lucru. — [Letter 45, 1903](#).

[Folosirea smântânii în locul untului în familia White — Apendice 1:20, 23].

[Folosirea untului în familia White — Apendice 1:4].

[Untul nu se afla pe masa familiei White, dar era folosit la gătit — Apendice 1:4].

[Untul nu se afla pe masa familiei White și nu era folosit de Ellen G. White — Apendice 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23].

Să nu fie pus în aceeași categorie cu carnea

587. Laptele, ouăle și untul nu ar trebui să fie puse în aceeași categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuintarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunțe cu totul la folosirea laptelui și a ouălor. Sunt familii sărace a căror alimentație constă mai ales din pâine și lapte. Au fructe puține și nu-și pot permite să cumpere alimente fabricate din nuci. În propovăduirea reformei sănătății, ca și în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învățăm cum să prepare alimente sănătoase oferite de reforma sănătății, care sunt gustoase, hrănitoare și totuși necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătății. — [Testimonies for the Church 7:135 \(1902\)](#).

Îngăduiți-le celorlalți să aibă propriile convingeri

588. Trebuie să ne amintim că există o varietate de oameni în lume și nu trebuie să ne așteptăm ca fiecare să vadă lucrurile întocmai cum le vedem noi în ce privește toate punctele legate de alimentație. Există mai multe moduri de a gândi. Eu nu mănânc unt, dar există membri ai familiei mele care mănâncă. Acesta nu este pus

[352]

pe masa mea; dar nu produc nici un fel de tulburare pentru că unii membri ai familiei mele aleg câteodată să mănânce unt. Mulți frați conștiincioși au unt pe mesele lor, iar eu nu simt deloc obligația de a-i sili să facă altfel. Nu ar trebui să se îngăduie ca aceste lucruri să provoace tulburări între frați. Nu văd necesitatea untului acolo unde se găsesc din abundență fructe și smântână sterilizată.

Cei care Îl iubesc pe Dumnezeu și Îi slujesc ar trebui să fie lăsați să-și urmeze propriile convingeri. Se poate să simțim că nu fac bine ce fac, dar nu ar trebui să îngăduim ca diferențele de opinii să provoace dezbinare. — [Letter 331, 1904] [Medical Ministry, 269](#).

589. Nu pot vedea altceva în afară de faptul că încerci cum poți mai bine să trăiești principiile reformei sănătății. Să fii preocupată să faci economie în toate lucrurile, dar nu exclude din alimentația ta hrana de care are nevoie organismul. În ce privește alimentele pe bază de nuci, sunt mulți care nu pot să le mănânce. Dacă soțului tău îi place untul, lasă-l să îl consume până se va convinge că nu este cel mai bun lucru pentru sănătatea lui. — [Letter 104, 1901](#).

Atenție la extreme

590. Există primejdia ca, prezentând principiile reformei sănătății, unii să se pronunțe în favoarea producerii unor schimbări care ar fi mai degrabă spre rău decât spre bine. Reforma sănătății nu trebuie forțată într-un mod radical. După cum se prezintă situația acum, nu putem spune că ar trebui să se renunțe complet la lapte și ouă. Trebuie să avem grijă să nu facem nici un fel de inovații, pentru că există suflete conștiincioase care, aflate sub influența învățăturilor forțate, vor cădea sigur într-una din extreme. Aspectul lor fizic va face rău cauzei reformei sănătății; căci puțini știu ce să pună în locul articolelor la care renunță. — [Letter 98, 1901](#).

591. Deși s-au dat avertizări cu privire la primejdiile de îmbolnăvire prin consumul de unt și relele care vin de la ouăle mâncate fără reținere de către copiii mici, nu ar trebui să considerăm că ar fi o încălcare a principiilor faptul de a folosi ouă de la găini care sunt bine îngrijite și hrănite în mod corespunzător. Iar ouăle au proprietăți care sunt agenți vindecători în ce privește neutralizarea anumitor otrăvuri.

[353]

Unii, abținându-se de la lapte, ouă și unt nu și-au hrănit cum

trebuie organismul și, drept urmare, au devenit slabi și incapabili de a munci. În felul acesta, se face o reputație proastă reformei sănătății. Lucrarea pe care noi am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Însă Dumnezeu va interveni pentru a opri urmările acestor idei deplasate. Evanghelia are menirea de a aduce în armonie neamul omenesc păcătos. De a aduce pe bogați și săraci deopotrivă la picioarele lui Isus. — [Testimonies for the Church 9:162 \(1909\)](#).

592. Când li se prezintă reforma sănătății, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente pe bază de nuci”. Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncați ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiți deloc unt în prepararea mâncărilor. Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci și nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete....

Dumnezeu va călăuzi

Însă doresc să spun că, la venirea vremii când nu mai este un lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul și ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susținută nici o extremă în reforma sănătății. Chestiunea folosirii laptelui, untului și ouălor se va rezolva singură. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toți oamenii să vă știe pentru moderația voastră. — [Letter 37, 1901](#).

Partea a 2-a — Untura și grăsimea

[Definițiile date de dicționarul Webster pentru grăsime sunt: 1. „produs animal, mai cu seamă când este moale. 2. orice substanță cu aspect gras, uleios sau onctuos.”. Recomandările călduroase din scrierile Ellenei G. White pentru uleiul de măsline ca fiind un aliment benefic și un înlocuitor pentru unt și alte grăsimi de origine animală indică faptul că ea recunoaște grăsimile ca fiind o parte a unei alimentații corespunzătoare și aprobă produsele vegetale — folosite corect — care slujesc în această direcție.]

593. Mulți socotesc că aceasta nu este o chestiune care să țină de datorie și de aceea nici nu încearcă să pregătească mâncarea în

[354] mod corespunzător. Acest lucru poate fi făcut într-un mod simplu, sănătos, ușor, fără a se folosi untură, unt sau carne. Iscușința trebuie îmbinată cu simplitatea. Pentru aceasta, femeile trebuie să citească și apoi să pună în practică ce au citit. — [Testimonies for the Church 1:681 \(1868\)](#).

[Renunțarea din principiu la untură — 317].

594. Fructele, cerealele și legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente și grăsimi de tot felul, constituie, împreună cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă alimentație. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 115](#).

595. Hrana ar trebui pregătită în mod simplu, totuși într-un mod agreabil, care să stimuleze pofta de mâncare. Trebuie să îndepărtați grăsimea din hrana voastră. Ea întinează orice fel de mâncare pe care îl puteți face. Mâncați cât mai multe fructe și legume. — [Testimonies for the Church 2:63 \(1868\)](#).

596. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele condimentate sunt consumate fără restricții și de cei mai în vârstă, și de cei tineri. Aceste lucruri își fac lucrarea deranjând stomacul, excitând nervii și slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47](#)] [Counsels on Health, 114 \(1890\)](#).

597. Nu credem că sunt sănătoși cartofii prăjiți, căci în pregătirea lor se folosește mai multă sau mai puțină grăsime sau unt. Cartofii buni, copti sau fierti, serviți cu smântână și un praf de sare, sunt cei mai sănătoși. Rămășițele de cartofi irlandezi și cartofi dulci se pregătesc cu puțină smântână și sare și apoi sunt copti din nou, nu prăjiți, sunt excelenți. — [Letter 322, 1905](#).

598. Toți cei care se așază la masa voastră să vadă pe ea mâncare bine gătită, sănătoasă, gustoasă. Fii cu foarte mare băgare de seamă, frate _____, în privința a ceea ce mănânci și bei, ca să nu ai în continuare un trup bolnăvicios. Mănâncă în mod regulat și mănâncă numai alimente care nu conțin grăsimi. — [Letter 297, 1904](#).

[355] 599. O dietă simplă, fără condimente, carne și grăsimi de orice fel, se va dovedi o binecuvântare pentru tine și o va scăpa pe soția ta

de multă suferință, necaz și întristare. — [Testimonies for the Church 2:45 \(1868\)](#).

600. Cerealele și fructele pregătite fără grăsimi și într-o stare cât mai naturală posibil ar trebui să fie mâncarea de pe mesele tuturor celor care pretind că se pregătesc pentru a fi luați la cer. — [Testimonies for the Church 2:352 \(1869\)](#).

[Untura nu e folosită în căminul familiei White — Apendice 1:4].

[Mâncarea pentru Conferințe trebuie să fie simplă și fără grăsimi — 124].

[Amestecurile de grăsimi nu sunt folosite în căminul familiei White — Apendice 1:21].

Partea a 3-a — Laptele și smântâna

Parte integrantă a unei alimentații hrănitoare, gustoase

601. Dumnezeu a oferit omului mijloace abundente pentru satisfacerea unui apetit nepervers. El a desfășurat înaintea lui roadele pământului — o varietate bogată de alimente care sunt bune la gust și hrănitoare pentru organism. Despre acestea, binevoitorul nostru Părinte Ceresc spune că putem mânca după plăcere. Fructele, cerealele și legumele, pregătite într-un mod simplu, fără condimente și fără orice fel de grăsimi, constituie, cu lapte sau smântână, cea mai sănătoasă dietă. Acestea hrănesc corpul și dau intelectului o vigoare și o putere de rezistență care nu sunt produse de o alimentație excitantă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] [Counsels on Health, 114, 115 \(1890\)](#).

602. Mâncarea ar trebui să fie pregătită în așa fel, încât să fie atât apetisantă, cât și hrănitoare. Ea nu trebuie să fie jefuită de ceea ce îi este necesar organismului. Eu folosesc puțină sare, și am folosit întotdeauna, pentru că sarea, departe de a fi vătămătoare, este de fapt vitală pentru sânge. Legumele ar trebui să fie făcute mai gustoase cu puțin lapte, smântână sau înlocuitori....

Unii, abținându-se de la lapte, ouă și unt, nu au oferit organismului hrana necesară și au devenit în consecință slabi și incapabili de a munci. În felul acesta, reformei i se face o reputație proastă....

Va veni vremea când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele,

[356] smântâna și ouăle; dar nu este necesar să aducem asupra noastră strâmtorarea prin restricții extreme și premature. Așteptați până când împrejurările o cer, iar Domnul va pregăti calea pentru aceasta. — [Testimonies for the Church 9:162 \(1909\)](#).

Primejdia de a folosi un lapte de care nu suntem siguri

603. Laptele, ouăle și untul nu ar trebui să fie puse în aceeași categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuintarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunțe cu totul la folosirea laptelui și a ouălor. Sunt familii sărace a căror alimentație constă mai ales din pâine și lapte. Au puține fructe și nu-și pot permite să cumpere alimente fabricate din nuci. În propovăduirea reformei sănătății, ca și în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învățăm cum să prepare alimente oferite de reforma sănătății, care sunt gustoase, hrănitoare și totuși necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătății.

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneți-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporțional cu creșterea nelegiurii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creație animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru. — [Testimonies for the Church 7:135 \(1902\)](#).

[Să nu renunțe complet la el mai cu seamă cei care au nevoie de lapte — 625].

[Oamenii să fie învățați cum să gătească fără lapte — 807].

604. Am folosit întotdeauna puțin lapte și ceva zahăr. Noi nu am condamnat niciodată acest lucru, nici în ceea ce am scris, nici în ceea ce am propovăduit. Avem convingerea că vitele vor deveni atât de bolnave, încât aceste lucruri vor fi totuși părăsite, însă nu a venit încă vremea ca zahărul și laptele să fie excluse cu totul de pe mesele noastre. — [Letter 1, 1873](#).

[Folosirea simultană a laptelui și zahărului, vezi „Laptele și zahărul”, Secțiunea a XIX-a, Partea a 2-a].

605. Animalele de la care se obține laptele nu sunt întotdeauna sănătoase. Pot fi bolnave. La prima vedere, o vacă poate să arate bine dimineata și să moară seara. Atunci, era bolnavă în acea dimineață, și laptele ei era bolnav, dar voi nu știați acest lucru. Lumea animală este bolnavă. — [Testimonies for the Church 2:369 \(1870\)](#). [357]

606. Lumina ce mi-a fost dată este că nu va trece mult timp până când vom fi nevoiți să renunțăm la orice aliment din carne. Până și laptele va trebui să fie înlăturat. Boala crește cu rapiditate. Blestemul lui Dumnezeu este pe pământ, pentru că omul l-a blestemat. — [Raport al Uniunii de Conferințe \(Australia-Asia\), 28 iulie, 1899](#).

Sterilizarea laptelui

607. Dacă se folosește lapte, ar trebui să fie bine sterilizat; prin această precauție, există un pericol mai mic de a contracta o boală prin folosirea lui. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

608. Poate sosi timpul când nu va mai fi sigură folosirea laptelui. Dar dacă vacile sunt sănătoase și laptele este bine fiert, nu este nevoie să provocăm dinainte o vreme de strâmtorare. — [Letter 39, 1901](#).

Un înlocuitor al untului

609. Nu iau decât două mese pe zi și încă urmez lumina ce mi-a fost dată treizeci și cinci de ani în urmă. Nu folosesc carne. În ce mă privește, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Această chestiune ar trebui să fie ușor pusă la punct în toate zonele în care pot fi obținute cele mai curate articole alimentare. Avem vaci bune pentru lapte, o Jersey și o Holstein. Folosim smântâna și toată lumea este satisfăcută de acest lucru. — [Letter 45, 1903](#).

610. Nu văd de ce ar fi nevoie de unt acolo unde sunt din abundență fructe și smântână sterilizată. — [[Letter 331, 1904](#)] [Medical Ministry, 269](#).

[Pentru context, vezi 588].

611. Nu punem deloc unt pe masa noastră. Legumele sunt în general gătitе cu lapte sau smântână și sunt făcute foarte gustoase.... Gândim că nu este de neacceptat o cantitate moderată de lapte de la o vacă sănătoasă. — [Letter 5, 1870](#).

[Laptele și smântâna, folosite în familia White — Apendice 1:4, 13, 14, 16, 22]. [358]

[Folosirea laptelui și a smântânii la pregătirea mâncărilor — 517, 518, 522].

[Recomandate pentru alimentația de la întâlnirile de tabără — 491].

Dieta cea mai strictă nu este lucrul cel mai bun

612. Urmează să fim aduși în legătură cu masele de oameni. Dacă li s-ar prezenta reforma sănătății în forma ei cea mai extremistă, s-ar face un rău. Le cerem să renunțe la consumul de carne, ceai și cafea. Acest lucru este bun. Dar unii spun că și laptele ar trebui lepădat. Acesta este un subiect care trebuie mănuit cu grijă. Sunt familii sărace a căror alimentație constă în pâine, lapte și, dacă au posibilitatea, ceva fructe. Ar trebui să se renunțe la toate articolele alimentare cu carne, dar legumelor ar trebui să li se dea gust cu puțin lapte, smântână sau ceva echivalent. Când li se prezintă reforma sănătății, cei săraci spun: „Ce vom mânca? Nu ne putem permite să cumpărăm alimente pe bază de nuci.” Sunt instruită ca, atunci când predic Evanghelia celor săraci, să le spun să mănânce acele alimente care sunt cele mai hrănitoare. Nu le pot spune: Nu trebuie să mâncați ouă, lapte sau smântână; nu trebuie să folosiți deloc unt în prepararea mâncărilor. Evanghelia trebuie propovăduită celor săraci și nu a sosit vremea pentru prescrierea celei mai stricte diete.

Va veni timpul când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna și ouăle; dar solia mea este că nu trebuie să îți provoci singur dinainte o vreme de strâmtorare și să aduci astfel moartea asupra ta. Așteaptă până când Domnul va pregăti calea înaintea ta.

Te asigur că ideile tale în ce privește alimentația celor bolnavi sunt nerecomandabile. Schimbarea este prea mare. Deși eu aș renunța la carne ca fiind vătămătoare, poate fi folosit ceva împotriva căruia se pot ridica mai puține obiecții, și acest lucru este reprezentat de ouă. Nu îndepărtați laptele de la masă și nici nu interziceți folosirea lui la gătitul mâncărilor. Laptele ar trebui procurat de la vaci sănătoase și ar trebui sterilizat.

Va sosi vremea când laptele nu va putea fi folosit la fel de liber ca acum; dar în prezent nu este timpul de a renunța la el....

[359]

Însă doresc să spun că la venirea vremii când nu mai este un

lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul și ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susținută nici o extremă în reforma sănătății. Chestiunea folosirii laptelui, untului și ouălor își va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toți oamenii să vă știe pentru moderația voastră. — [Letter 37, 1901](#).

[Alimentele vegetariene să ia locul laptelui și untului — 583].

Dumnezeu va purta de grijă

613. Vedem că vitele se îmbolnăvesc foarte rău, pământul însuși este stricat și cunoaștem că va veni timpul în care nu va fi cel mai bun lucru să folosim lapte și ouă. Dar acel timp nu a venit încă. Știm că atunci când va sosi, Domnul va purta de grijă. Se pune o întrebare care înseamnă mult pentru cei îngrijorați: Va așterne Dumnezeu o masă în pustie? Cred că se poate da un răspuns: Da, Dumnezeu va purta de grijă în privința hranei pentru poporul Său.

Se vor lua măsuri în toate părțile globului pentru înlocuirea laptelui și a ouălor. Iar Domnul ne va spune când va veni timpul să renunțăm la aceste articole alimentare. El dorește ca toți să simtă că au un Tată ceresc milostiv care le va da învățătură în toate lucrurile. Domnul va oferi pricepere și îndemânare culinară poporului Său din toate colțurile lumii, învățându-i cum să folosească roadele pământului pentru susținerea vieții. — [Letter 151, 1901](#).

[Folosirea laptelui când facem pâine — 496].

[Folosirea laptelui când facem chifle din făină integrală — 503].

Partea a 4-a — Măslinile și uleiul de măsline

614. Când sunt pregătite cum trebuie, măslinile, ca și nucile, țin locul untului și preparatelor din carne. Uleiul, consumat direct din măslinile, este mult preferabil grăsimii de proveniență animală. Servește ca laxativ. Folosirea acestuia va fi benefică pentru cei bolnavi de tuberculoză și este vindecător pentru un stomac inflammat, iritat. — [The Ministry of Healing, 298 \(1905\)](#).

615. Măslinile pot fi în așa fel pregătite, încât să poată fi consumate cu bune rezultate la fiecare masă. Avantajele urmărite prin folosirea untului pot fi obținute prin consumarea măslinilor corespunzător pregătite. Uleiul din măslinile vindecă constipația; iar pentru cei bolnavi de tuberculoză și pentru cei care au stomacul

inflamat și iritat e mai bun decât orice medicament. Ca aliment, este mai bun decât orice grăsime venită la mâna a doua, de la animale. — [Testimonies for the Church 7:134 \(1902\)](#).

616. Uleiul din măslina este un remediu pentru constipație și boli de rinichi. — [Letter 14, 1901](#).

Capitolul 22 — Proteinele

[361]

Partea 1 — Nucile și preparatele cu nuci

[362]

[363]

O parte a unei alimentații corespunzătoare

617. Cerealele, fructele, nucile și legumele constituie dieta aleasă pentru noi de Creatorul nostru. Aceste alimente, pregătite într-un mod cât se poate de simplu, sunt cele mai sănătoase și mai hrănitoare. Ele dau o tărie, o rezistență și o vigoare a intelectului pe care o dietă mai complexă și mai stimuloare nu le poate da. — [The Ministry of Healing, 296 \(1905\)](#).

618. În cereale, fructe, legume și nuci, vom găsi toate elementele alimentare de care avem nevoie. Dacă dorim să venim la Domnul cu o minte deschisă, El ne va învăța cum să pregătim o hrană sănătoasă, nepătată de atingerea cărnii. — [Manuscript 27, 1906](#).

[În alimentația corectă — 483].

[În alimentația rânduită de Dumnezeu — 404].

[Pacienții de la sanatoriu să învețe să le folosească — 767].

Alimentele pe bază de nuci să fie ieftine și pregătite cu grijă

619. Dumnezeu ne-a dat o mare varietate de alimente sănătoase și fiecare persoană ar trebui să aleagă dintre acestea pe acelea care, în urma experienței și unei judecăți sănătoase, se dovedesc cele mai potrivite pentru propriile sale necesități.

Rezerva abundentă a naturii în ce privește fructele, nucile și cerealele este îndestulătoare și, an după an, produsele tuturor țărilor sunt tot mai bine distribuite tuturor, prin posibilitățile sporite de transport....

Nucile și produsele din nuci sunt folosite tot mai des pentru a înlocui produsele din carne. Cu nucile pot fi combinate cerealele, fructele și unele rădăcinoase, acestea rezultând în produse alimentare sănătoase și hrănitoare. Ar trebui avut totuși grijă să nu se folosească o cantitate prea mare de nuci. Cei care se simt rău în urma folosirii alimentelor pe bază de nuci pot vedea cum dificultatea este înlăturată

[364]

ținând cont de această precauție. — [The Ministry of Healing, 297, 298 \(1905\)](#).

[Cerealele, nucile, legumele și fructele ca înlocuitori ai cărnii — 492].

620. Ar trebui petrecut mult timp în învățarea modului de preparare a alimentelor pe bază de nuci. Dar ar trebui avut grijă să nu se reducă meniul la câteva articole alimentare, folosind doar câteva lucruri în afară de alimentele cu nuci. Majoritatea celor din poporul nostru nu pot obține preparatele din nuci; și puțini știu cum să le prepare corect pentru a le folosi — chiar dacă și-ar permite să le cumpere. — [Letter 177, 1901](#).

621. Alimentele folosite ar trebui să corespundă climei. Unele alimente potrivite pentru o țară nu ar fi deloc corespunzătoare într-un alt loc. Iar alimentele pe bază de nuci ar trebui să fie făcute cât mai puțin costisitoare posibil, astfel încât să poată fi procurate de cei săraci. — [Letter 14, 1901](#).

Proportia de nuci față de celelalte ingrediente

622. Ar trebui să fie acordată o mare atenție folosirii corecte a alimentelor din nuci. Unele tipuri de nuci nu sunt tot atât de sănătoase ca altele. Nu reduceți meniul la câteva articole compuse în cea mai mare parte din alimente pe bază de nuci. Aceste alimente nu ar trebui folosite atât de liber. Dacă ar fi folosite mai rar de către unii, rezultatele ar fi mai bune. După cum sunt combinate — în proporție mare — cu alte articole alimentare în unele din rețetele date, ele fac mâncarea atât de bogată, încât organismul nu o poate asimila așa cum trebuie. — [Letter 135, 1902](#).

623. Am fost instruită să spun că alimentele pregătite din nuci sunt ades folosite fără înțelepciune, că nucile se folosesc în proporție prea mare și că unele nu sunt tot atât de bune pentru sănătate ca altele. Migdalele sunt de preferat arahidelor; în cantitate limitată însă, arahidele pot fi folosite în combinație cu cerealele, pentru a constitui un aliment hrănitor și asimilabil. — [Testimonies for the Church 7:134 \(1902\)](#).

624. Acum trei ani am primit o scrisoare în care scria: „Nu pot consuma mâncăruri pe bază de nuci; stomacul meu nu le poate digera”. Apoi mi-au fost înfățișate mai multe rețete; una dintre ele

presupunerea existența altor ingrediente combinate cu nucile, care să se armonizeze cu acestea pentru a nu mai fi folosite într-o proporție atât de mare. O cantitate de nuci egală cu o zecime până la o șesime ar fi suficientă conform acestei combinații. Am încercat aceasta cu succes. — [Letter 188, 1901](#).

[Proporția nucilor folosite, prea mare — 400, 411].

[Nu toți pot folosi alimentele în care s-au folosit nuci ca ingrediente — 589].

[Folosirea alimentelor cu nuci în familia White — Apendice 1:16].

Partea a 2-a — Ouăle

Folosirea ouălor va deveni un lucru din ce în ce mai nesigur

625. Aceia care locuiesc în țări noi sau în districte lovite de sărăcie, unde fructele și nucile sunt o raritate, nu ar trebui să fie îndemnați să excludă laptele și ouăle din dieta lor. Este adevărat că persoanele corpolente, în care pasiunile animalice sunt puternice, trebuie să evite folosirea alimentelor ațâțătoare. Ouăle nu ar trebui folosite mai ales în familiile cu copii în care s-au întărit înclinațiile senzuale. Însă în cazul persoanelor ale căror organe generatoare de sânge sunt slabe — mai cu seamă dacă nu pot fi obținute alte alimente care să furnizeze elementele necesare — laptele și ouăle nu ar trebui date cu totul la o parte. Cu toate acestea, trebuie să avem o mare grijă să obținem lapte de la vaci sănătoase și ouă de la păsări sănătoase, care sunt bine hrănite și îngrijite; iar ouăle ar trebui gătită în așa fel, încât să fie cât mai ușor digerate.

Reforma în alimentație ar trebui să fie progresivă. Pe măsură ce bolile animalelor se înmulțesc tot mai mult, folosirea laptelui și ouălor va deveni din ce în ce mai nesigură. Ar trebui făcut un efort pentru înlocuirea lor cu alte lucruri sănătoase și necostisitoare. Oamenii de pretutindeni ar trebui să fie învățați cum să gătească fără lapte și ouă — pe cât este posibil — și totuși mâncarea lor să fie hrănitoare și gustoasă. — [The Ministry of Healing, 320, 321 \(1905\)](#).

Să nu fie puse în aceeași categorie cu carnea

[366] 626. Laptele, ouăle și untul nu ar trebui să fie puse în aceeași categorie cu carnea. În unele cazuri, întrebuințarea ouălor este benefică. N-a venit încă timpul să se spună că trebuie să se renunțe cu totul la folosirea laptelui și a ouălor...

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneți-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporțional cu creșterea nelegiurii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creație animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru. Dumnezeu va da poporului Său îndemânare și tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunțe la orice rețetă nesănătoasă. — [Testimonies for the Church 7:135 \(1902\)](#).

Excitant pentru copii

627. Trebuie să-i educați pe copiii voștri. Trebuie să-i instruiți cum să se ferească de viciile și corupția acestui veac. În loc de aceasta, mulți caută să obțină ceva bun de mâncat. Voi puneți pe masă unt, ouă și carne, iar copiii voștri au parte de ele. Ei sunt hrăniți chiar cu acele lucruri care vor excita pasiunile lor animalice și apoi veniți la adunare și cereți ca Dumnezeu să vă binecuvânteze copiii și să vi-i salveze. Până la ce înălțime urcă rugăciunile voastre? Mai întâi, voi aveți de făcut o lucrare. Când ați făcut pentru copiii voștri tot ceea ce a lăsat Dumnezeu pe seama voastră să faceți, atunci puteți solicita cu toată încrederea ajutorul special pe care Dumnezeu a făgăduit să vi-l dea. — [Testimonies for the Church 2:362 \(1870\)](#).

Substanțele din ouă reprezintă agenți vindecători; păziți-vă de extreme

628. Nu merge în extreme în ce privește reforma sănătății. Unii din poporul nostru sunt foarte neglijenți în privința reformei sănătății. Din cauză că unii sunt însă cu mult în urmă, tu nu trebuie să fii un extremist ca să fii un exemplu pentru ei. Nu trebuie să te lipsești de acel tip de alimente care produc un sânge bun. Devotamentul

tău față de principiile adevărate te face să te supui unei diete care îți dă o experiență ce nu va recomanda reforma sănătății. Aceasta este primejdia care te amenință. Când vezi că devii slăbit fizic, este esențial să faci schimbări, și aceasta de îndată. Pune în dieta ta un lucru pe care l-ai lăsat deoparte. Este de datoria ta să faci aceasta. Ia ouă de la găini sănătoase. Folosește aceste ouă gătită sau crude. Pune-le crude în cel mai bun vin nefermentat pe care îl poți găsi. Acest amestec îți va da lucrul de care are nevoie organismul tău. Să nu presupui nici o clipă că nu va fi în regulă să faci aceasta....

[367]

Va veni o vreme când laptele nu va mai putea fi folosit atât de liber cum este folosit acum; dar timpul de acum nu este cel potrivit pentru a renunța la el. Iar ouăle au proprietăți care sunt agenți vindecători în ce privește neutralizarea otrăvurilor... — [Letter 37, 1901](#).

În meniul sanatoriului

În timp ce aș renunța la carne ca fiind vătămătoare, se poate folosi ceva împotriva căruia se pot ridica mai puține obiecții, și acest lucru se găsește în ouă. Nu îndepărtați laptele de pe masă și nici nu interziceți folosirea lui în gătitul hranei. Laptele folosit ar trebui procurat de la vaci sănătoase și ar trebui sterilizat....

Însă doresc să spun că, la venirea vremii când nu mai este un lucru sigur să folosim laptele, smântâna, untul și ouăle, Dumnezeu ne va descoperi aceasta. Nu trebuie susținută nici o extremă în reforma sănătății. Chestiunea folosirii laptelui, untului și ouălor își va rezolva singură problema. În prezent, nu avem nici o povară pe linia aceasta. Toți oamenii să vă știe pentru moderația voastră.

[Pentru context, vezi 324].

629. Când am primit o scrisoare din Cooranbong, în care se spunea că doctorul _____ era pe moarte, am fost instruită în acea noapte că el trebuia să facă o schimbare în dietă. Un ou crud, luat de două sau trei ori pe zi, avea să constituie aportul nutritiv de care avea atât de multă nevoie. — [Letter 37, 1904](#).

630. Celor care vin la sanatoriu trebuie să li se furnizeze mâncare sănătoasă pregătită cât mai gustos posibil, în concordanță cu principiile corecte. Nu putem aștepta din partea acestora să trăiască întocmai cum trăim noi.... Mâncarea pusă înaintea pacienților ar tre-

bui să fie de o așa natură, încât să facă o impresie favorabilă asupra acestora. Ouăle pot fi pregătite în multe feluri. — [Letter 127, 1904](#).

[368]

Eșecul de a înlocui diferite alimente

631. Deși s-au dat avertizări cu privire la primejdiile de îmbolnăvire prin consumul de unt și relele care vin de la ouăle mâncate fără reținere de către copiii mici, nu ar trebui să considerăm că ar fi o încălcare a principiilor faptul de a folosi ouă de la găini care sunt bine îngrijite și hrănite în mod corespunzător. Iar ouăle au proprietăți care sunt agenți vindecători în ce privește neutralizarea anumitor otrăvuri.

Unii, abținându-se de la lapte, ouă și unt nu și-au hrănit cum trebuie organismul și, drept urmare, au devenit slabi și incapabili de a munci. În felul acesta, se face o reputație proastă reformei sănătății. Lucrarea pe care noi am încercat să o zidim în mod solid este încurcată cu lucruri ciudate pe care Dumnezeu nu le-a cerut, iar puterile bisericii sunt prejudiciate. Însă Dumnezeu va interveni pentru a opri urmările acestor idei deplasate. Evanghelia are menirea de a aduce în armonie neamul omenesc păcătos. De a aduce pe bogați și săraci deopotrivă la picioarele lui Isus.

Va veni vremea când s-ar putea să fim nevoiți să renunțăm la unele articole alimentare pe care le folosim acum, cum ar fi laptele, smântâna și ouăle; dar nu este necesar să aducem asupra noastră strâmtoarea prin restricții extreme și premature. Așteptați până când împrejurările o cer, iar Domnul va pregăti calea pentru aceasta. — [Testimonies for the Church 9:162 \(1909\)](#).

[Pentru context, vezi 327].

Partea a 3-a — Brânza

[Prin aceasta se înțelege brânza, grea, fermentată. — Compilatorii.]

Nepotrivită ca aliment

632. Brânza nu ar trebui introdusă niciodată în stomac. — [Testimonies for the Church 2:68 \(1868\)](#).

633. Untul este mai puțin dăunător când este consumat pe pâine rece decât când este folosit la gătit. De regulă însă, este mai bine să ne lipsim complet de el. Brânza este și mai puțin recomandabilă; este total nepotrivită ca aliment. — [The Ministry of Healing, 302 \(1905\)](#).

634. Multe mame pun mese care sunt capcane pentru familiile lor. Mâncarea din carne, untul, brânza, prăjiturile grele, alimentele condimentate sunt consumate fără restricții și de cei mai în vârstă, și de cei tineri. Aceste lucruri își fac lucrarea deranjând stomacul, excitând nervii și slăbind intelectul. Organele care produc sânge nu pot preschimba asemenea lucruri într-un sânge bun. Grăsimea intrată în alimente când sunt gătite le face greu digerabile. Efectul brânzei este dăunător sănătății. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 314](#).

[369]

635. Copiilor li se îngăduie să mănânce alimente din carne, mirodenii, unt, brânză, carne de porc, prăjituri grele și condimente în general. Sunt lăsați de asemenea să mănânce neregulat și între mese alimente nesănătoase. Aceste lucruri își fac lucrarea de a deranja stomacul, excitând nervii la o activitate împotriva firii și slăbind intelectul. Părinții nu realizează că sădesc sămânța care va aduce boală și moarte. — [Testimonies for the Church 3:136 \(1873\)](#).

636. Când am deschis întâlnirea de tabără din Nora, statul Illinois, am simțit că este de datoria mea să fac unele remarci cu privire la modul în care mâncau cei de acolo. Am povestit nefericita experiență a unora din Marion și le-am spus că am pus-o pe seama pregătirilor inutile făcute în timp ce erau la întrunire. Unii au adus brânză la acea adunare și au mâncat-o; deși nouă, era mult prea iute pentru stomac — și nu ar trebui să ajungă vreodată în acesta. — [The Review and Herald, 19 iulie, 1870](#).

637. S-a luat hotărârea ca, la o anumită întâlnire de tabără, să nu se vândă brânză în acel perimetru; venind în tabără însă, doctorul Kellogg a descoperit spre surpriza sa că băcănia achiziționase o mare cantitate de brânză pentru vânzare. El a obiectat față de acest lucru împreună cu alți câțiva, însă cei care se ocupau de băcănie au spus că brânza fusese cumpărată cu acordul fratelui _____ și că nu își permiteau să piardă banii investiți în ea. La acestea, doctorul Kellogg a întrebat care era prețul brânzei și a cumpărat-o pe toată de la aceștia. *El cercetase această chestiune de la cauză la efect*

și știa că unele alimente despre care în general se credea că sunt sănătoase erau foarte vătămătoare. — [Letter 40, 1893](#).

[Vânzarea brânzeturilor în zona taberei — 529].

[370]

Obiceiul Ellenei White

638. În legătură cu brânza, sunt acum foarte sigură că de ani de zile nu am mai cumpărat și nici nu am mai pus așa ceva pe masa noastră. Nici nu ne trece prin minte să facem din brânză un articol alimentar, nicidecum s-o cumpărăm. — [Letter 1, 1875](#).

[Brânza nu e folosită de E. G. White — Apendice 1:21].

Capitolul 23 — Carnea ca aliment

[371]

[372]

Alimentația cu carne — o consecință a păcatului

[373]

639. Dumnezeu a dat primilor noștri părinți hrana pe care a rânduit-o pentru neamul omenesc. A fost împotriva planurilor Sale ca să se ia viața vreunuia dintre creaturile Lui. Nu trebuia să existe moarte în Eden. Roadele pomilor din grădină reprezentau alimentele cerute de nevoile omului. Dumnezeu nu i-a dat voie omului să mănânce carne decât după potop. Fuseseră nimicite toate lucrurile din care putea subzista omul și de aceea, în nevoia lor, Dumnezeu i-a dat lui Noe permisiunea să mănânce din animalele curate pe care le luase cu el în arcă. Însă carnea animalelor nu era cel mai sănătos articol alimentar pentru om.

Oamenii care au trăit înainte de potop au mâncat alimente din carne și și-au satisfăcut poftele până la umplerea cupei nelegiurii lor, iar Dumnezeu, printr-un potop, a curățit pământul de poluarea lui morală. Apoi cel de-al treilea blestem îngrozitor a căzut asupra pământului. Primul blestem a fost rostit asupra urmașilor lui Adam și asupra pământului, din pricina neascultării. Cel de-al doilea blestem a venit pe pământ după ce Cain l-a ucis pe fratele lui, Abel. Blestemul cel mai îngrozitor, cel de-al treilea, a venit asupra pământului la potop.

După potop, oamenii au mâncat foarte multă carne. Dumnezeu a văzut cum căile omului erau stricate și că acesta era predispus să se înalțe cu orgoliu împotriva Creatorului său și să urmeze înclinațiile proprii lui inimi. Și El a îngăduit aceluia neam cu viață lungă să consume carne pentru a i se scurta viața păcătoasă. Curând după potop, neamul omenesc a început să piardă în înălțime și în număr de ani. — [Spiritual Gifts 4a:120, 121 \(1864\)](#).

Stricăciunea antediluviană

640. Locuitorii Vechii Lumi erau necumpătați în mâncare și băutură. Ei doreau carne, deși Dumnezeu nu le dăduse permisiunea de a mânca din carnea animalelor. Aceștia au mâncat și au băut în

[374] exces, iar apetitul lor stricat nu a cunoscut limite. S-au dedat la o idolatrie abominabilă. Au devenit violenți și neînduplecați și atât de stricați, încât Dumnezeu nu i-a mai putut răbda. Cupa nelegiuirii lor era plină, iar Dumnezeu a curățat pământul de stricăciunea lui printr-un potop. Când s-au înmulțit pe fața pământului după potop, oamenii au uitat de Dumnezeu și și-au stricat căile înaintea Sa. Necumpătarea de toate tipurile a crescut într-o mare măsură. — *How to Live*, 1:52 (1865).

Eșecul și paguba spirituală a lui Israel

641. Dieta stabilită pentru om la început nu includea produse alimentare animaliere. Abia după potop, când fusese distrus tot ce era verde pe pământ, a primit omul permisiunea de a consuma carne.

Alegând hrana omului în Eden, Domnul a arătat care era cea mai bună dietă; în alegerea făcută pentru Israel, El a dat aceeași lecție. I-a scos pe israeliți din Egipt și și-a asumat instruirea lor, pentru ca ei să poată fi un popor al Său. Prin ei, El dorea să binecuvânteze și să învețe lumea. El le-a dat hrana cea mai potrivită pentru acest scop, nu carne, ci mana, „pâinea din cer”. Numai din pricina nemulțumirii și cârtirii lor după oalele cu carne ale Egiptului li s-a oferit carne, și aceasta numai pentru un timp scurt. Folosirea acesteia a provocat boala și moartea a mii dintre ei. Cu toate acestea, restricția privind o alimentație fără carne nu a fost niciodată acceptată din toată inima. Ea a continuat să fie cauza nemulțumirilor și cârtirii, pe față sau în taină, și nu a fost permanentizată.

La așezarea lor în Canaan, israeliților li s-a permis să folosească produse alimentare de proveniență animală, însă sub restricții atente, care aveau scopul de a ameliora urmările cele rele. Folosirea cărnii de porc a fost interzisă, ca și a cărnii altor animale, păsări și pești, care a fost declarată necurată. De la felurile de carne îngăduită, consumarea grăsimii și a sângelui a fost strict interzisă.

[375] Puteau servi ca hrană numai acele animale care se aflau într-o stare bună. Nici o creatură care fusese sfâșiată, care murise de la sine sau al cărei sânge nu fusese scurs bine nu putea fi consumată.

Îndepărtându-se de la planul divin hotărât pentru dieta lor, israeliții au suferit o mare pierdere. Ei au dorit o dietă pe bază de carne și au cules urmările. Nu au atins idealul de caracter pe care-l

avea în vedere Dumnezeu și nici nu au împlinit scopul Său. Domnul „le-a dat ce cereau; dar a trimis o molimă printre ei.” (Psalmii 106, 15.) Ei au prețuit ceea ce era pământesc mai presus decât ceea ce era spiritual și nu au atins țelul Său pentru ei, sfințenia desăvârșită. — [The Ministry of Healing, 311, 312 \(1905\)](#).

Alimentația fără carne, pentru schimbarea dispoziției

642. Domnul a spus clar poporului Său că fiecare binecuvântare avea să vină asupra-le dacă aveau să păzească poruncile Sale și să-I fie un popor deosebit. I-a avertizat prin Moise în pustie, amintind că sănătatea avea să fie răsplata ascultării. Starea minții are mult de-a face cu sănătatea trupului și mai ales cu sănătatea organelor digestive. Ca o chestiune de ordin general, Domnul nu a dat carne poporului Său în pustie pentru că știa că folosirea acestui aliment avea să aducă boala și nesupunerea. Pentru a schimba dispoziția acestora și a le activa puterile superioare ale minții, El a îndepărtat de la ei carnea animalelor moarte. Le-a dat hrana îngerilor, mană din cer. — [Manuscript 38, 1898](#).

Răzvrătirea și pedeapsa primită pentru aceasta

643. Dumnezeu a continuat să hrănească ceata iudeilor cu pâine căzută din cer; ei însă nu au fost mulțumiți. Apetitul lor stricat dorea carnea pe care Dumnezeu, în înțelepciunea Sa, o retrăsese într-o mare măsură de la ei.... Satana, izvorul bolii și nenorocirii, îi va aborda pe cei din poporul lui Dumnezeu cu ceea ce îi va aduce cel mai mare succes. El a controlat apetitul într-o mare măsură, din vremea experimentului încununat de succes pe care l-a avut cu Eva, când a făcut-o să mănânce din fructul oprit. El a venit la început cu ispitele lui la mulțimea adăugată, egiptenii care crezuseră, și i-a incitat la cârtiri de revoltă. Ei nu voiau să fie mulțumiți cu hrana sănătoasă pe care o dăduse Dumnezeu pentru ei. Și-au stricat apetitul poftind mai multe mâncăruri, mai ales din carne.

Aceste cârtiri au infectat curând întregul corp al poporului. La început, Dumnezeu nu le-a satisfăcut poftele senzuale, ci a făcut ca asupra lor să cadă judecățile Sale și i-a mistuit cu fulgere din cer pe cei mai vinovați dintre ei. Totuși, în loc să-i smerească, aceasta nu a părut să facă altceva decât să le sporească murmurele. Când Moise

[376]

i-a auzit pe oameni plângând la ușile corturilor lor și plângându-se în toate familiile lor, a fost nemulțumit. El a pus înaintea Domnului dificultățile situației în care se afla, spiritul nesupus al israeliților și poziția în care îl plasase Dumnezeu față de popor — aceea a unui tată care să le poarte de grijă, care trebuia să ia asupra lui suferințele poporului său....

Domnul l-a îndrumat pe Moise să adune înaintea lui șaptezeci de bătrâni, pe care-i cunoștea ca fiind bătrâni aleși de popor. Aceștia nu trebuia să fie doar înaintați în vârstă, ci oameni cu demnitate, cu o judecată sănătoasă și cu experiență, care erau capabili să fie judecători sau demnitari. „Adună la Mine șaptezeci de bărbați, din bătrânii lui Israel, din cei pe care-i cunoști ca bătrâni ai poporului și cu putere asupra lor; adu-i la cortul întâlnirii, și să se înfățișeze acolo împreună cu tine. Eu Mă voi coborî și îți voi vorbi acolo; voi lua din duhul care este peste tine, și-l voi pune peste ei ca să poarte împreună cu tine sarcina poporului și să n-o porți tu singur.

Să spui poporului: «Sfintiți-vă pentru mâine, și aveți să mâncați carne, fiindcă ați plâns în auzul Domnului și ați zis: „Cine ne va da carne să mâncăm? Căci noi o duceam bine în Egipt!” Domnul vă va da carne și veți mânca. Aveți să mâncați carne nu o zi, nici două zile, nici cinci zile, nici zece zile, nici douăzeci de zile, ci o lună întreagă, până vă va ieși pe nări, și vă veți scârbi de ea, pentru că n-ați ascultat de Domnul care este în mijlocul vostru, și pentru că ați plâns înaintea Lui, zicând: „Pentru ce am ieșit noi oare din Egipt?”»

[377] Moise a zis: «șase sute de mii de oameni care merg pe jos alcătuiesc poporul în mijlocul căruia sunt eu, și Tu zici: „Le voi da carne, și vor mânca o lună întreagă!” Putem tăia oare atâtea oi și atâția boi ca să le ajungă? Sau nu cumva avem să prindem toți peștii mării, ca să le ajungă?» Domnul a răspuns lui Moise: «Nu cumva s-a scurtat oare mâna Domnului? Vei vedea acum dacă ceea ce ți-am spus se va întâmpla sau nu.» ...

„Domnul a făcut să sufle de peste mare un vânt care a adus prepelițe și le-a răspândit peste tabără cale cam de o zi într-o parte și cale cam de o zi de cealaltă parte în jurul taberei. Aveau o înălțime de aproape doi coți de la fața pământului. În tot timpul zilei aceleia și toată noaptea, și toată ziua următoare, poporul s-a sculat și a strâns prepelițe; cel ce strânsese cel mai puțin avea zece omeri. Ei și le-au întins în jurul taberei.

Pe când carnea era încă în dinții lor, fără să fie mestecată, Domnul S-a aprins de mânie împotriva poporului; și Domnul a lovit poporul cu o urgie foarte mare.” (Numeri 11, 16-23.31-33.)

În această împrejurare, Domnul a dat poporului ceea ce nu era pentru cel mai mare bine al lor, pentru că ei voiau acest lucru. Nu voiau să accepte să primească de la Domnul acele lucruri care aveau să se dovedească a fi pentru binele lor. S-au dat la cârtiri și revoltă împotriva lui Moise și împotriva Domnului pentru că nu primeau acele lucruri care aveau să se dovedească nocive pentru ei. Apetitul lor stricat îi stăpânea, iar Dumnezeu le-a dat carne, după cum doreau, și i-a lăsat să suporte consecințele satisfacerii poftelor lor senzuale. Friguri teribile au nimicit un număr mare de oameni din popor. Cei care purtaseră cea mai mare vină în cârtirile lor au fost uciși de îndată ce au gustat carnea pe care o poftiseră. Dacă s-ar fi supus ca Domnul să aleagă hrana pentru ei și ar fi fost recunoscători și mulțumiți de hrana din care puteau mânca din plin fără să fie vătămați, ei nu ar fi pierdut favoarea Domnului și nu ar fi fost apoi pedepsiți pentru cârtirile lor răzvrătite prin aceea că au fost uciși în număr mare. — [Spiritual Gifts 4a:15-18 \(1864\)](#).

Scopul lui Dumnezeu pentru Israel

644. Când i-a condus pe copiii lui Israel afară din Egipt, Dumnezeu avea ca scop stabilirea lor în țara Canaanului ca un popor curat, fericit și sănătos. Să aruncăm o privire asupra mijloacelor prin care El dorea să realizeze acest lucru. I-a supus la un program de disciplină care, dacă ar fi fost urmat cu o inimă voioasă, ar fi avut ca rezultat binele, atât al lor, cât și al urmașilor lor. Într-o mare măsură, a îndepărtat de la ei mâncarea cu carne. Acceptase ca aceștia să aibă carne ca răspuns la cererile lor zgomotoase, chiar înainte de a ajunge la Sinai, însă aceasta a fost dată numai pentru o zi. Dumnezeu ar fi putut să le dea carne tot atât de ușor cum le dădea mană, însă restricția care a fost pusă asupra poporului a fost pentru binele lor. A fost scopul Său acela de a le da hrană potrivită pentru nevoile lor decât acea dietă aducătoare de stări febrile, inflamatorii, dietă cu care mulți dintre ei erau obișnuiți din Egipt. Apetitul stricat urma să fie adus într-o stare mai sănătoasă pentru ca ei să se poată bucura de

[378]

hrana furnizată de la început pentru om — roadele pământului, pe care Dumnezeu le-a dat lui Adam și Evei în Eden.

Dacă ei ar fi fost dispuși să-și tăgăduiască apetitul în ascultare de restricțiile Sale, slăbiciunea și boala ar fi fost lucruri necunoscute printre ei. Descendenții lor ar fi avut tărie mintală și fizică. Ar fi avut o înțelegere clară a adevărului și a datoriei, un discernământ ascuțit și o judecată sănătoasă. Dar ei nu erau dispuși să se supună cerințelor lui Dumnezeu, nu au atins standardul pe care El îl fixase pentru ei și nu au primit binecuvântările ce ar fi putut fi ale lor. Ei au cârțit față de restricțiile lui Dumnezeu și au tânjit după oalele cu carne ale Egiptului. Dumnezeu i-a lăsat să aibă carne, dar aceasta s-a dovedit a fi un blestem pentru ei. — [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 118, 119 (1890).

Un exemplu pentru noi

645. „Și aceste lucruri s-au întâmplat ca să ne slujească nouă drept pilde, pentru ca să nu poftim după lucruri rele, cum au poftit ei.” „Aceste lucruri li s-au întâmplat ca să ne slujească drept pilde, și au fost scrise pentru învățătura noastră, peste care au venit sfârșiturile veacurilor.” — [1 Corinteni 10, 6.11](#).

[379] 646. În general, membrii comunității din Battle Creek nu au sprijinit institutul prin exemplul lor. Ei nu au onorat lumina reformei sănătății, ducând-o spre împlinire în familiile lor. Boala care s-a abătut asupra multor familii din Battle Creek nu ar fi trebuit să existe dacă ar fi urmat lumina pe care le-a dat-o Dumnezeu. Asemenea Israelului din vechime, ei au nesocotit lumina și nu au considerat necesar să-și înfrâneze apetitul. Copiii lui Israel voiau să mănânce carne și spuneau cum spun mulți în zilele noastre: „Vom muri fără carne”. Dumnezeu a dat carne Israelului răzvrătit, dar blestemul Său a fost asupra lui. Au murit mii dintre ei pe când carnea pe care o poftiseră era încă între dinții lor. Avem exemplul Israelului din vechime și avertizarea de a nu face ca ei. Istoricul necredinței și răzvrătirii este lăsat în raportul biblic ca o avertizare deosebită că nu ar trebui să urmărim exemplul lor de a murmura împotriva cerințelor lui Dumnezeu. Cum putem trece mai departe atât de indiferenți, alegând propria noastră cale, privind acolo unde vor ochii noștri și îndepărtându-ne din ce în ce mai mult de Dumnezeu cum au făcut-o

și evreii? Dumnezeu nu poate face lucruri mari pentru poporul Său din pricina împietririi inimii lor și necredinței păcătoase.

Dumnezeu nu datorează respect nici unei persoane; însă în fiecare generație, cei care se tem de Domnul și lucrează cu dreptate sunt primiți de El, câtă vreme cei care sunt cârtitori, necredincioși și răzvrătiți nu vor căpăta favoarea Sa și nici binecuvântările făgăduite acelor care iubesc adevărul și umblă în el. Cei care au lumina și nu o urmează, ci trec cu vederea cerințele lui Dumnezeu, vor descoperi că binecuvântările lor vor fi preschimbate în blesteme, iar îndurările de care s-ar fi bucurat, în judecăți. Dumnezeu dorește ca noi să învățăm umilința și supunerea pe măsură ce citim istoria Israelului antic, care a fost poporul Său ales, deosebit, dar care și-a provocat singur distrugerea pentru că a urmat propria lui cale. — [Testimonies for the Church 3:171, 172 \(1873\)](#).

647. Deprinderile noastre în ce privește mâncarea și băutura arată dacă suntem din lume sau din numărul celor pe care Dumnezeu, prin puternica Sa sabie a adevărului, i-a despărțit de lume. Aceștia sunt poporul Său deosebit, doritori de fapte bune. Dumnezeu a vorbit în Cuvântul Său. Cazul lui Daniel și al celor trei prieteni ai săi reprezintă predici cu privire la reforma sănătății. Însă, de-a lungul istoriei, Dumnezeu le-a vorbit copiilor lui Israel, căutând să le interzică, pentru binele lor, mâncarea de carne. El i-a întărit cu pâine din cer; „omul a mâncat hrana îngerilor”. Dar ei au încurajat apetitul lor pământesc; și cu cât își concentrau mai mult gândurile asupra oalelor cu carne ale Egiptului, cu atât mai mult li se făcea scârbă de hrana pe care le-o dădea Dumnezeu pentru a le păstra sănătatea fizică, mintală și morală. Le era dor de oalele cu carne, și prin aceasta au procedat la fel ca mulți din zilele noastre. — [Testimonies for the Church 6:372 \(1900\)](#).

[380]

[Alte citate cu privire la folosirea cărnii în dietă de către Antediluvieni și Israeliti — 231, 233].

Înapoi la dieta originară

648. Mi-a fost arătat din nou și din nou că Dumnezeu încearcă să ne conducă înapoi, pas cu pas, către planul Său de la început — acela ca omul să subziste cu roadele naturale ale pământului. —

[[Christian Temperance and Bible Hygiene, 119](#)] [Counsels on Health, 450 \(1890\)](#).

649. Legumele, fructele și cerealele ar trebui să compună alimentația noastră. Nici un dram de carne nu ar trebui să pătrundă în stomacul nostru. A consuma carne este ceva împotriva firii. Trebuie să ne întoarcem către scopul pe care l-a avut inițial Dumnezeu la crearea omului. — [Manuscript 115, 1903](#).

650. N-a venit oare vremea ca toți să caute să se dispenseze de produsele din carne? Cum pot cei care caută să devină puri, delicați și sfinți — pentru a putea sta în compania îngerilor cerești — să continue să folosească drept aliment ceva ce are un efect atât de dăunător asupra sufletului și trupului? Cum pot lua viața creaturilor lui Dumnezeu, ca să le poată consuma carnea ca pe o delicată? Să se întoarcă mai bine la hrana nutritivă și delicioasă care a fost dată omului la început și să manifeste milă — și să-și învețe copiii să manifeste milă — față de necuvântătoarele pe care le-a creat Dumnezeu și le-a pus sub stăpânirea noastră. — [The Ministry of Healing, 317 \(1905\)](#).

Pregătirea pentru luarea la cer

[381] 651. Între cei care așteaptă venirea Domnului se va renunța în cele din urmă la consumul de carne; carnea va înceta să mai facă parte din dieta lor. Ar trebui să avem mereu în vedere acest țel și să ne străduim să lucrăm cu statornicie pentru împlinirea lui. Nu pot crede că prin obiceiul de a consuma carne suntem în armonie cu lumina pe care Dumnezeu a avut plăcerea să ne-o dea. Mai cu seamă toți aceia care au legătură cu instituțiile noastre de sănătate ar trebui să se autoeduce să subziste cu fructe, cereale și legume. Dacă în aceste lucruri acționăm din principiu, dacă, reformatori creștini fiind, ne educăm gustul și ne modelăm dieta conform planului lui Dumnezeu, atunci putem exercita o influență asupra altora în această chestiune, lucru care va fi plăcut înaintea lui Dumnezeu. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 \(1890\)](#).

652. Țelul suprem al omului nu este acela de a-și satisface apetitul. Există nevoi fizice de împlinit; din această pricină însă este oare necesar ca omul să fie stăpânit de poftă? Oamenii care caută să devină sfinți, curați, rafinați, pentru a fi introduși în societatea îngerilor

sfinți, să continue aceștia să ia viața fapturilor lui Dumnezeu și să se bucure de carnea lor ca de un articol de lux? Din ceea ce mi-a arătat Domnul, această stare de lucruri va fi schimbată și poporul deosebit al lui Dumnezeu va exercita cumpătarea în toate lucrurile. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 48](#)] [Counsels on Health, 116 \(1890\)](#).

653. Cei care au primit instrucțiuni privind relele care rezultă din folosirea alimentelor din carne, a ceaiului și cafelei și a preparatelor bogate și nesănătoase și care sunt hotărâți să facă un legământ cu Dumnezeu prin jertfă nu vor continua să-și îngăduie apetitul pentru mâncarea despre care știu că este nesănătoasă. Dumnezeu cere ca pofta să fie curățită și ca tăgăduirea de sine să fie practică în privința acelor lucruri care nu sunt bune. Aceasta este o lucrare ce trebuie îndeplinită înainte ca poporul Său să poată sta înaintea Lui ca un popor ce a atins desăvârșirea. — [Testimonies for the Church 9:153, 154 \(1909\)](#).

654. Pentru binele lor, Domnul îi sfătuiește pe cei ce fac parte din biserica rămășiței să renunțe la folosirea cărnii, a ceaiului, cafelei și a altor alimente vătămătoare. Sunt o mulțime de alte lucruri sănătoase și bune cu care putem subzista. — [Manuscript 71, 1908](#).

Să ne ducem sfințirea până la capăt

[382]

655. Ar trebui să se vadă reforme mai mari în poporul celor care pretind că așteaptă apropiata apariție a lui Hristos. Reforma sănătății trebuie să facă printre cei din poporul nostru o lucrare pe care nu a îndeplinit-o încă. Aceia care ar trebui să fie treji în ce privește pericolul consumului de carne mănâncă încă din carnea animalelor, primejduindu-și astfel sănătatea fizică, spirituală și mintală. Mulți care nu sunt acum decât pe jumătate convertiți în chestiunea consumului de carne vor părăsi poporul lui Dumnezeu — pentru a nu mai umbla vreodată cu el.

În toată lucrarea noastră trebuie să respectăm legile pe care le-a dat Dumnezeu, pentru ca forțele fizice și spirituale să poată lucra în armonie. Oamenii pot avea o formă de evlavie, pot chiar predica Evanghelia, dar cu toate acestea pot fi necurățiți și nesfințiți. Pastorii ar trebui să fie strict cumpătați în mâncare și băutură ca să nu croiască niște poteci sucite pentru propriile picioare, întorcându-i din cale

pe cei ce șchiopătează — cei slabi în credință. Dacă, în timp ce proclamă cea mai importantă și mai solemnă solie pe care a dat-o vreodată Dumnezeu, oamenii se războiesc cu adevărul prin faptul că își îngăduie obiceiuri incorecte de a mânca și a bea, ei iau toată puterea soliei pe care o poartă.

Cei care-și îngăduie să mănânce carne, să bea ceai și se lasă conduși de lăcomie sădesc semintele ce vor da o recoltă a durerii și morții. Mâncarea nesănătoasă introdusă în stomac întărește poftele care se războiesc cu sufletul, dezvoltând înclinațiile inferioare. O dietă cu carne tinde să dezvolte spiritul animalic. O dezvoltare a spiritului animalic reduce spiritualitatea, făcând mintea incapabilă de a înțelege adevărul.

Cuvântul lui Dumnezeu ne avertizează în mod clar că, dacă nu ne înfrânăm de la poftele carnale, firea fizică va fi adusă în conflict cu firea spirituală. Faptul de a mânca în mod senzual se războiește cu sănătatea și cu pacea. În felul acesta este provocat un război între capacitățile superioare și cele inferioare ale omului. Înclinațiile inferioare, puternice și active, oprimă sufletul. Cele mai înalte interese ale făpturii sunt puse în primejdie prin îngăduirea poftelor neaprobrate de cer. — [[The Review and Herald, 27 mai, 1902](#)] [Counsels on Health, 575, 576](#).

[383] 656. Cei care pretind că au credință în adevăr trebuie să-și păzească cu grijă puterile trupului și ale minții, astfel încât asupra lui Dumnezeu și cauzei Sale să nu cadă în nici un fel dezonoarea prin cuvintele și faptele lor. Obiceiurile și practicile pe care le au trebuie să fie aduse în supunere față de voia lui Dumnezeu. Trebuie să acordăm multă atenție dietei noastre. Mi-a fost arătat clar că poporul lui Dumnezeu trebuie să ia o poziție fermă împotriva consumului de carne. Ar da Dumnezeu timp de treizeci de ani poporului Său solia că trebuie, dacă doresc să aibă un sânge curat și minte limpede, să renunțe la folosirea mâncării cu carne, dacă nu ar vrea ca ei să dea ascultare acestei solii? Prin folosirea cărnii, firea animalică este întărită și cea spirituală slăbită. — [Letter 48, 1902](#).

657. Urmările morale negative ale dietei pe bază de carne nu sunt mai puțin importante decât nenorocirile fizice. Alimentele din carne dăunează sănătății și tot ceea ce afectează corpul are un efect similar asupra minții și sufletului. Gândiți-vă la cruzimea față de animale pe care o presupune consumul de carne și efectul ei asupra celor

care o înfăptuiesc și asupra celor care privesc. Cum distruge aceasta duioșia cu care ar trebui să privim aceste fapte ale lui Dumnezeu! — [The Ministry of Healing, 315 \(1905\)](#).

658. Folosirea obișnuită a cărnii animalelor moarte a avut o influență rea asupra moralității și de asemenea asupra constituției fizice. Dacă s-ar putea corela cauza și efectul, sănătatea proastă în fel și fel de forme s-ar descoperi că este rezultatul sigur al consumului de carne. — [Manuscript 22, 1887](#).

659. Cei care folosesc carnea nesocotesc toate avertizările pe care le-a dat Dumnezeu în această privință. Ei nu au nici o dovadă că umblă pe poteci sigure. Nu au nici cea mai mică scuză pentru faptul de a consuma carnea animalelor moarte. Blestemul lui Dumnezeu stă asupra creației animale. De multe ori, când este consumată, carnea putrezește în stomac și provoacă boala. Cancerul, tumorile și bolile pulmonare sunt pe scară largă provocate de consumul de carne. — [Pacific Union Recorder, 9 octombrie, 1902](#).

660. Ah, dacă fiecare ar putea deosebi aceste probleme așa cum mi-au fost ele prezentate, cei care sunt acum atât de nepăsători, atât de indiferenți în ce privește zidirea caracterului lor; cei care pledează în favoarea îngăduinței față de o dietă cu mâncăruri cu carne nu și-ar deschide niciodată gura în apărarea unui apetit pentru carnea animalelor moarte. O asemenea dietă le contaminează sângele în vene și le stimulează pasiunile animalice inferioare. Le slăbește agerimea în pricepere și vigoarea gândirii legate de înțelegerea lui Dumnezeu și a adevărului și a cunoașterii propriilor lor persoane. — [Manuscript 3, 1897](#).

[384]

Consumul de carne este periculos mai cu seamă acum

661. Carnea nu a fost niciodată cel mai bun aliment; folosirea ei este însă acum de două ori improbabilă, de vreme ce rata bolilor la animale crește atât de rapid. — [The Ministry of Healing, 313 \(1905\)](#).

662. Animalele devin tot mai bolnave și nu va mai dura mult până când hrana de natură animală va fi dată la o parte de mulți alții în afară de adventiștii de ziua a șaptea. Trebuie să se pregătească alimente care sunt sănătoase și susținătoare ale vieții, așa încât bărbații și femeile să nu aibă nevoie să consume carne. — [Testimonies for the Church 7:124 \(1902\)](#).

663. Când vor lua poziție cei care cunosc adevărul de partea principiilor corecte pentru acest timp și pentru veșnicie? Când vor fi ei credincioși principiilor reformei sănătății? Când vor învăța ei că este primejdioasă folosirea cărnii? Sunt instruită să spun că, dacă a fost vreodată sigur consumul de carne, acesta nu este un lucru sigur acum. — [Manuscript 133, 1902](#).

[385] 664. Lumina care mi-a fost dată este aceea că nu va trece prea mult înainte să trebuiască să renunțăm la toate produsele alimentare de origine animală. Va trebui să se renunțe chiar și la lapte. Boala se înmulțește cu repeziciune. Blestemul lui Dumnezeu se află asupra pământului, pentru că omul l-a blestemat. Obiceiurile și practicile oamenilor au adus pământul într-o asemenea stare, încât pentru familia omenească trebuie să se găsească un alt aliment ca înlocuitor al celor de proveniență animală. Nu avem nevoie deloc de carne. Dumnezeu ne poate da altceva. — [Raport al Uniunii de Conferințe \(Australia-Asia\), 28 iulie, 1899](#).

665. Dacă ați putea cunoaște exact natura cărnii pe care o mâncați, dacă ați putea vedea în viață animalele a căror carne le-o luați când sunt moarte, v-ați întoarce cu dezgust de la mâncarea voastră cu carne. Chiar animalele acelea a căror carne o mâncați sunt adesea atât de bolnave, încât, dacă ar fi lăsate în pace, ar muri de la sine; dar în timp ce suflarea de viață mai este în ele, ele sunt ucise și aduse pe piață. Voi luați în mod direct în organismul vostru germenii și otrava cea mai grozavă, și totuși nu vă dați seama de aceasta. — [Testimonies for the Church 2:404, 405 \(1870\)](#).

Suferința animalelor și efectele ei

666. Adesea, animalele sunt duse la târg și vândute pentru carnea lor — când ele sunt atât de bolnave, încât proprietarii lor se tem să le mai păstreze. Și chiar unele dintre metodele de îngrășare a lor pentru piață produc boala. Închise, lipsite de lumină și aer curat, respirând atmosfera grajdurilor murdare, îngrășându-se probabil cu hrană degradată, întregul corp se contaminează curând cu materia stricată.

Animalele sunt adesea transportate pe distanțe lungi și supuse la mari suferințe până să ajungă la târg. Luate de pe pajiștile verzi și călătorind kilometri întregi, obositori, pe drumurile prăfuite și

arzătoare sau înghesuite în vagoane murdare, tremurând de epuizare, adesea lipsite timp de multe ore de apă și hrană, bietele creaturi sunt conduse la moarte pentru ca ființele omenești să se poată bucura de trupurile lor moarte. — [The Ministry of Healing, 314 \(1905\)](#).

667. Mulți mor de boli provocate în întregime de consumul de carne; cu toate acestea, lumea nu pare să se înțelească. Sunt adesea sacrificate animale care au fost mânate o distanță apreciabilă până la locul de tăiere. Sângele lor s-a înfierbântat. Ele sunt îngrășate și au fost lipsite de un exercițiu fizic sănătos, iar când trebuie să călătorească până departe, devin surmenate și epuizate — și în acea stare sunt ucise pentru a fi vândute la piață. Sângele lor este foarte inflammat, iar cei care consumă carnea vitelor mănâncă otravă. Unii nu sunt afectați chiar atunci, în vreme ce alții au atacuri în forma unor dureri severe și mor de febră, holeră sau vreo altă boală necunoscută. [386]

Foarte multe animale sunt vândute pentru piața marilor orașe de către aceia care știu că sunt bolnave, iar cei care le cumpără nu sunt întotdeauna în necunoștință de cauză în această privință. Mai ales în marile orașe se practică la o scară mare acest lucru, iar consumatorii de carne nu au cunoștință de faptul că mănâncă animale bolnave.

Unele animale care sunt aduse pentru a fi sacrificate par să-și dea seama din instinct ce va avea loc și devin furioase, literalmente nebune. Sunt ucise în timp ce se află în starea aceea, iar carnea le este pregătită pentru piață. Carnea lor este otravă și celor care au mâncat-o le-a provocat crampe, convulsii, apoplexie și moarte subită. Totuși, cauza tuturor acestor suferințe nu este atribuită cărnii.

Unele animale sunt tratate fără omenie în timp ce sunt aduse la tăiere. Sunt efectiv torturate și, după ce au îndurat multe ore de suferință extremă, sunt măcelărite. Porcii au fost pregătiți pentru piață chiar și atunci când molima era încă asupra-le, iar carnea lor otrăvitoare a răspândit boli contagioase — și ceea ce a urmat a fost o mortalitate extinsă. — [Spiritual Gifts 4a:147, 148 \(1864\)](#).

Rezultatele fizice ale unei diete cu carne sporesc predispoziția la boală și moarte subită

668. Predispoziția de a lua boala este de zece ori mărită prin consumul de carne. — [Testimonies for the Church 2:64 \(1868\)](#).

669. Medicii lumesti nu pot să ofere un motiv pentru creșterea rapidă a bolii în sânul familiei omenesti. Dar știm că o mare parte din această suferință este cauzată de consumarea cărnii moarte. — [Letter 83, 1901](#).

[387]

670. Animalele sunt bolnave, iar noi, consumând din carnea lor, sădim semințele bolii în propriile noastre țesuturi, în propriul sânge. Apoi, expuse schimbărilor dintr-o atmosferă malarică, se fac simțite cu putere; de asemenea, când suntem expuși unor epidemii și boli contagioase, organismul nu se află în starea de a se împotrivi bolii. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 8, 1896](#).

671. Aveți carne pe voi, dar nu este din material bun. Vă este mai rău din cauza acestui volum de carne. Dacă fiecare din voi s-ar limita la o dietă alimentară mai simplă, care v-ar diminua greutatea corporală cu unsprezece sau treisprezece kilograme, ați fi mult mai puțin expuși la boală. Consumul de carne a dat naștere unui sânge și unor țesuturi de calitate proastă. Trupurile voastre se află într-o stare de inflamare, gata să se îmbolnăvească. Sunteți expuși la atacuri puternice de boală și la moarte subită, întrucât constituția voastră nu are puterea de a se reface și împotrivi bolii. Va veni un timp când tăria și sănătatea cu care v-a plăcut să vă lăudați se vor dovedi a fi slăbiciune. — [Testimonies for the Church 2:61 \(1868\)](#).

Sânge bolnav

672. M-am simțit îndemnată de Duhul lui Dumnezeu să pun înaintea multora faptul că suferința și sănătatea lor proastă erau provocate de nesocotirea luminii date lor cu privire la reforma sănătății. Le-am arătat că dieta lor cu carne, presupusă ca fiind esențială, nu era necesară și că, întrucât erau compuși din ceea ce mâncau, creierul, oasele și mușchii lor erau într-o stare nesănătoasă, pentru că au trăit cu carnea animalelor moarte; că sângele lor era stricat de această dietă nepotrivită; că acea carne pe care o mâncau era bolnavă și că întreg organismul lor devenea grosolan și corupt. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 1896](#).

673. Mâncărurile cu carne vor scădea valoarea sângelui. Pregătiți hrană cu condimente și mâncați-o cu prăjituri și plăcinte bogate și veți avea un sânge de calitate proastă. Organismul este împovărat

peste măsură încercând să asimileze acest fel de hrană. Plăcintele cu carne și murăturile, care nu ar trebui să fie vreodată introduse într-un stomac, vor da sângelui o calitate jalnică. Iar o hrană de calitate proastă, pregătită într-un mod nepotrivit și în cantitate insuficientă, nu poate să dea un sânge bun. Mâncarea cu carne și o hrană grea vor avea aceleași rezultate ca și o dietă săracă. — [Testimonies for the Church 2:368 \(1870\)](#).

674. Cancerul, tumorile și toate bolile inflamatorii sunt cauzate în mare parte de consumul de carne. [388]

Din lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu, răspândirea largă a cancerului și tumorilor se datorează în mare măsură hrănirii cu carne moartă. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7, 1896](#).

Cancer, tuberculoză, tumori

675. Dieta cu carne este o chestiune serioasă. Să trăiască ființele omenști cu carnea animalelor moarte? Răspunsul, după lumina pe care a dat-o Dumnezeu, este nu, hotărât nu. Instituții ale reformei sănătății ar trebui să dea educație în această direcție. Medicii, care pretind că înțeleg organismul omenesc, nu ar trebui să-și încurajeze pacienții să subziste cu carnea animalelor moarte. Ei ar trebui să sublinieze creșterea numărului bolilor din lumea animalelor. Mărturia cercetătorilor este aceea că puține animale nu au vreo boală și că practica de a consuma un volum mare de carne rezultă în contractarea bolilor de tot felul — cancer, tumori, scrofuloză, tuberculoză și un număr mare de alte afecțiuni asemănătoare. — [Manuscript 3, 1897](#).

676. Cei care consumă alimente din carne știu prea puțin ce mănâncă. Adesea, dacă ar putea vedea animalele cât sunt în viață și ar cunoaște calitatea cărnii pe care o consumă, s-ar întoarce de la ea cu dezgust. Oamenii mănâncă neîncetat carne, care este plină de germeni tuberculoși și canceroși. Astfel se transmit tuberculoza, cancerul și alte boli fatale. — [The Ministry of Healing, 313 \(1905\)](#).

677. Mesele multor așa-zise creștine sunt pregătite zilnic cu o varietate de feluri de mâncare ce irită stomacul și produc o stare febrilă organismului. Mâncarea pe bază de carne constituie articolul alimentar principal pe mesele multor familii, până când sângele

le este plin de umori canceroase și scrofuloase. Corpurile lor sunt compuse din ceea ce mănâncă. Însă când vin boala și suferința asupra lor, se consideră că este o năpastă a Providenței. — [Testimonies for the Church 3:563 \(1875\)](#).

[389]

Scade vigoarea mintală

678. Cei care folosesc carnea fără restricții nu au mereu un creier neîntunecat și un intelect activ, pentru că folosirea cărnii animalelor tinde să creeze o structură grosieră a trupului și să amortească sensibilitățile delicate ale minții. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47](#)] [Counsels on Health, 115 \(1890\)](#).

679. Dumnezeu dorește ca facultățile de percepție ale celor din poporul Său să fie limpezi și în stare de a presta muncă grea. Dacă însă subzistați cu o dietă pe bază de carne, nu trebuie să vă așteptați ca mintea voastră să fie rodnică. Gândurile trebuie curățite; atunci va veni binecuvântarea lui Dumnezeu asupra poporului Său. — [The General Conference Bulletin, 12 aprilie, 1901](#).

680. Celor care folosesc fără restricții carnea le este cu neputință să aibă un creier neîntunecat și un intelect activ. — [Testimonies for the Church 2:62, 63 \(1868\)](#).

681. Se manifestă o letargie alarmantă în privința subiectului senzualității inconștiente. Este ceva obișnuit să se consume carnea animalelor moarte. Acest lucru stimulează pasiunile inferioare ale organismului uman. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 1896](#).

682. O dietă cu carne schimbă dispoziția și întărește trăsăturile animalice. Suntem compuși din ceea ce mâncăm, iar consumul prea mare de carne va diminua activitatea intelectuală. Studenții vor avea realizări mult mai mari în studiile lor dacă nu ar gusta niciodată carne. Când partea animalică a agentului omenesc este întărită prin consumul de carne, puterile intelectuale scad direct proporțional. O viață religioasă poate fi câștigată și menținută cu mai mult succes dacă se renunță la carne, căci această dietă stimulează activitatea intensă a înclinațiilor senzuale și slăbește natura morală și spirituală. „Căci firea pământească se luptă împotriva Duhului, și Duhul împotriva firii pământești.” — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7, 1896](#).

Întărește pasiunile inferioare

683. Dacă a fost vreodată un timp în care dieta să fie de tipul cel mai simplu, el este acum. Carnea nu trebuie pusă înaintea copiilor noștri. Influența ei este de a excita și întări pasiunile inferioare și are tendința de a amărî puterile morale. — [Testimonies for the Church 2:352 \(1869\)](#). [390]

684. Am fost învățată că folosirea cărnii are tendința de a animaliza firea omenească și de a-i jefui pe bărbați și femei de dragostea și compasiunea pe care ar trebui să le simtă pentru oricine. Noi suntem zidiți din ceea ce mâncăm, iar cei a căror dietă este compusă în mare parte din hrană animală sunt aduși într-o stare în care permit pasiunilor inferioare să pună stăpânire pe puterile superioare ale făpturii....

Nu trasăm nici o linie precisă de urmat în dietă. Există multe feluri de alimente sănătoase. Dar spunem, cu toate acestea, că alimentele pe bază de carne nu sunt un aliment bun pentru poporul lui Dumnezeu. Aceasta animalizează ființele umane. Într-o țară ca aceasta, în care se găsesc din abundență fructe, cereale și nuci, cum se poate gândi cineva că trebuie să mănânce carnea animalelor moarte? — [Manuscris 50, 1904](#).

685. Dacă lucrurile ar fi așa cum trebuie în familiile care alcătuiesc comunitățile noastre, am putea aduce o slujire de două ori mai mare pentru Domnul. Lumina ce mi-a fost dată este că trebuie să purtăm o solie hotărâtă în ce privește reforma sănătății. Cei ce folosesc mâncăruri pe bază de carne întăresc înclinațiile inferioare și pregătesc calea pentru ca boala să-i prindă în mreje. — [Letter 200, 1903](#).

686. Familia voastră mănâncă în mare măsură alimente cu carne și înclinațiile senzuale s-au întărit, câtă vreme cele intelectuale au slăbit. Noi suntem alcătuiți din ceea ce mâncăm, și dacă ne hrănim în mare parte cu carnea animalelor moarte, vom fi părtași la natura lor. Voi ați favorizat partea mai grosolană a constituției voastre, în timp ce latura rafinată a fost slăbită. — [Testimonies for the Church 2:60, 61 \(1868\)](#).

687. Dorim ca adevărul pătrunzător al Cuvântului lui Dumnezeu să ia în stăpânire pe fiecare din poporul nostru înainte de terminarea acestei conferințe. Vrem ca aceștia să înțeleagă că hrana potrivită

[391] pentru ei nu este carnea. O astfel de dietă cultivă pasiunile animalice în ei și în copiii lor. Dumnezeu dorește să ne educăm copiii după obiceiuri corecte de a mânca, de a ne îmbrăca și de a munci. El dorește ca noi să facem ce putem pentru a repara mașinăria umană avariata. — [The General Conference Bulletin, 12 aprilie, 1901](#).

[Efectul cărnii și al alimentelor grele asupra copiilor — 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711].

Calea cea mai sigură

688. Puterile intelectuale, morale și fizice sunt prejudiciate prin folosirea cu regularitate a cărnii. Consumul de carne deranjează organismul, întunecă intelectul și tocește sensibilitatea morală. Vă spunem, dragă frate și soră, calea cea mai sigură este să lăsați carnea în pace. — [Testimonies for the Church 2:64 \(1868\)](#).

Cauza nu este recunoscută

689. Efectele unei diete pe bază de carne pot întârzia să se arate; acest lucru nu este însă o dovadă că nu este dăunătoare. Puțini pot fi convinși să creadă că tocmai carnea pe care au mâncat-o este cea care le-a otrăvit sângele și le-a produs suferință. — [The Ministry of Healing, 315 \(1905\)](#).

690. Mi-a fost prezentat acest subiect sub diferite aspecte. Mortalitatea provocată de consumul de carne nu este percepută; dacă ar fi, nu am mai auzi argumente și scuze aduse în favoarea îngăduirii apetitului pentru carne moartă. Pentru satisfacerea foamei avem o mulțime de lucruri bune, fără a mai aduce cadavre pe mesele noastre în scopul ca acestea să constituie meniul nostru. — [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 8, 1896](#).

691. Mulți mor de boli datorate în totul consumului de carne, aceasta în timp ce cauza reală abia dacă este suspectată de către ei înșiși sau alții. Unii nu simt imediat efectele ei, dar acest lucru nu este o dovadă că nu le face rău. Ea poate să-și facă lucrarea cu siguranță asupra organismului, deși pe moment victima poate să nu-și dea seama de nimic. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 48](#)] [Counsels on Health, 115 \(1890\)](#).

692. În apărarea satisfacerii poftei voastre de a consuma carne, ați spus în repetate rânduri: „Oricât de vătămătoare poate fi pentru

alții, mie nu-mi face nici un rău, pentru că am folosit-o toată viața”. [392]
 Dar nu știi cât de bine v-ar fi fost dacă v-ați fi abținut de la folosirea
 mâncării cu carne. — [Testimonies for the Church 2:61 \(1868\)](#).

În special porcii sunt declarați periculoși

693. Dumnezeu ți-a dat lumină și cunoaștere, despre care tu ai mărturisit că au venit direct de la El și că te-au învățat să-ți tăgăduiești apetitul. Tu știi că folosirea cărnii de porc este contrară poruncii Sale speciale, date nu pentru că a dorit în mod deosebit să-și demonstreze autoritatea, ci pentru că aceasta este dăunătoare celor ce o consumă. Folosirea ei face ca sângele să devină impur, așa încât scrofuloza și alți germeni infectează organismul și întregul corp suferă. În mod deosebit, nervii fini și sensibili ai creierului ajung slăbiți și atât de înceteșoși, încât lucrurile sfinte nu vor mai fi văzute ca atare, ci vor fi plasate la un nivel inferior, al lucrurilor obișnuite. — [Testimonies for the Church 2:96 \(1868\)](#).

694. Țesuturile cărnii de porc colcăie de paraziți. Despre porc, Dumnezeu a zis: „Să-l priviți ca necurat. Să nu mâncați din carnea lor și să nu vă atingeți de trupurile lor moarte.” ([Deuteronom 14, 8.](#)) Această poruncă a fost dată deoarece carnea de porc nu este potrivită ca aliment. Porcii sunt animale care se hrănesc cu stârvuri, și aceasta este singura folosință pentru care au fost destinați. Niciodată, în nici o împrejurare, carnea lor nu trebuia să fie consumată de ființele umane. — [The Ministry of Healing, 313, 314 \(1905\)](#).

695. Carnea de porc, deși reprezintă un articol alimentar dintre cele mai obișnuite, este și unul din cele mai vătămătoare. Dumnezeu nu a interzis evreilor să mănânce carnea de porc numai pentru a-și arăta autoritatea, ci pentru că nu era un articol alimentar potrivit pentru om. Ea avea să-i umple organismul cu scrofuloză și, mai ales în climatul acela cald, aceasta producea lepră și diferite alte boli. Influența ei în acel climat asupra organismului era cu mult mai vătămătoare decât într-un climat mai rece. Însă Dumnezeu nu a avut în plan niciodată ca această carne de porc să fie consumată — în nici o împrejurare. Păgânii foloseau carnea de porc ca articol alimentar, iar poporul american a folosit carnea de porc ca un articol important în dieta lor.

Carnea porcilor nu ar fi bună la gust în starea ei naturală. Este [393]

făcută acceptabilă la gust printr-o aseasonare bogată, fapt care face ca un lucru foarte rău să devină și mai rău. Carnea de porc, mai presus de orice altă carne, produce o stare foarte rea a sângelui. Cei care consumă carnea de porc în mod curent nu pot fi altfel decât bolnavi. Cei care fac mult exercițiu fizic în aer liber nu-și dau seama tot atât de bine de efectele rele ale consumului de carne de porc cum își dau seama cei a căror viață se desfășoară în cea mai mare parte între patru pereti, ale căror obiceiuri sunt sedentare și a căror muncă este intelectuală.

Însă nu numai sănătatea fizică este vătămată prin consumul de carne de porc. Este afectată mintea, iar calitățile sale delicate sunt tocite prin folosirea acestui articol alimentar grosolan. Oricăror făpturi vii le este cu neputință să fie sănătoase când murdăria este elementul lor natural și când se hrănesc cu toate lucrurile ce provoacă greață. Carnea porcilor este compusă din ceea ce mănâncă aceștia. Dacă ființele omenеști le consumă carnea, la rândul lor, vor avea sângele și carnea stricate de necurățiile transmise prin carnea de porc.

Consumul cărnii de porc a produs scrofuloză, lepră și umori canceroase. Folosirea ei încă provoacă neamului omenesc cea mai profundă suferință. — *How to Live 1:58 (1865)*.

[Atitudinea lui Daniel față de carnea de porc — 34].

Sângele și grăsimea animală

696. Ca familie, sunteți departe de a fi scutită de boală. Ați folosit grăsimea animalelor, pe care Dumnezeu, prin Cuvântul Său, o interzice în mod expres: „Aceasta este o lege veșnică pentru urmașii voștri, în toate locurile unde veți locui; cu nici un chip să nu mâncați nici grăsime, nici sânge. Să nu mâncați sânge, nici de pasăre, nici de vită, în toate locurile în care veți locui. Cine va mânca vreun fel de sânge, va fi nimicid din poporul său.” (*Leviticul 3, 17; 7, 26.27.*) — *Testimonies for the Church 2:61 (1868)*.

697. Carnea este servită mirosind a grăsime pentru că aceasta este pe placul gustului pervertit. Atât sângele, cât și grăsimea animalelor sunt consumate ca articole de lux. Însă Domnul a dat îndrumări deosebite ca acestea să nu fie mâncate. De ce? Pentru că folosirea lor va crea în organismul omului un flux sangvin bolnav. Neluarea în

seamă a îndrumărilor deosebite ale Domnului a adus asupra ființelor omenesti o varietate de dificultăți și boli.... Dacă introduc în organismul lor ceea ce nu poate produce o carne bună și un sânge bun, ei trebuie să suporte rezultatele faptului că au nesocotit Cuvântul lui Dumnezeu. — [Letter 102, 1896](#).

Peștele este adesea contaminat

698. În multe locuri, peștii sunt atât de contaminați de murdăriile cu care se hrănesc, încât constituie o cauză a bolilor celor ce-i consumă. Acesta este cazul concret în care peștii vin în contact cu materia deversată de marile orașe. Peștii care se hrănesc cu reziduurile de dejectie pot ajunge în ape aflate la distanță și pot fi prinși într-un loc în care apa este curată și proaspătă. Astfel, folosiți ca hrană, ei produc boala și moartea celor care nu suspectează pericolul. — [The Ministry of Healing, 314, 315 \(1905\)](#).

Recunoașterea stărilor de urgență

699. Acolo unde se pot obține din belșug lapte bun și fructe, există rareori vreo scuză pentru consumul de carne; nu este necesar să luăm viața nici unei făpturi a lui Dumnezeu pentru a ne satisface nevoile obișnuite. În unele cazuri de boală sau de epuizare, se poate ajunge la concluzia că este cel mai bine să se folosească ceva carne, dar trebuie să avem multă grijă să asigurăm carne de la animale sănătoase. Această chestiune a ajuns să fie foarte serioasă, și anume dacă mai este sigură folosirea cărnii în acest veac al lumii. Ar fi mai bine să nu mâncăm niciodată carne decât să folosim carnea animalelor care nu sunt sănătoase. Când nu am putut face rost de hrana de care aveam nevoie, am mâncat uneori puțină carne; dar mă tem din ce în ce mai mult de ea. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 117, 118 \(1890\)](#).

[Ellen White silită uneori să consume puțină carne — Apendice 1:10].

700. Unii cred cu sinceritate că un meniu corect constă în principal din fierturi. Faptul de a consuma în principal fierturi nu va promova sănătatea organelor digestive, căci această hrană este prea aproape de lichide. Încurajați consumul de fructe, legume și pâine. O alimentație pe bază de carne nu este cea mai sănătoasă dietă,

[395] însă nu voi lua totuși o poziție conform căreia toată lumea ar trebui să renunțe la carne. Cei care au organe digestive slabe pot mânca adesea carne când nu pot consuma legume, fructe sau porridge. Dacă vrem să ne păstrăm sănătatea în cea mai bună formă, ar trebui să evităm consumul de fructe și legume la aceeași masă. Dacă stomacul este slab, va exista suferință, creierul va fi întunecat și incapabil de a depune efort intelectual. Mâncați fructe la o masă și legume la următoarea....

Prăjiturile, budincile dulci și cremele vor deranja organele digestive; și de ce i-am ispiti pe cei care stau în jurul mesei, punând înaintea lor asemenea articole alimentare? Cu cât carnea este mai des prezentă în dieta învățătorilor și elevilor, cu atât va fi mintea mai puțin în stare să înțeleagă lucrurile spirituale. Înclinațiile animalice sunt întărite, iar calitățile sensibile ale minții sunt tocite. Studiul sânguitor nu este cauza principală a prăbușirii puterilor minții. Cauza de căpetenie este alimentația necorespunzătoare, mesele neregulate și lipsa exercițiului fizic. Orele neregulate de mâncat și dormit subminează puterile creierului. — *The Youth's Instructor*, 31 mai, 1894.

[În 1884 nu eram pregătiți să înlăturăm complet consumul de carne în instituțiile noastre, deși acest pas avea să fie făcut în cele din urmă — 720].

[Carnea sănătoasă este preferabilă folosirii fără restricții a laptelui cu zahăr — 527, 533].

[Medicii să-i educe pe oameni să renunțe la carne, dar să nu dea prescripții interzicând folosirea cărnii — 434, 438].

[Posibile renunțări neînțelepte la o dietă cu carne a celor care mor din pricina tuberculozei — 435].

[Alimentele din carne să nu fie dezaprobată când nu se poate furniza o alimentație fără carne — 796].

[Alimentele cu carne nu sunt mâncarea potrivită pentru cei din poporul lui Dumnezeu care se află în țări în care fructele, cerealele și nucile se găsesc din belșug — 719].

[Carnea, servită pacienților din sanatorii în camerele lor — 437].

O dietă fără carne este un lucru potrivit

701. Carnea nu este esențială pentru sănătate sau putere, căci altminteri Domnul a făcut o greșală când a pregătit acel fel de hrană pentru Adam și Eva înainte de căderea lor. Toate elementele nutritive sunt conținute în fructe, legume și cereale. — [The Review and Herald](#), 8 mai, 1883.

702. Este o greșală să presupunem că tăria musculară depinde de folosirea cărnii. Nevoile organismului pot fi mai bine acoperite și ne putem bucura de o sănătate mai bună fără folosirea acesteia. Cerealele împreună cu fructele, nucile și legumele au toate proprietățile nutritive pentru a face un sânge bun. Aceste elemente nu sunt furnizate atât de bine sau deplin printr-o alimentație cu carne. Dacă folosirea cărnii ar fi fost esențială pentru sănătate și tărie, hrana pe bază de carne ar fi fost inclusă în alimentația hotărâtă pentru om de la început. — [The Ministry of Healing](#), 316 (1905).

[396]

[Carnea nu este recomandată în cazul unei diete sărace — 319].

De ce să folosim alimente la mâna a doua?

703. Dieta animalelor este compusă din vegetale și cereale. Trebuie oare ca vegetalele să fie transformate în proteină animală, trebuie ele înglobate în organismul animalelor înainte de a ni le însuși? Trebuie să obținem dieta noastră vegetală consumând carnea creaturilor moarte? Dumnezeu S-a îngrijit ca primii noștri părinți să aibă fructe în stare naturală. El i-a dat lui Adam în stăpânire grădina, pentru ca acesta să o lucreze și să o îngrijească, spunându-i: „Aceasta să fie hrana voastră”. Nu era acceptat ca un animal să ucidă un alt animal pentru a-și asigura hrana. — [Letter 72](#), 1896.

704. Cei care consumă carne nu fac altceva decât să mănânce cereale și legume la mâna a doua; căci animalul primește din aceste lucruri nutriția care produc creșterea. Viața care era în cereale și legume trece în consumator. Noi o primim mâncând carnea animalului. Cu cât mai bine este să o luăm direct, mâncând hrana pe care Dumnezeu a hotărât să o folosim! — [The Ministry of Healing](#), 313 (1905).

Carnea, un stimulent tipic

[397] 705. Când se întrerupe folosirea cărnii în alimentație, există deseori un simțământ de slăbiciune, o lipsă de vigoare. Mulți prezintă acest lucru ca dovadă că hrana animală este esențială; însă aceasta se întâmplă pentru că alimentele de acest gen sunt atâțătoare, pentru că înfierbântă sângele și excită nervii — de aceea li se simte atât de mult lipsa. Unii vor găsi că le este tot atât de greu să renunțe la alimentele din carne cum îi este bețivului să se lase de păhărelul lui; dar schimbarea le va face mult bine. — [The Ministry of Healing, 316 \(1905\)](#).

[Vezi și 61].

706. Mâncărurile din carne sunt de asemenea vătămătoare. Evidentul lor efect stimulatîv ar trebui să fie un argument suficient împotriva folosirii acestora; iar starea aproape universală de boală a animalelor face ca aceasta să fie de două ori inacceptabilă. Ea tinde să irite nervii și să stârneasce pasiunile, înclinând astfel balanța puterii în favoarea tendințelor inferioare. — [Education, 203 \(1903\)](#).

707. Am fost oarecum surprinsă de argumentele tale prin care explicai de ce te-a menținut în putere o alimentație pe bază de carne, pentru că, dacă te-ai scoate pe tine însuți în afara acestei chestiuni, rațiunea proprie te-ar învăța că o dietă cu carne nu prezintă un avantaj atât de mare pe cât presupui tu. Știi cum ai răspunde unui iubitor al tutunului dacă ar aduce, ca pretext în favoarea folosirii tutunului, argumentele pe care le-ai înaintat tu ca motiv pentru care ar trebui să continui să folosești ca aliment carnea animalelor moarte.

Slăbiciunea pe care o simți prin nefolosirea cărnii este unul dintre cele mai puternice argumente pe care ți le-aș putea prezenta ca motiv pentru care ar trebui să încetezi s-o mai folosești. Cei ce consumă carne se simt stimulați după ce mănâncă acest aliment și ei cred că sunt mai puternici. După ce o persoană nu mai folosește carnea, se poate ca pentru un timp să simtă o slăbiciune, dar când organismul său este curățat de efectele acestei diete, el nu mai simte această slăbiciune și va înceta să-și dorească ceea ce a pretextat că-i este esențial pentru a avea putere. — [Letter 73a, 1896](#).

[Slăbiciunea pe care o simțea Ellen G. White pe când consuma foarte multă carne — Apendice 1:4, 5, 10].

[Lupta Ellenei G. White în timpul în care și-a schimbat dieta cu carne — Apendice 1:4, 5].

Faceți rost de înlocuitori

708. Când carnea este înlăturată ca aliment, locul ei ar trebui să fie suplinat de o varietate de cereale, nuci, legume și fructe, care vor fi și nutritive, și gustoase. Acest lucru este imperativ mai cu seamă în cazul celor care sunt slăbiți sau al celor care sunt împovărați de o muncă neîncetată. În unele țări, în care sărăcia este foarte răspândită, carnea este alimentul cel mai ieftin. În asemenea împrejurări, schimbarea va avea loc cu mare greutate, dar se poate produce. Ar trebui totuși să avem în vedere starea de fapt a poporului și puterea unui obicei de o viață și să fim prevăzători să nu expunem nici ideile corecte într-un mod nepotrivit. Nimeni nu ar trebui să fie împins să facă schimbarea în mod brusc. Locul cărnii ar trebui să fie luat de alimente hrănitoare necostisitoare. În această privință, foarte mult depinde de bucatăreasă. Cu grijă și îndemânare, felurile de mâncare pot fi preparate astfel încât să fie și hrănitoare, și apetisante și, într-o mare măsură, să ia locul alimentelor din carne.

[398]

În toate cazurile, educați conștiința, puneți la lucru voința, faceți rost de hrană bună și hrănitoare și schimbarea se va face repede, iar pofta după carne va înceta în curând. — [The Ministry of Healing, 316, 317 \(1905\)](#).

709. Gătitul corespunzător al alimentelor este cea mai importantă realizare. Gătitul corect este o cerință esențială, mai ales atunci când carnea nu reprezintă principalul articol culinar. Ceva trebuie pregătit pentru a lua locul cărnii, și acești înlocuitori ai cărnii trebuie să fie bine preparați, astfel încât carnea să nu fie dorită. — [Letter 60a, 1896](#).

[Faceți schimbări înțelegând despre ce este vorba — 320, 380].

[Este nevoie de o dietă adecvată când renunțăm la consumul de carne — 320].

[Dumnezeu va da îndemânare în prepararea alimentelor vegetariene care să ia locul mâncărurilor cu carne — 376, 400, 401, 404].

[Dieta cu fructe, cereale, nuci și legume să înlocuiască pe cea cu carne — 472, 483, 484, 513].

Scuze lipsite de logică

710. Când Satana pune stăpânire pe minte, ce repede se sting lumina și învățăturile pe care le-a dat Domnul, în bunăvoința Sa, și cum își pierd acestea puterea! Cât de mulți înjgheabă ceva scuze și închipuie necesități care n-au existat niciodată, pentru a-i susține în umblarea lor cea rea și a înlătura lumina, călcând-o în picioare! Eu vorbesc cu convingere. Cea mai mare împotrivire față de reforma sănătății se datorează faptului că poporul acesta n-o trăiește; și cu toate acestea, ei vor spune că nu pot trăi reforma sănătății și să-și păstreze și puterea.

[399] În fiecare caz de felul acesta, descoperim un motiv serios pentru care ei nu pot trăi reforma sănătății. Ei n-o trăiesc și niciodată n-au urmat-o cu strictețe, prin urmare nu pot trage un folos de pe urma ei. Unii cad în greșeala de a considera că, pentru motivul că au renunțat la carne, nu au deloc nevoie să pună în locul ei cele mai bune fructe și legume, pregătite într-o stare cât mai naturală posibil, fără grăsime și condimente. Dacă ar vrea numai să aranjeze cu îndemânare darurile cu care i-a înconjurat Creatorul, părinții și copiii cu o conștiință lucidă, angajându-se uniți în lucrare, s-ar bucura de o hrană simplă și apoi ar fi în măsură să vorbească în cunoștință de cauză despre reforma sănătății. Cei care n-au fost convertiți la reforma sănătății și n-au adoptat-o niciodată pe deplin nu trebuie să fie judecători ai binefacerilor ei. Cei care se abat ocazional să-și satisfacă gustul, mâncând un curcan îngrășat sau altă mâncare din carne, își pervertesc apetitul și nu sunt cei care să judece binefacerile reformei sănătății pentru organism. Ei sunt stăpâniți de gust, și nu de principiu. — [Testimonies for the Church 2:486, 487 \(1870\)](#).

Apeluri serioase pentru reformă

711. Mulți părinți acționează ca și cum ar fi lipsiți de judecată. Sunt într-o stare de letargie, paralizați de satisfacerea apetitului pervertit și a pasiunii înjositoare. Pastorii noștri, care cunosc adevărul, ar trebui să trezească poporul din starea sa de înțepenire și să-i călăuzească pentru a lăsa deoparte acele lucruri care provoacă o poftă de carne. Dacă neglijează înfăptuirea reformei, își vor pierde puterea spirituală și vor degenera tot mai mult prin îngăduința păcătoasă. În multe cămine sunt practicate obiceiuri care dezgustă universul

ceresc, obiceiuri care degradează ființele omenești, aducându-le mai jos decât dobitoacele. Toți cei care cunosc adevărul să spună: „Să vă feriți de poftele firii pământești care se războiesc cu sufletul”.

Nici unul dintre pastorii noștri să nu dea un exemplu rău în ce privește consumul de carne. Ei și familiile lor să trăiască la înălțimea luminii reformei sănătății. Pastorii noștri să nu-și animalizeze propriile firi și cea a copiilor lor. Copiii ale căror dorințe nu au fost înfrânate sunt ispitiți nu numai să-și satisfacă obiceiurile obișnuite ale necumpătării, dar și să dea frâu liber pasiunilor inferioare și să nesocotească curățenia și virtutea. Aceștia sunt conduși mai departe de către Satana nu numai să-și strice propriile trupuri, ci să șoptească cuvintele păcătoase și altora. Adesea, dacă părinții lor sunt orbiți de păcat, ei nu vor discerne aceste lucruri.

[400]

Părinților care locuiesc în marile orașe Domnul le trimite strigătul de avertizare: strângeți-vă copiii în casele voastre; strângeți-i departe de aceia care disprețuiesc poruncile lui Dumnezeu, care practică răul și-i învață și pe alții s-o facă. Ieșiți din marile orașe cât mai repede cu putință.

Părinții își pot asigura mici case la țară, cu pământ de cultivat, unde pot avea livezi și unde pot cultiva legume și fructe mici care să ia locul cărnii, care este atât de vătămătoare pentru fluxul de viață al sângelui din vene. — [Manuscript 133, 1902](#).

Puterea de a rezista, prin post și rugăciune

712. Dacă apetitul nostru strigă după carnea animalelor moarte, este necesar să postim și să ne rugăm ca Domnul să ne dea harul Său pentru a ne tăgădui poftele trupești care se războiesc cu sufletul. — [Letter 73, 1896](#).

[Postul este binefăcător în cazul părăsirii unei diete cu carne și alimente grele — 312].

Când rugăciunea pentru vindecare nu este consecventă

713. Există printre adventiștii de ziua a șaptea dintre cei care nu vor să ia în seamă lumina ce le-a fost dată în legătură cu această chestiune. Ei fac din carne o parte constitutivă a dietei lor. Boala vine asupra lor. Bolnavi și suferind din pricina propriei lor căi greșite, cer ca slujitorii lui Dumnezeu să înalțe rugăciuni pentru ei. Însă cum

poate lucra Domnul pentru ei, dacă nu sunt dispuși să facă voia Sa, când refuză să ia aminte la instrucțiunile Sale privitoare la reforma sănătății?

[401] Timp de treizeci de ani, lumina despre reforma sănătății a tot venit la poporul lui Dumnezeu, dar mulți au făcut din aceasta un subiect de glumă. Au continuat să folosească ceaiul, cafeaua, condimentele și carnea. Trupurile le sunt pline de boală. Cum putem noi, întreb, să aducem astfel de persoane înaintea Domnului spre vindecare? — [Letter 200, 1903](#).

714. Chiflele calde și mâncărurile cu carne nu sunt deloc în armonie cu principiile reformei sănătății. Dacă am vrea să lăsăm ca rațiunea să ia locul impulsului și îngăduinței egoiste, nu ar trebui să gustăm din carnea animalelor moarte. Ce este mai respingător pentru simțul mirosului decât o prăvălie în care sunt ținute cărnuri spre vânzare? Mirosul de carne crudă este nesuferit pentru toți cei ale căror simțuri nu au fost stricate prin cultivarea unor poftes nefirești. Ce imagine poate fi mai neplăcută pentru o minte care cugetă decât aceea a animalelor ucise pentru a fi devorate? Dacă lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privința reformei sănătății nu este luată în seamă, El nu va face o minune să-i păstreze sănătoși pe cei ce urmează o cale din pricina căreia se îmbolnăvesc. — (Scris în 1884) [Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2, 1884](#).

Conducătorii în reformă

715. Deși nu facem ca folosirea sau nefolosirea cărnii să fie un test, deși nu vrem să forțăm pe nimeni să renunțe la aceasta, este totuși datoria noastră să cerem ca nici un slujbaș de la Conferință să nu minimalizeze sau să se împotrivescă soliei de reformă în acest punct. Dacă, față în față cu lumina pe care a dat-o Dumnezeu în privința efectului pe care-l are consumul de carne asupra organismului, vei continua să mănânci carne, trebuie să suporti consecințele. Dar să nu iei înaintea poporului o poziție care le va permite să cugete că nu este necesar să ia atitudine în privința consumului de carne; căci Domnul cheamă la reformă. Domnul ne-a dat lucrarea de vestire a soliei reformei sănătății, iar dacă tu nu poți să faci un pas înainte, intrând în rândurile celor care dau această solie, nu trebuie să scoti în evidență acest lucru. Prin contracararea eforturilor tovarășilor tăi

de slujbă, care propovăduiesc reforma sănătății, tu ești în neregulă, lucrând de partea cea rea. — [Letter 48, 1902](#).

[Lucrarea reformei sănătății va merge mai departe; luați seama să nu vă împotriviți ei — 42].

716. Ca mesageri ai lui Dumnezeu, să nu dăm noi o mărturie hotărâtă împotriva îngăduirii apetitului pervertit?... Dumnezeu a lăsat din belșug fructe și cereale, care pot fi preparate în mod sănătos și folosite în cantități corespunzătoare. Prin urmare, de ce continuă oamenii să aleagă mâncărurile din carne? Poate fi oare cu puțință să avem încredere în pastori care stau la mese la care este servită carne, pe care o mănâncă alături de alții?...

[402]

„Să păziți poruncile Domnului Dumnezeului vostru.” ([Deuteronom 6, 17.](#)) Oricine încalcă legea sănătății va primi cu siguranță neplăcerea lui Dumnezeu. Ah, ce măsură bogată de Duh Sfânt am putea avea, zi de zi, dacă am dori să umblăm cu atenție, tăgăduindu-ne eul și practicând însușirile caracterului lui Hristos! — [Pacific Union Recorder, 9 octombrie, 1902](#).

717. Predicatorii și colportorii noștri să păsească sub stindardul strictei cumpătări. Să nu vă fie niciodată rușine să spuneți: „Nu, vă mulțumesc; nu mănânc carne. Am muștrări de conștiință în ce privește consumarea cărnii animalelor moarte”. Dacă vi se oferă ceai, refuzați-l, spunând motivul pentru aceasta. Explicați că este vătămător și, chiar dacă este stimulator pentru un timp, stimularea dispare curând și se face simțită o cădere corespunzătoare. — [Manuscript 113, 1901](#).

718. În ce privește consumul de carne, putem spune cu toții: lăsați-o în pace. Și toți ar trebui să dea o mărturie clară împotriva ceaiului și cafelei, nefolosindu-le vreodată. Acestea sunt narcotice, vătămătoare atât pentru creier, cât și pentru celelalte organe ale corpului. Nu a venit încă timpul în care să pot spune că folosirea laptelui și ouălor ar trebui să fie permanent întreruptă. Laptele și ouăle nu ar trebui puse în aceeași categorie cu carnea. În unele afecțiuni, folosirea ouălor este cât se poate de binefăcătoare.

Membrii bisericii noastre să-și tăgăduiască orice poftă egoistă. Fiecare bănuț cheltuit pe ceai, cafea și carne este mai rău decât irosit; căci aceste lucruri împiedică dezvoltarea cea mai bună a puterilor fizice, mintale și spirituale. — [Letter 135, 1902](#).

[Mâncărurile cu carne nu au fost servite în familia White și nici nu au fost folosite de E. G. White — Apendice 1:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23].

[Mâncarea din carne, izgonită de pe masa E. G. White — Apendice 1:12, 13].

Un rezumat

[403] 719. Dacă am avea de câștigat prin satisfacerea dorinței de mâncăruri cu carne, nu aș face acest apel către voi; dar știu că nu putem avea nimic de câștigat. Mâncărurile cu carne sunt nocive pentru bunăstarea fizică și ar trebui să învățăm să ne descurcăm fără acestea. Cei care se află într-o situație în care este cu putință să-și asigure o dietă vegetariană, dar care aleg să-și urmeze preferințele în această privință, mâncând și bând după cum le place, vor ajunge treptat să nesocotească învățătura pe care a dat-o Domnul în privința altor etape ale adevărului prezent și își vor pierde discernământul în legătură cu ceea ce este adevăr; vor culege cu siguranță ceea ce au semănat.

Am fost învățată că studenților din școlile noastre nu trebuie să li se dea la masă mâncăruri cu carne și nici un fel de preparate culinare despre care se știe că sunt nesănătoase. Nimic din ceea ce ar sluji la încurajarea unei dorințe după stimulente nu ar trebui pus pe mese. Fac un apel la tineri, vârstnici și cei de vârstă mijlocie. Tăgăduiți-vă apetitul pentru acele lucruri care vă fac rău. Slujiți-i Domnului prin jertfă.

Copiii să aibă și ei o parte în această lucrare, în cunoștință de cauză. Suntem cu toții membri ai familiei Domnului, iar Domnul dorește ca, tineri și vârstnici, copiii Săi să fie hotărâți să-și înfrâneze apetitul și să economisească mijloace materiale necesare pentru construirea caselor de rugăciune.

Sunt instruită să le spun părinților: Plasați-vă în această chestiune, cu sufletul și duhul, de partea pe care o susține Domnul. Trebuie să purtăm în minte neîncetat că în aceste ultime zile de probă suntem puși la încercare înaintea Domnului universului. Nu veți renunța la îngăduințe care vă fac rău? Cuvintele de mărturisire sunt ieftine; faptele voastre de tăgăduire de sine să dea mărturie că veți fi ascultători față de pretențiile pe care le are Dumnezeu de la poporul

Său deosebit. Apoi puneți în vistierie o parte din mijloacele pe care le economisiți prin faptele voastre de tăgăduire de sine și se va găsi astfel cu ce să duceți mai departe lucrarea lui Dumnezeu.

Există unii care cred că nu pot să se descurce fără mâncăruri cu carne; dacă însă aceștia s-ar pune de partea Domnului, profund hotărâți să umble în calea pe care îi călăuzește El, ar primi tărie și înțelepciune așa cum au primit Daniel și tovarășii lui. Ar descoperi că Domnul le dă o judecată solidă. Mulți ar fi surprinși să vadă cât de mult s-ar putea economisi pentru cauza lui Dumnezeu prin fapte de tăgăduire de sine. Sumele mici economisite prin acte de sacrificiu vor face mai mult pentru zidirea cauzei lui Dumnezeu decât vor realiza darurile mai mari care nu au pretins tăgăduirea eului. [404]

Advențiștii de ziua a șaptea sunt în posesia unor adevăruri memorabile. Cu mai bine de patruzeci de ani în urmă, Domnul ne-a dat o lumină deosebită în privința reformei sănătății, dar cum umblăm în acea lumină? Cât de mulți au refuzat să trăiască în armonie cu sfaturile lui Dumnezeu! Ca popor, ar trebui să înaintăm proporțional cu lumina primită. Este de datoria noastră să înțelegem și să respectăm principiile reformei sanitare. În privința cumpătării, ar trebui să fim mai avansați decât toți ceilalți oameni; și totuși sunt printre noi membri ai bisericii bine instruiți, chiar slujitori ai Evangheliei, care au prea puțin respect pentru lumina pe care a dat-o Dumnezeu asupra acestui subiect. Ei mănâncă așa cum poftesc și muncesc așa cum vor....

Nu trasăm nici o linie clară care să fie urmată în dietă; dar spunem totuși că în țările în care există din abundență fructe, cereale și nuci carnea nu este alimentul potrivit pentru poporul lui Dumnezeu. Am fost învățată că mâncarea cu carne are tendința de a animaliza firea omenească, de a le răpi bărbaților și femeilor acea dragoste și compasiune pe care ar trebui să le simtă pentru oricine și de a da pasiunilor inferioare stăpânire peste puterile înalte ale făpturii. Dacă a fost vreodată sănătos consumul de carne, acum nu este un lucru sigur. Cancerul, tumorile și bolile pulmonare sunt în mare măsură cauzate de consumul de carne.

Nu trebuie să facem din folosirea mâncărilor cu carne un test al părtășiei, dar ar trebui să ne gândim la influența pe care o au asupra altora cei care mărturisesc că sunt creștini și folosesc alimente pe bază de carne. Ca soli ai lui Dumnezeu, nu vom spune

[405]

oare poporului: „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu?” (1 Corinteni 10, 31.) Să nu dăm o mărturie hotărâtă împotriva unui apetit stricat? Dorește vreunul din cei ce sunt slujitori ai Evangheliei, care vestesc adevărul cel mai solemn din câte au fost date muritorilor, să dea un exemplu întorcându-se la oalele cu carne ale Egiptului? Doresc cei care sunt plătiți cu zecimea din casa vistieriei lui Dumnezeu să-și îngăduie prin satisfacerea eului să otrăvească curentul dătător de viață ce curge prin venele lor? Vor nesocoti ei lumina și avertizările pe care li le-a dat Dumnezeu? Sănătatea corpului trebuie să fie privită ca fiind un lucru esențial pentru creșterea în har și dobândirea unei firi calme, echilibrate. Dacă nu îngrijim de stomac așa cum trebuie, formarea unui caracter demn, moral va fi împiedicată. Creierul și nervii sunt corelați cu stomacul. Mâncatul și băutul greșit au ca rezultat gândirea și acțiunea greșită.

Toți sunt testați acum și dovediți. Am fost botezați în Hristos și, dacă ne vom face partea, despărțindu-ne de tot ce ne-ar trage în jos și ne-ar transforma în ce nu ar trebui să fim, ni se va da tărie să creștem în Hristos, care este Capul nostru viu, și vom vedea mântuirea lui Dumnezeu. — [Testimonies for the Church 9:156-160 \(1909\)](#).

Partea 1 — Reforma alimentară progresivă în instituțiile Adventiste de ziua a șaptea

[Notă: Este o chestiune de raport istoric faptul că, la început, instituțiile de sănătate ale Bisericii Adventiste de Ziua a șaptea au servit carne într-o măsură mai mare sau mai mică pacienților și ajutoarelor. În această fază a viețuirii sănătoase, reforma era progresivă. În instituțiile mai vechi, după o luptă îndelungată, carnea a fost în cele din urmă înlăturată de pe toate mesele. În cazul sanatoriului de la Battle Creek, acest pas a fost făcut în 1898, într-o mare măsură ca răspuns la sfatul pus pe hârtie de Ellen White, sfat pe care-l găsim în acest capitol (722). La Sanatoriul St. Helena, schimbarea a avut loc în 1903. Până în acel timp, educația privind alimentația fără carne se răspândise larg, iar carnea era scoasă din meniul pentru oaspeți mai ușor decât dacă ar fi fost exclusă la o dată anterioară. Era o bucurie pentru directorii instituțiilor mai vechi să afle că în

noile localuri, deschise cam în acel timp, alimentele cu carne nu erau servite pacienților..

Sfatul privind subiectul cărnii nu este complet fără tabloul luptei pentru ca aceasta să nu fie folosită în instituțiile noastre, așa cum este scos în evidență în mai multe rapoarte din partea Ellenei White și prin instrucțiunile care somau ca reforma în alimentație să se facă progresiv. Este esențial ca, pe măsură ce înaintează în studiul acestei faze a chestiunii alimentației fără carne, cititorul să păstreze în minte realitățile și timpul în care au fost scrise numeroasele relatări. — [Compilatorii].

Apeluri pentru adoptarea unei alimentații fără carne în primele noastre instituții medicale (1884)

720. M-am trezit azi dimineață la ora patru ca să vă scriu câteva rânduri. În ultima vreme, m-am gândit mult cum ar putea fi făcută instituția pe care o conduceți să fie ceea ce dorește Dumnezeu și am câteva gânduri ca sugestii.

Suntem reformatori în domeniul sănătății, căutând să ne apropiem cât mai mult cu putință de planul inițial de cumpătare dat de Domnul. Cumpătarea nu constă doar în abținerea de la băuturile îmbătătoare și tutun; ea ajunge mai departe de atât. Trebuie să facă ordine în ceea ce mâncăm.

Sunteți cu toții la curent cu subiectul reformei sănătății. Când vizitez însă Retreat, văd că este o îndepărtare clară de reforma sănătății în ce privește consumul de carne și sunt convinsă că trebuie să se facă o schimbare, și aceasta numaidecât. Dieta voastră este în mare parte compusă din carne. Dumnezeu nu îndrumă în această direcție; vrăjmașul caută să pună chestiunea alimentației pe o bază greșită, făcându-i pe cei care conduc instituția să adapteze alimentația la apetitul pacienților.

Când Domnul i-a condus pe copiii lui Israel afară din Egipt, și-a propus să-i stabilească în Canaan ca un popor curat, fericit, sănătos. Să studiem planul lui Dumnezeu și să vedem cum s-a realizat acest lucru. El le-a restrâns dieta. Într-o mare măsură, a îndepărtat de la ei mâncarea cu carne. Dar ei au tânjit după oalele cu carne ale Egiptului, iar Dumnezeu le-a dat carne și, o dată cu aceasta, și consecința sigură.

Health Retreat a fost înființat cu mare cheltuială pentru a-i trata pe bolnavi fără medicamente. Trebuie condus după principiile igienei. Tratamentele medicamentoase trebuie îndepărtate cât mai repede posibil, până la înlăturarea lor completă. Trebuie dată o educație cu privire la dietă, exercițiul fizic și îmbrăcămintea corespunzătoare. Nu numai că poporul nostru trebuie educat, dar ar trebui ca aceia care nu au primit lumina privitoare la reforma sănătății să fie învățați cum să trăiască sănătos, după cum a rânduit Dumnezeu. Dacă nu avem însă noi înșine un standard în această privință, la ce bun să facem o cheltuială atât de mare pentru înființarea unei instituții de sănătate? Și locul reformei unde este?

[407] Nu pot fi de acord că acționăm după cum a stabilit Dumnezeu. Trebuie ori să avem o ordine diferită de lucruri, ori să renunțăm la numele de Health Retreat; căci este cu totul nepotrivit. Domnul mi-a arătat că instituția de sănătate nu trebuie modelată pentru a se potrivi cu poftele sau ideile unei persoane anume. Am cunoștință că scuza pentru faptul că se îngăduie consumul de carne în instituția noastră a fost că doritorii de plăceri care sosesc nu sunt mulțumiți de nici o altă alimentație. Atunci să mergă acolo unde pot căpăta dieta pe care o doresc. Când instituția nu poate fi condusă după principiile corecte, nici măcar pentru oaspeți, atunci să renunțe la numele pe care și l-a luat. Însă scuza care a fost înaintată nu există acum; căci clientela este foarte redusă.

Un rău hotărât este făcut organismului prin consumul continuu de carne. Nu există nici o scuză pentru acest lucru în afară de un apetit stricat, anormal. Ați putea întreba: dumneata ai renunța complet la consumul de carne? Eu răspund, se va ajunge în cele din urmă la aceasta, dar nu suntem pregătiți acum pentru acest pas. În final, se va renunța la consumul de carne. Carnea animalelor nu va mai constitui o parte a dietei noastre; și vom privi cu dezgust înspre localul măcelăriei....

Suntem zidiți din ceea ce mâncăm. Să întărim noi pasiunile animalice, consumând carnea animalelor? În loc să educăm gustul să adore o dietă grosieră, este momentul oportun să ne învățăm să trăim cu fructe, cereale și legume. Aceasta este lucrarea tuturor celor care lucrează pentru instituțiile noastre. Folosiți din ce în ce mai puțină carne până când n-o veți mai folosi deloc. Dacă se renunță la carne, dacă gustul nu este educat în această direcție, dacă se

promovează plăcerea de a consuma fructe și cereale, va fi curând așa cum a intenționat Dumnezeu la început. Poporul Său nu va folosi deloc carne.

Când carnea nu este folosită așa cum a fost, veți învăța un mod mai bun de a găti și veți fi în stare să puneți altceva în locul cărnii. Pot fi pregătite multe feluri de mâncare sănătoase fără grăsime și fără carnea animalelor moarte. Poate fi oferită o varietate de feluri simple de mâncare — fără carne. Bărbații robuști trebuie să aibă din belșug legume, fructe și cereale. Când și când, poate fi necesar să li se dea ceva carne novicilor care și-au educat gustul în așa fel încât cred că, dacă nu au carne, nu-și pot păstra puterile. Însă ei vor avea o rezistență mai mare dacă se abțin de la carne decât dacă trăiesc în mare măsură din consumul acesteia.

Obiecțiunea principală pe care o au medicii și ajutoarele de la Health Retreat împotriva renunțării la alimentația cu carne este aceea că vor carne — și apoi declară că trebuie să aibă carne. De aceea, ei încurajează folosirea acesteia. Însă Dumnezeu nu dorește ca aceia care vin la Health Retreat să fie educați să subziste cu o dietă pe bază de carne. Prin discuții de salon și prin exemplu personal, educați-i în direcția cealaltă. Acest lucru va reclama o mare îndemânare în pregătirea mâncărilor sănătoase. Va fi nevoie de muncă mai multă, însă trebuie totuși făcută în mod treptat. Folosiți mai puțină carne. Cei care gătesc și cei care poartă răspunderea să-și educe gusturile și obiceiurile de a mânca în armonie cu legile sănătății.

[408]

Ne-am întors în Egipt mai degrabă decât am înaintat spre Canaan. Să nu răsturnăm această ordine de lucruri? Să nu avem o mâncare sănătoasă, simplă pe mesele noastre? Să nu ne debarasăm de chiflele calde, care nu fac decât să provoace dispepsie? Cei care înalță standardul cât pot mai aproape de sfera lui Dumnezeu, conform luminii pe care le-a dat-o Dumnezeu prin Cuvântul Lui și mărturiile Duhului Său, nu-și vor schimba direcția de acțiune pentru a corespunde dorințelor prietenilor sau rudelor lor, fie că aceștia sunt unul sau doi sau o mulțime, care trăiesc contrar rânduielilor înțelepte ale lui Dumnezeu. Dacă acționăm din principiu în aceste chestiuni, dacă păzim reguli stricte ale dietei, dacă, fiind creștini, ne educăm gusturile după planul lui Dumnezeu, vom exercita o influență care va corespunde intenției lui Dumnezeu. Întrebarea este: „Suntem dispuși să fim adevărați reformatori în domeniul sănătății?”

Este esențial să se evite monotonia în alimentație. Apetitul va fi mult mai bun dacă mâncărurile sunt diversificate. Practicați regularitatea. Să nu aveți la o masă mai multe feluri de mâncare, iar la cealaltă nimic diferit. Căutați economia în această direcție. Lăsați-i pe oameni să se plângă dacă vor. Să cârtească dacă nu-i de-ajuns din ceea ce le-ar conveni. Israelii se plâneau mereu de Moise și de Dumnezeu. Este de datoria voastră să mențineți standardul reformei sănătății. Se poate face mai mult pentru cei bolnavi prin reglarea dietei lor decât prin toate băile pe care le putem face acestora.

[409] Aceeași sumă care ar fi fost cheltuită pentru carne să fie folosită pentru cumpărarea fructelor. Arătați poporului modul de trai corect. Dacă acest lucru s-ar fi făcut de la început la instituția din _____, Domnul ar fi fost mulțumit și ar fi aprobat efortul depus....

Pentru pregătirea alimentelor, trebuie să avem grijă și pricepere. Sper că doctorița _____ va ocupa postul ce i-a fost atribuit, că se va sfătui cu bucătarul, pentru ca mâncarea pusă pe mesele de la Health Retreat să fie în concordanță cu reforma sănătății. Dacă cineva este înclinat să-și satisfacă apetitul, nu trebuie să aducă argumentul că modul în care trăiește îl privește numai pe el; nu trebuie ca, prin felul în care acționează, să modeleze instituția pentru ca aceasta să corespundă gusturilor și practicilor lui. Cei care poartă responsabilitatea pentru instituție ar trebui să se sfătuiască în mod frecvent. Ar trebui să acționeze într-o armonie desăvârșită.

Vă implor, nu aduceți argumentul că a consuma carne trebuie să fie în regulă, întrucât cutare sau cutare — care este un rob al apetitului — a spus că nu ar putea trăi la Health Retreat fără carne. A trăi cu carnea animalelor moarte este un mod grosolan de subzistență, iar noi, ca popor, ar trebui să facem o schimbare, o reformă, învățându-i pe oameni că există preparate culinare sănătoase care le vor da mai multă tărie și le vor păstra sănătatea mai bine decât carnea.

Păcatul acestui veac este lăcomia în mâncare și băutură. Îngăduirea apetitului este dumnezeul căruia i se închină mulți. Cei care au o legătură cu Institutul de Sănătate ar trebui să dea un exemplu corect în aceste lucruri. Ei ar trebui să acționeze în mod conștiincios, în frică de Dumnezeu, iar nu să fie controlați de un gust pervertit. Ar trebui să fie perfect iluminați în privința principiilor reformei și să stea sub stindardul acesteia în toate împrejurările.

Sper, doamnă doctor _____, că veți învăța din ce în ce mai mult cum să gătiți în mod sănătos. Furnizați din abundență o hrană bună, sănătoasă. Nu practicați economia în această direcție. Limitați-vă meniurile în care apare carnea, dar consumați din belșug fructe și legume bune și vă veți bucura atunci să vedeți cu ce poftă serioasă vor mânca toți din preparatele voastre. Să nu aveți niciodată simțământul că hrana dietetică, bună care a fost mâncată este un lucru pierdut. Ea va produce sânge și mușchi și va da tărie pentru îndatoririle zilnice. — [Letter 3, 1884](#).

[Să nu se predea în școlile noastre gătitul cărnii — 817].

[Medicii care consumă carne să nu fie folosiți în sanatoriile noastre — 433].

721. M-am gândit mult la Institutul de Sănătate de la _____. Mi se adună multe gânduri în minte și aș vrea să exprim câteva pentru voi. [410]

Am încercat să-mi reamintesc lumina legată de reforma sănătății, lumină pe care mi-a dat-o Dumnezeu și, prin mine, vouă. Ați căutat voi cu grijă și rugăciune să înțelegeți voia lui Dumnezeu în aceste lucruri? Scuză a fost aceea că persoanele din afară voiau o dietă cu carne, dar chiar dacă au mâncat ceva carne, știu că, dacă există grijă și îndemănare, mâncărurile ar putea fi preparate astfel încât să ia într-o mare măsură locul cărnii și, în scurt timp, aceștia ar putea fi educați să lase în pace carnea animalelor moarte. Dacă însă se ocupă de gătit o persoană care este dependentă de carne, ea poate să-și încurajeze consumul de carne, iar apetitul stricat va inventa orice scuză pentru acest fel de dietă.

Când am văzut cum mergeau treburile — că dacă nu avea carne pe care să o gătească, nu știa ce să pună în locul acesteia și că principalul articol alimentar era carnea, am simțit că trebuie să existe numaidecât o schimbare. Ar putea fi persoane bolnave de tuberculoză, care să ceară carne — dar s-o primească în camerele lor și să nu ispitească apetitul deja pervertit al celor care nu ar trebui s-o mănânce.... Ați putea gândi că nu puteți lucra fără carne. Și eu am crezut odată acest lucru, dar știu că, în planul Său original, Dumnezeu nu a prevăzut ca dieta omului să fie compusă din carnea animalelor. Un apetit grosolan, pervertit, va accepta un asemenea aliment.... Apoi faptul că în mare măsură carnea este bolnavă ar trebui să ne determine să facem eforturi serioase pentru a renunța

complet la folosirea ei. Poziția mea de acum este de a lăsa carnea în pace complet. Pentru unii, va fi greu să facă aceasta, tot atât de greu cum îi este băutorului de alcool să-și părăsească paharul; dar le va fi mai bine făcând această schimbare. — [Letter 2, 1884](#).

Tratarea problemei fără ocolișuri

[411]

722. Sanatoriul face treabă bună. Am ajuns tocmai la punctul îndelung dezbătutei chestiuni a cărnii. Nu ar trebui oare să aibă carne pe mesele lor cei care vin la sanatoriu și să fie învățați să o părăsească încetul cu încetul?... Cu ani în urmă, mi-a fost dată lumina că nu trebuie să se adopte poziția neînduplecată de a renunța complet la carne, pentru că în unele cazuri era mai bună decât deserturile și felurile de mâncare compuse din dulciuri. Acestea vor crea în mod sigur tulburări. Varietatea și amestecul de carne, legume, fructe, vinuri, ceai, cafea, prăjituri și plăcinte bogate, sunt cauza ruinării stomacului și ceea ce-i aduce pe oameni în starea de invaliditate, cu toate efectele dezagreabile ale bolii asupra dispoziției lor...

Eu prezint cuvântul Domnului Dumnezeuului lui Israel. Din pricina păcatului, blestemul lui Dumnezeu a căzut asupra pământului însuși, asupra vitelor și asupra tuturor făpturilor. Ființele omenești suferă consecințele propriei lor căi prin faptul că s-au îndepărtat de poruncile lui Dumnezeu. Dobitoacele de asemenea suferă sub blestem.

Consumul de carne nu ar trebui să fie prescris vreunui bolnav de către nici un medic din cei care înțeleg aceste lucruri. Bolile vitelor fac din consumul de carne o chestiune primejdioasă. Blestemul Domnului este asupra pământului, asupra omului, asupra dobitoacelor, asupra peștilor din mare; și, pe măsură ce nelegiuirea devine aproape generală, blestemului i se va îngădui să devină tot atât de întins și de profund pe cât este nelegiuirea. Boala este contractată prin folosirea cărnii. Carnea bolnavă a acestor trupuri moarte este vândută în piațe, iar rezultatul sigur este boala în rândul oamenilor.

Domnul ar dori să-i aducă pe cei din poporul Său în starea în care aceștia să nu se atingă sau să guste din carnea animalelor moarte. Atunci, aceste lucruri să nu fie prescrise de către nici un medic care cunoaște adevărul pentru acest timp. Nu există nici o siguranță în faptul de a consuma carnea animalelor moarte și, în scurt timp,

laptele de vacă va fi de asemenea exclus din alimentația poporului care păzește poruncile lui Dumnezeu. În scurtă vreme, nu va mai fi sigură folosirea nici unui lucru care vine din sfera creației animale. Cei care-L cred pe Dumnezeu pe cuvânt și păzesc poruncile Sale cu toată inima vor fi binecuvântați. El va fi scutul lor de protecție. Însă Domnul nu Se va lăsa batjocorit. Neîncrederea, neascultarea, înstrăinarea de la voința și calea lui Dumnezeu îl vor plasa pe cel păcătos într-o poziție în care Domnul nu-i poate oferi favoarea Sa divină....

Mă voi referi din nou la problema dietei. Acum nu mai putem face cum am îndrăznit să facem în trecut în ce privește consumul de carne. Acest lucru a fost întotdeauna un blestem pentru familia omenească, însă acum este mai cu seamă valabil prin blestemul pe care l-a rostit Dumnezeu asupra cirezilor de pe câmp, din pricina fărădelegii, păcătoșeniei omului. Bolile animalelor devin un lucru din ce în ce mai obișnuit și singura noastră siguranță acum este să părăsim complet consumul de carne. Cele mai grave boli sunt des întâlnite în prezent și ultimul lucru dintre ultimele lucruri pe care ar trebui să le facă medicii care au lumină este acela de a-i sfătui pe pacienții lor să mănânce carne. Motivul pentru care bărbații și femeile devin oameni lipsiți de simț moral, cu un sânge stricat și cu boala instalată în organism este acela al consumului mare de carne din această țară. Din pricina acestui consum de carne mulți mor neînțelegând care este cauza. Dacă s-ar cunoaște adevărul, s-ar da mărturie că motivul a fost carnea animalelor care au trecut prin moarte. Gândul de a ne hrăni cu carne moartă este respingător, dar mai este ceva pe lângă aceasta. Mâncând carne, consumăm și carnea bolnavă, iar aceasta își sădește sămânța stricăciunii în organismul omenesc.

Îți scriu, fratele meu, că eliberarea prescripțiilor care recomandă consumul cărnii animalelor nu va mai fi practică în sanatoriul nostru. Pentru acest lucru nu există scuză. Nu există nici o siguranță în influența ulterioară și urmările asupra minții omenești. Să fim reformatori în sfera sănătății în toate sensurile acestui termen. Să facem cunoscut în instituțiile noastre că nu va mai exista o masă la care se servește carne, nici măcar pentru cei care stau în pensiune; și atunci, educația dată în privința renunțării la alimentația cu carne nu va fi numai cu vorba, ci și cu fapta. Dacă vor fi mai puțini clienți,

[412]

lăsați să fie așa. Principiile vor avea o valoare cu mult mai mare când sunt înțelese, când este priceput faptul că nu va fi luată viața nici unei făpturi vii pentru a susține viața creștinului. — [Letter 59, 1898](#).

O a doua scrisoare pentru tratarea problemei

[413] 723. Am primit scrisoarea ta și voi explica așa cum mă pricep cel mai bine în privința cărnii. Cuvintele pe care le menționezi au fost într-o scrisoare către _____, iar altele în timpul în care sora _____ se afla la Health Retreat [720]. Au fost foarte căutate aceste scrisori. Unele scrisori au fost copiate, iar altele nu. Le-am spus să pună data pentru momentul în care au fost făcute declarațiile. La acea dată, dieta cu carne era prescrisă și folosită foarte mult. Lumina care mi-a fost dată era că la acea carne care se afla într-o stare sănătoasă nu trebuia să se renunțe dintr-o dată, ci era necesar să se organizeze discuții în salon în legătură cu folosirea cărnii de orice fel; că fructele, cerealele și legumele pregătite în mod corespunzător erau tot ceea ce-i era necesar organismului pentru a se menține sănătos; dar că ei trebuie să arate mai întâi că nu avem deloc nevoie să folosim carne acolo unde există din abundență fructe, cum este în California. Însă la Health Retreat nu erau pregătiți să facă schimbări bruște, aceasta după ce au folosit atât de mult carnea, după cum a fost cazul lor. Ar fi necesar să folosească foarte rar carnea la început și s-o scoată din meniu complet în cele din urmă. Însă nu trebuie să existe decât o singură masă pe care s-o numească masa pacienților, la care se consumă carne. Celelalte mese trebuia să fie eliberate de acest articol alimentar...

Am lucrat cu cea mai mare hotărâre pentru renunțarea completă la carne, însă această chestiune dificilă trebuie tratată cu prudență, iar nu în mod nechibzuit, după ce carnea a fost folosită de trei ori pe zi. Pacienții trebuie educați din perspectiva unei abordări sănătoase a dietei.

Aceasta este tot ce îmi pot aminti despre acel subiect. Am primit continuu lumină tot mai mare, pentru ca noi să o luăm în considerație. Creația animală este îmbolnăvită și este dificilă evaluarea răspândirii bolii rezultate în urma consumului de carne în familia omenească. În publicațiile cotidiene citim mereu despre inspectarea cărnii. Mă-

celăriile sunt tot timpul golite; carnea pentru vânzare este etichetată ca nepotrivită pentru a fi folosită.

Am primit, timp de mulți ani, lumina potrivit căreia consumul cărnii nu este bun pentru sănătate sau morală. Și cu toate acestea, mi se pare atât de ciudat că trebuie să dau iarăși și iarăși peste această problemă a consumului de carne. Am purtat o discuție foarte directă și hotărâtă cu medicii de la Health Home. Ei luaseră în considerație această chestiune, iar fratele și sora _____ au fost aduși la mare strâmtoare. Se prescria carne pentru pacienți.... În Sabat, pe când eram la conferința Uniunii Australiene, ținute la Stanmore, m-am simțit îndemnată de Duhul lui Dumnezeu să aduc în discuție cazul sanatoriului Health Home înființat la Summer Hill, care nu se află decât la câteva stații de Stanmore.

Am prezentat avantajele care puteau fi obținute în acest sanatoriu. Am arătat că nu trebuia niciodată pusă pe masă carnea ca articol alimentar, că viețile a sute și mii de persoane erau sacrificate pe altarele pe care era adusă carnea pentru consum. N-am făcut niciodată un apel mai puternic și mai hotărât. Am spus: Suntem recunoscători că avem aici o instituție în care carnea animalelor moarte nu este prescrisă nici unui pacient. Să se spună că nu a fost pusă nici o bucătică de carne la masă, nici la cea a medicilor, administratorilor și ajutoarelor, nici la a pacienților. Am spus: Avem încredere în medicii noștri că această chestiune va fi tratată dintr-un punct de vedere sănătos; căci trupurile animalelor ar trebui privite întotdeauna ca fiind nepotrivite pentru a face parte din dieta creștinilor.

Nu am evitat cu nimic această chestiune. Am spus că, dacă aceia de la căminul nostru de sănătate vor pune pe masă carnea animalelor moarte, vor merita să primească neplăcerea lui Dumnezeu. Ei ar înțina templul lui Dumnezeu și ar avea nevoie să li se spună cuvintele: Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu. Lumina pe care mi-a dat-o Dumnezeu este aceea că blestemul Său este asupra pământului, mării, vitelor, animalelor. În curând nu va mai exista nici o siguranță în deținerea de turme și ci-rezi. Pământul se degradează sub blestemul lui Dumnezeu. — [Letter 84, 1898](#).

[414]

Să rămânem credincioși principiilor noastre

724. În ultimul timp, numărul de pacienți de la sanatoriu a scăzut, iar acest lucru s-a datorat unei mulțimi de împrejurări care nu puteau fi prevăzute. Unul dintre motivele lipsei de clientelă este, cred, poziția pe care au luat-o cei de la conducerea instituției împotriva servirii pacienților cu mâncăruri cu carne. S-a servit carne în sala de mese încă de la deschiderea sanatoriului. Noi am simțit că a venit timpul să luăm o poziție hotărâtă împotriva acestei practici. Știam că nu era un lucru plăcut înaintea lui Dumnezeu faptul de a se pune carne în fața pacienților.

[415] Acum nu se mai servesc în instituție ceaiul, cafeaua sau alimentele din carne. Suntem hotărâți să trăim principiile reformei sănătății, să umblăm pe cărarea adevărului și neprihănirii. Nu vom fi reformatori pe jumătate, de teamă să nu ne pierdem clienții. Ne-am ocupat poziția și, cu ajutorul lui Dumnezeu, o vom păstra în continuare. Hrana furnizată pacienților este sănătoasă și gustoasă. Dieta este compusă din fructe, cereale și nuci. Aici, în California, există fructe din abundență, de toate felurile.

Dacă pacienții care vin sunt atât de dependenți de o dietă cu carne, încât cred că nu pot trăi fără ea, vom încerca să-i facem să privească această chestiune din perspectiva cunoașterii ei. Iar dacă nu vor face acest lucru, dacă sunt hotărâți să folosească ceea ce distruge sănătatea, nu vom refuza să le furnizăm acel lucru, dacă sunt dispuși să-l consume în camera lor și să riște consecințele. Însă trebuie să ia asupra-le responsabilitatea faptei lor. Noi nu vom aproba calea urmată de aceștia. Nu îndrăznim să dezonorăm isprăvnicia noastră, fiind de acord cu folosirea a ceea ce întinează sângele și aduce boală. Am fi necredincioși Stăpânului nostru dacă am face ceea ce știm că nu este aprobat de El.

Aceasta este poziția pe care am luat-o. Suntem hotărâți să fim credincioși principiilor reformei sănătății și Dumnezeu să ne ajute — aceasta este rugăciunea mea.

Trebuie puse în aplicare planuri care vor spori clientela. Dar credeți că ar fi corect din partea noastră, de dragul de a obține mai mulți clienți, să ne întoarcem la servirea cărnii? Să le dăm celor bolnavi ceea ce i-a îmbolnăvit, ceea ce îi va menține bolnavi, dacă vor continua să uzeze de acel lucru ca aliment? Să nu luăm noi mai

degrabă poziție ca unii care sunt hotărâți să împlinescă principiile reformei sănătății? — [Manuscript 3a, 1903](#).

[Ceaiul, cafeaua și carnea, servite în camerele pacienților — 437].

725. În instituțiile noastre sunt unii care pretind că au credință în principiile reformei sănătății și care, cu toate acestea, își îngăduie folosirea cărnii și a altor alimente despre care știu că sunt nocive pentru sănătate. Unor astfel de persoane le spun în Numele Domnului: Nu acceptați posturi în instituțiile noastre câtă vreme refuzați să trăiți principiile pe care le susțin instituțiile noastre; căci, făcând acest lucru, faceți ca lucrarea învățătorilor și conducătorilor — care se străduiesc să-și împlinescă munca în normele corespunzătoare — să fie de două ori mai grea. Neteziți drumul Împăratului. Încetați să mai stați în calea soliei pe care o trimite El. [416]

Mi-a fost arătat că principiile care ne-au fost date în zilele de început ale reformei trebuie privite de către poporul nostru ca fiind la fel de importante astăzi cum au fost atunci. Există unii care nu au urmat niciodată lumina care ne-a fost dată în privința dietei. Este timpul acum să luăm lumina de sub obroc și s-o lăsăm să-și răspândească razele clare, puternice. — [Manuscript 73, 1908](#).

[Să nu fie servită în sanatoriile noastre — 424, 431, 432].

[Să nu fie servită ajutoarelor — 432, 444].

[Folosirea excesivă a alimentelor dulci este la fel de vătămătoare ca folosirea cărnii sănătoase — 533, 556, 722].

[417]

Capitolul 24 — Băuturile

[418]

Partea 1 — Apa ca băutură

[419]

Apa curată, o binecuvântare

726. Atât în sănătate, cât și în boală, apa curată este una dintre binecuvântările de căpetenie ale cerului. Folosirea corectă a acesteia aduce cu sine sănătatea. Este băutura pe care Dumnezeu a oferit-o pentru ca animalele și omul să-și astâmpere setea. Băută în cantități suficiente, ajută la acoperirea necesităților organismului și îl susține să se împotrivescă bolilor. — [The Ministry of Healing, 237 \(1905\)](#).

727. Trebuie să mănânc frugal, eliberându-mi astfel organismul de o povară inutilă, să încurajez viața și să nu-mi refuz binefacerile exercițiului fizic corespunzător, în aer liber. Trebuie să fac baie în mod frecvent și să beau din belșug apă curată. — [The Health Reformer, ianuarie, 1871](#).

Folosirea apei în caz de boală

728. Apa poate fi folosită în multe feluri pentru a ușura suferința. Mai multe înghițituri de apă curată caldă (o jumătate de litru, mai mult sau mai puțin) luate înainte de a mânca nu vor face niciodată rău, ci vor fi mai degrabă de folos. — [Letter 35, 1890](#).

729. Mii de persoane care ar fi putut trăi au murit din lipsă de apă curată și aer curat.... Ei au nevoie de aceste binecuvântări pentru a se face bine. Dacă ar vrea să fie luminați și să lase în pace medicamentele, să se deprindă cu exercițiul fizic în aer liber, să-și aerisească locuințele, fie vară, fie iarnă, folosind apa pentru băut și baie, ar fi sănătoși și fericiți și nu ar duce mai departe aceeași existență mizeră. — [How to Live 4:56, \(1866\)](#).

În caz de febră

[420]

730. Dacă, în starea lor febrilă, li s-ar fi dat să bea din belșug apă și li s-ar fi aplicat de asemenea extern apa, s-ar fi scutit zile și nopți lungi de suferință și ar fi fost cruțate multe vieți prețioase. Mii

de oameni au murit însă chinuiți de febră acută, arzând până când combustibilul care alimenta febra a fost mistuit, până când organele vitale au fost arse; și au decedat în cea mai teribilă agonie, fără să li se îngăduie să bea apă, care să le ostoiască setea arzătoare. Apa, care este folosită în cazul unei clădiri nesimțitoare pentru a stinge focul devastator, nu este îngăduită făpturilor umane pentru a stinge focul care le consumă organele vitale. — [How to Live 3:62, 63 \(1866\)](#).

Folosirea corectă și incorectă a apei

731. Mulți fac o greșeală bând apă rece în timpul mesei. Băută la masă, apa diminuează fluxul glandelor salivare; și cu cât apa este mai rece, cu atât este mai mare răul provocat stomacului. Apa de la gheață și limonada de la gheață băute în timpul meselor vor opri digestia până când organismul va fi transmis stomacului suficientă căldură pentru a-l face în stare să-și reia lucrul. Băuturile fierbinti produc starea de slăbiciune; și, pe lângă aceasta, cei ce își satisfac dorința de a le folosi devin robi ai obiceiului. Hrana nu trebuie înghițită cu apă; nu este nevoie de nici o gură de apă în timpul mesei. Mâncați încet și lăsați ca saliva să se amestece cu mâncarea. Cu cât este introdus mai mult lichid în stomac împreună cu hrana, cu atât mai greu va fi ca mâncarea să fie digerată; căci lichidul trebuie să fie absorbit înainte de aceasta. Nu folosiți sarea în cantitate mare; renunțați la murături; țineți departe de stomacul vostru condimentele arzătoare; mâncați fructe la masă, iar iritația care reclamă folosirea unei cantități atât de mare de lichid va înceta. Dacă însă este nevoie de ceva care să potolească setea, apa curată, băută cu puțin timp înainte sau după masă, este tot ce îi este necesar organismului. Nu beți niciodată ceai, cafea, bere, vin sau orice băuturi tari. Apa este cel mai bun lichid cu puțință pentru curățarea țesuturilor. — [The Review and Herald, 29 iulie, 1884](#).

[Mai multe despre a bea în timpul mesei — 165, 166].

[Unul dintre medicamentele lui Dumnezeu — 451, 452, 454].

Partea a 2-a — Ceaiul și cafeaua

Efectele stimulative ale ceaiului și ale cafelei

[421] 732. Dieta stimulativă și băuturile din zilele noastre nu promovează cea mai bună stare a sănătății. Ceaiul, cafeaua și tutunul sunt toate stimulente și conțin otrăvuri. Nu numai că nu ne sunt de folos, dar sunt vătămătoare și ar trebui să renunțăm la ele dacă vrem să adăugăm cunoașterii cumpătarea. — [The Review and Herald, 21 februarie, 1888.](#)

733. Ceaiul este o otravă pentru organism. Creștinii ar trebui să-l lase în pace. Influența cafelei este oarecum aceeași cu a ceaiului, dar efectul pe care-l are asupra organismului este și mai rău. Influența ei este excitantă și exact în măsura în care stimulează peste starea normală va epuiza și va aduce prăbușirea sub nivelul normalului. Băutorii de ceai și de cafea poartă semnele pe fețele lor. Pielea devine palidă și capătă o înfățișare lipsită de viață. Pe față nu se vede strălucirea sănătății. — [Testimonies for the Church 2:64, 65 \(1868\).](#)

734. Boli de orice fel au fost aduse asupra ființelor omenesti prin folosirea ceaiului, a cafelei și a narcoticelor — opiul și tutunul. La aceste îngăduințe vătămătoare trebuie să se renunțe, și nu numai la una, ci la toate; căci sunt nocive, provocând ruina puterilor fizice, mintale și morale și, din punct de vedere al sănătății, nu ar mai trebui folosite. — [Manuscript 22, 1887.](#)

[Semănând semintele morții — 655].

735. Nu beți niciodată ceai, cafea, bere, vin sau orice băuturi tari. Apa este cel mai bun lichid cu putință pentru curățarea țesuturilor. — [The Review and Herald, 29 iulie, 1884.](#)

736. Ceaiul, cafeaua și tutunul, ca și băuturile alcoolice, reprezintă gradatii diferite pe scara stimulentele artificiale.

Efectul ceaiului și cafelei, după cum s-a arătat înainte, are tendința de a acționa în aceeași direcție ca vinul și cidrul, alcoolul și tutunul....

[422] Cafeaua este o îngăduință vătămătoare. Ea excită mintea temporar pentru o activitate neobișnuită, însă efectul care este simțit după aceasta este epuizarea, deprimarea, paralizia puterilor mintale, morale și fizice. Mintea este vlăguită și, dacă obiceiul nu este biruit printr-un efort hotărât, activitatea cerebrală este diminuată permanent. Toate aceste substanțe care irită nervii epuizează forțele vitale, iar starea de neliniște provocată de nervii zdruncinați, nerăbdarea și

slăbiciunea intelectului devin un element perturbator, opunându-se progresului spiritual. Atunci, cei care susțin temperanța și reforma să nu fie treji pentru a contracara relele provocate de aceste băuturi vătămătoare? În unele cazuri, a renunța la obiceiul de a consuma ceai și cafea este tot atât de greu pe cât îi este alcoolicii să înceteze folosirea băuturii. Bani cheltuiți pe ceai și cafea sunt mai rău decât irosiți. Ele nu-i fac decât rău celui ce le folosește, și aceasta în mod continuu. Cei care consumă ceai, cafea, opiu și alcool pot trăi uneori până la bătrânețe, dar acest lucru nu este un argument în favoarea folosirii acestor stimulente. Ce ar fi putut realiza aceste persoane, dar nu au reușit din pricina obiceiurilor lor necumpătate, numai ziua cea mare a lui Dumnezeu va dezvălui.

Cei care recurg la ceai și cafea pentru a se stimula în lucru vor simți efectele rele ale acestei căi prin tremurături ale nervilor și lipsa de autocontrol. Nervii oboșiți au nevoie de odihnă și liniște. Organismul are nevoie de timp pentru a-și reface energia epuizată. Dacă însă forțele sale sunt rechemate prin folosirea stimulentei, ori de câte ori este repetat acest proces, se produce o scădere a forței reale. Un timp, se poate realiza mult sub influența stimulentei nefirești, însă devine treptat mai greu să aducem energia în punctul dorit, iar în cele din urmă organismul secătuit nu mai poate răspunde.

Efectele dăunătoare sunt atribuite altor cauze

Obiceiul de a bea ceai și cafea reprezintă un rău mai mare decât se crede adesea. Mulți care s-au deprins cu folosirea băuturilor stimulante suferă de dureri de cap și epuizare nervoasă și pierd mult timp din cauza stării de boală. Își închipuie că nu pot trăi fără un stimulent și nu cunosc efectul acestuia asupra sănătății. Ceea ce-l face și mai primejdios este faptul că efectele rele ale acestuia sunt adesea atribuite altor cauze.

Efecte asupra minții și moralității

Întregul organism suferă prin folosirea stimulentei. Nervii sunt dezechilibrați, ficatul este deranjat în lucrarea sa, calitatea și circulația sângelui sunt afectate, iar pielea devine leneșă și decolorată. Mentea este de asemenea vătămată. Efectul imediat al acestor stimulente este acela de a excita creierul la o activitate anormală,

pentru ca după aceea să-l lase mai slab și mai puțin în stare să depună efort. Efectul final este deprimarea, nu numai mintală și fizică, dar și morală. Ca rezultat, vedem femei și bărbați nervoși, cu o judecată nesănătoasă și o minte dezechilibrată. Aceștia dau adesea pe față un spirit acuzator, pripit, nerăbdător, privind greșelile altora ca printr-o lupă și fiind total incapabili să-și vadă propriile defecte.

Când acești consumatori de ceai și cafea se strâng laolaltă pentru discuții de societate, se manifestă efectele obiceiului lor vătămător. Toți iau fără reținere din băuturile preferate și, pe măsură ce influența stimulatивă se face simțită, li se dezleagă limbile și își încep lucrarea păcătoasă de a vorbi împotriva altora. Cuvintele lor nu sunt nici puține, nici bine alese. Deliciile bârfei sunt răspândite din gură în gură și prea adesea și otrava scandalului. Acești bârfitori nesocotiți uită că de față este un martor. Un Privitor nevăzut scrie cuvintele lor în cărțile cerului. Toate aceste critici răutăcioase, aceste știri exagerate, sentimente pline de invidie exprimate sub influența excitantă a ceștii de ceai sunt notate de către Isus ca fiind împotriva Sa. „Ori de câte ori ați făcut aceste lucruri unuia dintre acești foarte neînsemnați frați ai Mei, Mie Mi le-ați făcut.”

Noi suferim deja din pricina obiceiurilor greșite ale părinților noștri; însă, cu toate acestea, cât de mulți apucă pe o cale sub toate aspectele mai rea decât a lor! Opiul, ceaiul, cafeaua, tutunul și băuturile alcoolice sting cu rapiditate scânteia forței vitale ce mai există încă în neamul omenesc. În fiecare an, se beau milioane de galoane de băuturi îmbătătoare și se cheltuiesc pe tutun milioane de dolari. Și robii apetitului, în timp ce își cheltuiesc agoniseala pe îngăduințe senzuale, le răpesc copiilor lor mâncarea, îmbrăcămintea și avantajele educației. Nu poate exista niciodată o stare bună a societății în timp ce există aceste rele. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 34-36 \(1890\)](#).

Provoacă o excitare nervoasă, nu dă putere

[424] 737. Ești foarte agitat și ușor de stârnit. Ceaiul are efectul de a excita nervii, iar cafeaua provoacă amortirea creierului; amândouă sunt foarte nocive. Ar trebui să fii precaut cu dieta ta. Folosește numai cea mai sănătoasă și hrănitoare mâncare și păstrează o stare

calmă a minții, grație căreia să nu ajungi atât de agitat și să faci o criză de nervi. — [Testimonies for the Church 4:365 \(1879\)](#).

738. Ceaiul acționează ca un stimulent și, într-o anumite măsură, produce intoxicație. Acțiunea cafelei și a multor altor băuturi obișnuite este similară. Primul efect este acela de bună dispoziție. Nervii stomacului sunt excitați; ei transmit creierului iritația, și acesta, la rândul său, este stimulat să mărească activitatea cardiacă și să dea o energie de scurtă durată întregului organism. Oboseala este uitată; tăria pare să crească. Intelectul este și el stimulat, iar imaginația este mai vie.

Din pricina acestor rezultate, mulți presupun că ceaiul sau cafeaua pe care o beau le face un mare bine. Însă aceasta este o greșeală. Ceaiul și cafeaua nu hrănesc organismul. Efectul lor se produce înainte ca digestia și asimilarea să poată avea loc, iar ceea ce pare a fi energie este doar excitare nervoasă. Când influența stimulentului a trecut, forța indusă în mod nefiresc dispare, iar rezultatul constă într-un grad de moleșală și slăbiciune corespunzător.

Folosirea în continuare a acestor excitanți ai nervilor este urmată de dureri de cap, insomnie, palpitații cardiace, indigestie, tremurături și multe alte rele; căci ei epuizează forțele vitale. Nervii oboșiți au nevoie mai degrabă de odihnă și liniște decât de stimulare și suprasolicitare. Organismul are nevoie de timp pentru a-și recupera energia epuizată. Când forțele sale sunt silite să se mobilizeze prin folosirea stimulentei, pentru un timp scurt se va realiza mai mult; dar, pe măsură ce organismul este slăbit prin folosirea lor constantă, devine din ce în ce mai dificilă mobilizarea puterilor sale în măsura dorită. Pornirea de a folosi stimulente devine mai greu de controlat, până când voința este copleșită și pare că nu mai există nici o putere care să se opună acestei dorințe nefirești. Sunt cerute stimulente din ce în ce mai puternice, până când organismul nu mai poate reacționa deloc. — [The Ministry of Healing, 326, 327 \(1905\)](#).

[Ceaiul și cafeaua ruinează stomacul — 722].

Hrană fără valoare

[425]

739. Sănătatea nu se ameliorează în nici un fel prin folosirea acelor lucruri care stimulează pentru un timp, dar provoacă după aceea o reacție ce lasă organismul la un nivel mai scăzut ca înainte.

Ceaiul și cafeaua biciuiesc pentru moment energiile secătuite, însă, după ce trece efectul lor imediat, rezultatul este un sentiment de deprimare. Aceste băuturi nu au în ele absolut nimic hrănitor. Laptele și zahărul constituie tot aportul nutritiv pe care-l oferă o ceașcă de ceai sau de cafea. — [Letter 69, 1896](#).

Percepția spirituală este tocită

740. Ceaiul și cafeaua produc o stimulare. Efectele lor sunt similare cu acelea ale tutunului; însă ele afectează într-o măsură mai mică. Cei care folosesc aceste otrăvuri lente gândesc, asemenea celui ce folosește tutunul, că nu pot trăi fără ele, pentru că se simt atât de groaznic când nu sunt în posesia acestor idoli.... Cei care își îngăduie un apetit stricat o fac cu prețul vătămării sănătății și intelectului. Ei nu pot să aprecieze valoarea lucrurilor spirituale. Simțurile lor sunt tocite și păcatul nu le pare peste măsură de păcătos, iar adevărul nu este privit ca fiind de o valoare mai mare decât orice comoară pământească. — [Spiritual Gifts 4a:128, 129 \(1864\)](#).

741. A bea ceai sau cafea este un păcat, o îngăduință vătămătoare care, asemenea altor rele, strică sufletul. Acești idoli îndrăgiți provoacă o stare de emoție, o activitate morbidă a sistemului nervos; iar după ce efectul imediat al stimulentei a trecut, ele produc o coborâre cu aceeași valoare sub nivelul normal cu cât proprietățile lor stimulative l-au ridicat peste normal. — [Letter 44, 1896](#).

[426] 742. Cei care folosesc tutun, ceai și cafea ar trebui să lase deoparte acești idoli, iar valoarea lor să o depună în vistieria Domnului. Unii nu au făcut niciodată sacrificii pentru cauza lui Dumnezeu și sunt adormiți cu privire la ceea ce cere Domnul de la ei. Unii, dintre cei mai săraci, vor avea de dus o luptă foarte grea pentru a-și refuza aceste excitante. Acest sacrificiu individual însă nu este cerut pentru că lucrarea lui Dumnezeu suferă datorită lipsei mijloacelor. Dar fiecare inimă va fi pusă la încercare, fiecare caracter se va dezvolta. Cei din poporul lui Dumnezeu trebuie să acționeze din principiu. Principiul viu trebuie pus în aplicare în viață. — [Testimonies for the Church 1:222 \(1861\)](#).

Dorința după stimulente împiedică închinarea spirituală

743. Ceaiul și cafeaua, la fel ca tutunul, au un efect vătămător asupra organismului. Ceaiul este îmbătător; deși într-un grad mai redus, efectul său este asemănător cu acela al băuturilor alcoolice. Cafeaua are o tendință mai mare de a întuneca intelectul și de a slei puterile. Nu este tot atât de puternică pe cât este tutunul, dar are efecte similare. Argumentele care sunt aduse împotriva tutunului pot fi aduse de asemenea împotriva ceaiului și a cafelei.

Cei care au obiceiul de a folosi ceaiul, cafeaua, tutunul, opiu sau băuturile spirtoase nu se pot închina lui Dumnezeu când sunt privați de viciul cu care sunt deprinși. Dacă se angajează în actul de închinare față de Dumnezeu în timp ce sunt lipsiți de aceste stimulente, harul divin nu are nici o putere de a le anima, înviora sau spiritualiza rugăciunile sau mărturiile. Acești creștini cu numele ar trebui să ia seama la obiectul care le aduce încântare. Este de sus sau de jos? — [The Review and Herald, 25 ianuarie, 1881](#).

Păcătosul abrutizat nu este lipsit de vină

744. Satana vede că nu poate avea o putere tot atât de mare asupra minții când apetitul este păstrat sub control ca atunci când acesta este îngăduit și lucrează neîncetat pentru a-i conduce pe oameni la satisfacerea plăcerilor. Sub influența hranei nesănătoase, conștiința adoarme, mintea este întunecată, iar capacitatea acesteia de a fi impresionată este prejudiciată. Însă vina păcătosului nu este micșorată pentru motivul violării conștiinței până când aceasta devine insensibilă.

Din moment ce starea sănătății minții depinde de starea normală a forțelor vitale, ce grijă ar trebui să fie manifestată pentru a nu fi folosite nici stimulente, nici narcotice! Cu toate acestea, vedem că un număr mare din cei care mărturisesc că sunt creștini folosesc tutunul. Ei deplâng relele consumului de alcool; totuși, în timp ce vorbesc despre folosirea băuturilor alcoolice, scuipe sucul de tutun. Înainte ca rădăcina răului să poată fi atinsă, trebuie să existe o schimbare a simțămintelor în ce privește folosirea tutunului. Mergem chiar mai departe cu acest subiect. Ceaiul și cafeaua provoacă pofta pentru stimulente și mai tari. Și ajungem și mai aproape, în căminul nostru, aceasta legat de pregătirea alimentelor; și întrebăm: Este practică

[427]

cumpătarea în toate aceste lucruri? Sunt împlinite în acest punct reformele care sunt vitale pentru sănătate și fericire?

Fiecare creștin adevărat își va stăpâni poftele și pasiunile. Dacă nu este eliberat din robia apetitului, el nu poate fi un slujitor adevărat și ascultător al lui Hristos. Satisfacerea poftei și pasiunii tocește influența adevărului asupra inimii. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80 \(1890\)](#).

Pierderea bătăliei cu apetitul

745. Necumpătarea începe la mesele noastre, prin folosirea alimentelor nesănătoase. După o vreme, prin continua satisfacere a slăbiciunilor, organele digestive slăbesc și hrana consumată nu mai satisface apetitul. Sunt induse stări nesănătoase și apare o poftă pentru hrană mai stimuloare. Ceaiul, cafeaua și alimentele din carne produc un efect imediat. Sub influența acestor otrăvuri, sistemul nervos este excitat și, în anumite cazuri, pentru moment, intelectul pare revigorat și imaginația mai vie. Pentru că aceste stimulente aduc pentru acel moment rezultate atât de agreabile, mulți trag concluzia că au într-adevăr nevoie de ele și continuă să le folosească. Există însă întotdeauna o reacție. Sistemul nervos, fiind excitat așa cum n-ar fi trebuit, a împrumutat putere — care să fie folosită imediat — din resursele ce urmau să fie folosite în viitor. Toată această înviorare temporară a organismului este urmată de depresie. Slăbirea puterii organelor excitate, după ce stimulentele și-a pierdut forța, va fi direct proporțională cu măsura în care aceste stimulente au înviorat temporar sistemul. Apetitul este educat să râvnească ceva mai tare, care să aibă calitatea de a menține și spori starea agreabilă de excitație, până când îngăduirea slăbiciunii devine obicei, existând o dorință continuă pentru stimulente mai puternice, cum ar fi tutunul, vinul și țăriile. Cu cât este satisfăcut mai mult apetitul, cu atât vor fi mai frecvente cererile lui și mai greu de controlat. Cu cât este mai slăbit organismul și cu cât este mai incapabil de a renunța la stimulentele artificiale, cu atât crește mai mult pasiunea pentru aceste lucruri, până când voința este copleșită și pare că nu mai are nici o putere prin care să tăgăduiască pofța nefirească pentru slăbiciunile respective. — [Testimonies for the Church 3:487, 488 \(1875\)](#).

Singura cale sigură

Singura cale sigură este de a nu lua, de a nu gusta, de a nu atinge ceaiurile, cafeaua, vinurile, tutunul, opiumul și băuturile alcoolice. Necesitatea ca oamenii acestei generații să cheme în ajutorul lor puterea voinței, întărită de harul lui Dumnezeu, pentru a se împotrivi și celei mai mici îngăduințe a poftei stricate, este de două ori mai mare decât a fost cu mai multe generații în urmă.

Conflictul dintre adevăr și îngăduința de sine

746. Faptele legate de Core și tovarășii lui care s-au răzvrătit împotriva lui Moise și Aaron și împotriva lui Iehova sunt raportate ca un avertisment pentru poporul lui Dumnezeu, mai ales pentru cei care trăiesc pe pământ în apropiere de încheierea timpului. Satana a condus persoane să imite exemplul lui Core, Datan și Abiram, provocând răzmerițe în poporul lui Dumnezeu. Cei care-și permit să se ridice împotriva mărturiei clare se amăgesc singuri și au gândit cu adevărat că aceia asupra cărora Dumnezeu a pus povara lucrării Sale au fost înălțați deasupra poporului lui Dumnezeu și că sfaturile și muștrările lor erau inoportune. Aceștia s-au ridicat împotriva mărturiei lămurite pe care, după cum a dorit Dumnezeu, trebuia s-o poarte pentru muștrarea relelor din rândurile poporului lui Dumnezeu. Mărturiile date împotriva îngăduințelor vătămătoare, cum ar fi ceaiul, cafeaua și tutunul — de prizat și de fumat — au iritat o anumită categorie, pentru că acestea aveau să le distrugă idolii. O vreme, mulți au fost nehotărâți dacă să sacrifice complet aceste lucruri nocive sau să respingă mărturia clară ce fusese dată și să cedeze pretențiilor zgomotoase ale apetitului. Ei au ocupat o poziție nehotărâtă. Exista un conflict între convingerile lor legate de adevăr și satisfacerea plăcerilor proprii. Starea lor de nehotărâre i-a făcut slabi și, în cazul multora, apetitul a câștigat controlul. Percepția lucrurilor sacre a fost pervertită prin folosirea acestor otrăvuri lente; și au decis, în cele din urmă, indiferent de consecințe, să nu-și tăgăduiască eul. Această hotărâre înfricoșătoare a ridicat dintr-o dată un zid despărțitor între ei și aceia care se curăteau, așa cum poruncise Dumnezeu, de orice întinare a cărnii și a duhului și care își duceau sfințirea până la capăt, în frică de Domnul. Mărturiile directe stăteau în calea lor și le-au produs o mare tulburare; și-au găsit ușurarea luptând împotriva lor

[429]

și străduindu-se să-i facă pe alții și pe ei înșiși să creadă că nu erau adevărate. Au spus că poporul era în regulă, dar că necazul fusese cauzat de mărturiile muștrătoare. Iar când cei răzvrățiți își arborează steagul, toți nemulțumiții se strâng în jurul acestuia și toți cei bolnavi spiritual, cei șchiopi și cei orbi își unesc influența pentru a răspândi și semăna discordia. — [Spiritual Gifts 4a:36, 37 \(1864\)](#).

Rădăcinile necumpătării

747. Se fac eforturi mari pentru eradicarea patimii beției; dar multe eforturi nu sunt direcționate bine. Susținătorii abstenenței ar trebui să fie conștientizați de relele care rezultă din folosirea alimentelor nehrănitoare, a condimentelor, ceaiului și cafelei. Urăm succes tuturor lucrătorilor în favoarea abstenenței; însă îi invităm să privească profund la cauza răului cu care se războiesc și să se asigure că sunt consecvenți în reformă.

Trebuie amintit neîncetat poporului faptul că echilibrul perfect dintre puterile intelectuale și morale depinde, într-o mare măsură, de bunăstarea sistemului fizic. Toate narcoticele și stimulentele nefirești, care slăbesc și degradează organismul, au tendința de a scădea nivelul moral și intelectual. Patima beției stă la temelia stricăciunii morale a lumii. Prin îngăduirea unui apetit pervertit, omul își pierde puterea de a se împotrivi ispitei.

[430] Reformatorii în ce privește abstenența de la consumul băuturilor alcoolice au o lucrare de făcut, aceea de a educa poporul în această direcție. Învățați-i pe oameni că sănătatea, caracterul și chiar viața sunt primejduite prin folosirea stimulentelelor, care produc prin excitare o activitate spasmodică, nefirească a energiilor secătuite. — [The Ministry of Healing, 335 \(1905\)](#).

Perseverati și organismul își va recăpăta forțele

În ce privește ceaiul, cafeaua, tutunul și băuturile alcoolice, singura cale sigură este aceea de a nu lua, a nu gusta, a nu atinge. Acțiunea ceaiului, a cafelei și a altor băuturi similare este îndreptată în aceeași direcție cu cea a alcoolului și tutunului și în unele cazuri este la fel de greu de renunțat la acest obicei ca în cazul bețivului căruia îi este greu să se lase de băuturile ametoare. Cei care încearcă să renunțe la aceste stimulente vor avea un timp simțământul

unei pierderi și vor suferi fără ele. Însă, prin perseverență, vor birui acea poftă puternică și vor înceta să le mai simtă lipsa. S-ar putea ca organismul să aibă nevoie de ceva timp pentru a se reface de pe urma abuzului la care a fost supus; dar dați-i o șansă și își va recăpăta forțele, făcându-și lucrarea în mod nobil și eficient.

748. Satana corupe minți și distruge suflete prin ispitele sale subtile. Vor vedea oare cei din poporul nostru și vor simți păcatul îngăduirii unui apetit stricat? Vor renunța ei la ceai, cafea, mâncăruri cu carne și toate alimentele ațâțătoare și își vor consacra răspândirii adevărului mijloacele materiale cheltuite pentru asemenea îngăduințe vătămătoare?... Ce putere poate avea cel devotat tutunului pentru a opri înaintarea alcoolismului? Trebuie să existe o revoluție în lumea noastră în privința tutunului înainte ca securea să fie înfiptă la rădăcina pomilor. Lărgim chiar și mai mult subiectul acesta. Ceaiul și cafeaua întrețin un apetit crescând pentru stimulente și mai puternice, ca tutunul și alcoolul. — [Testimonies for the Church 3:569 \(1875\)](#).

749. În ce privește carnea, putem spune cu toți — lăsați-o în pace. Și ar trebui ca toți să dea o mărturie clară împotriva ceaiului și cafelei, nefolosindu-le niciodată. Acestea sunt narcotice care vatămă deopotrivă creierul și celelalte organe ale corpului....

Membrii comunităților noastre să-și tăgăduiască orice poftă egoistă. Fiecare bănuț cheltuit pentru ceai, cafea și carne este mai rău decât irosit; căci aceste lucruri împiedică buna dezvoltare a puterilor fizice, mintale și spirituale. — [Letter 135, 1902](#).

O sugestie a lui Satana

[431]

750. Unii cred că nu-și pot reforma viața, că și-ar sacrifica sănătatea dacă ar încerca să se lase de ceai, cafea și mâncăruri din carne. Satana le sugerează aceste lucruri. Tocmai aceste stimulente puternice sunt cele care le subminează constituția și pregătesc organismul pentru boli acute, prin faptul că slăbesc mașinăria fină a firii și dărâmă fortificațiile ridicate de ea împotriva bolii și degenerării premature.

Folosirea stimulentelelor nefirești este distrugătoare pentru sănătate și are ca rezultat amortirea creierului, făcând imposibilă aprecierea lucrurilor veșnice. Cei care cultivă acești idoli nu pot evalua cum

se cuvine mântuirea pe care a înfăptuit-o Domnul Hristos pentru ei printr-o viață de tăgăduire de sine, de suferință și ocară continuă, iar în final, dându-și propria viață fără de păcat pentru a salva de la moarte pe omul ce trebuia să piară. — [Testimonies for the Church 1:548, 549 \(1867\)](#).

[Efectul ceaiului și al cafelei asupra copiilor — 354, 360].

[Ceaiul și cafeaua în sanatoriile noastre — 420, 424, 437, 438].

[Ceaiul, cafeaua și alimentele pe bază de carne nu sunt necesare — 805].

[Refuzul ceaiului, cafelei etc. arată că lucrătorii sunt reformatori practici în domeniul sănătății — 227, 717].

[Rezultatele faptului de a lua ceai și cafea la prânz și cină — 233].

[Cei care poftesc ceaiul și cafeaua să fie luminați — 779].

[A face un legământ cu Dumnezeu de a renunța la ceai, cafea etc. — 41].

[Ceaiul și cafeaua nu erau folosite de Ellen G. White — Apendice 1:18, 23].

[Ceaiul, folosit ocazional ca medicament de Ellen G. White — Apendice 1:18].

Partea a 3-a — Înlocuitori din cereale pentru ceai și cafea

751. Nu ar trebui să se consume nici ceai, nici cafea. În locul acestor băuturi ce distrug sănătatea ar trebui să se consume cereale caramelizate, făcute cât mai plăcute cu putință. — [Letter 200, 1902](#).

[432] 752. În unele situații, persoanele pot avea nevoie de o a treia masă. Aceasta ar trebui, când este totuși servită, să fie foarte ușoară și să conștie în alimente dintre cele mai ușor de digerat. „Crackers” — biscuiții englezești - sau zwieback și fructe sau cafeaua din cereale sunt alimentele cele mai potrivite pentru masa de seară. — [The Ministry of Healing, 321 \(1905\)](#).

753. În cafeaua mea de casă pun puțin lapte fiert. — [Letter 73a, 1896](#).

Folosirea fără cumpătare a băuturilor fierbinți și a celor dăunătoare

754. Băuturile fierbinți nu sunt o cerință, afară de cazul folosirii lor ca medicament. Stomacul este vătămat foarte mult printr-o cantitate mare de mâncare fierbinte sau băuturi fierbinți. În felul acesta, gâtul și organele digestive, și prin ele celelalte organe ale corpului, sunt slăbite. — [Letter 14, 1901](#).

Partea a 4-a — Cidrul

755. Trăim într-un veac al necumpătării și preocuparea de a satisface apetitul băutorului de cidru este o ofensă la adresa lui Dumnezeu. Împreună cu alții, te-ai angajat în această lucrare pentru că nu ai urmat lumina. Dacă ai fi rămas în lumină, n-ai fi făcut, n-ai fi putut face acest lucru. Fiecare dintre voi care ați avut o parte în această lucrare veți ajunge sub condamnarea lui Dumnezeu dacă nu veți face o totală schimbare în afacerile voastre. Aveți nevoie să fiți hotărâți. Aveți nevoie să începeți imediat lucrarea, pentru a vă salva sufletele de la condamnare....

După ce ați luat o poziție hotărâtă în opoziție cu o participare activă la lucrarea societăților de temperanță, ați fi putut încă avea o influență spre bine asupra altora dacă ați fi acționat cu conștiinciozitate în armonie cu credința cea sfântă pe care o mărturiseați; însă, angajându-vă în fabricarea cidrului, v-ați prejudiciat foarte mult influența și, ceea ce este și mai rău, ați adus rușine asupra adevărului și chiar sufletele voastre au fost rănite. Ați ridicat o barieră între voi și cauza temperanței. Comportamentul vostru i-a făcut pe cei necredincioși să vă pună principiile sub semnul întrebării. Voi nu faceți cărări drepte cu picioarele voastre și cei ce șchiopătează se opresc și se poticnesc de voi, spre pierzare.

Nu văd cum ar putea creștinii, în lumina Legii lui Dumnezeu, să se angajeze cu conștiinciozitate în cultivarea de hamei sau în fabricarea vinului sau a cidrului pentru comercializare. Toate aceste articole pot fi bine folosite, dovedindu-se a fi o binecuvântare, sau pot fi folosite în mod greșit și să se dovedească a fi o ispită și o cursă. Cidrul și vinul pot fi conservate atunci când sunt proaspete și păstrate dulci mult timp, iar dacă sunt folosite într-o stare nefermentată, nu

vor detronea rațiunea... — [Testimonies for the Church 5:354-361 \(1885\)](#).

Faptul de a bea moderat este calea către beție

Oamenii se pot îmbăta tot așa de bine cu vin și cidru cum se îmbată cu băuturi tari, și cea mai rea stare de beție este produsă de aceste așa-zise băuturi slabe. Pasiunile sunt mai perverse; transformarea caracterului este mai importantă, mai categorică și consecventă. Câțiva litri de cidru sau vin pot să trezească gustul pentru băuturi mai tari și, în multe cazuri, aceia care au devenit alcoolici confirmați au pus în felul acesta temelia obiceiului de a bea. Pentru unele persoane, nu este nicidecum sigur să aibă în casă vin sau cidru. Ei au moștenit un apetit pentru stimulente, iar Satana îi solicită mereu să îl satisfacă. Dacă se supun ispitelor sale, nu se vor opri; apetitul strigă să fie satisfăcut, și acest lucru este îndeplinit spre ruina lor. Creierul este umbrit și amortit; rațiunea nu mai ține deloc frâiele, ci ele sunt așezate pe gâtul plăcerii. Imoralitatea, adulterul și viciile de aproape orice tip sunt comise ca urmare a satisfacerii apetitului după vin și cidru. Un mărturisitor al religiei care iubeste acești stimulenti și se obișnuiește cu folosirea lor nu va crește niciodată în har. El devine necioplit și senzual; pasiunile animalice controlează puterile cele înalte ale minții și virtutea nu este iubită.

[434] Faptul de a bea cu moderație este școala în care oamenii primesc o educație pentru cariera de bețiv. Așa treptat îi îndepărtează Satana pe oameni de bastionul cumpătării, așa de înșelător își exercită influența inofensivul vin și cidru asupra gustului, încât se intră pe calea beției fără să se bănuiască acest lucru. Gustul pentru stimulenti este cultivat; sistemul nervos este tulburat; Satana ține mintea într-o neliniște înfrigurată; sărmana victimă, imaginându-și că este în perfectă siguranță, merge înainte și tot înainte, până când orice barieră este doborâtă, fiecare principiu este sacrificat. Cele mai puternice hotărâri sunt subminate; și interesele eterne nu sunt destul de puternice pentru a păstra apetitul stricat sub controlul rațiunii.

Unii nu sunt niciodată într-adevăr beți, dar sunt totdeauna sub influența cidrului sau a vinului fermentat. Ei sunt febrili, rațiunea le este dezechilibrată; nu sunt realmente în delir, dar sunt într-o stare la fel de rea, căci toate puterile nobile ale minții sunt pervertite. O

tendință spre diferite boli, ca de exemplu dropică, dureri ale ficatului, tremurul nervos și o afluență a sângelui spre cap, rezultă din folosirea obișnuită a cidrului acru. Prin folosirea lui, mulți aduc asupra lor o boală permanentă. Unii mor de tuberculoză sau cad sub puterea apoplexiei numai din cauza aceasta. Unii suferă de dispepsie. Fiecare funcție vitală este amortită și medicii le spun că au probleme cu ficatul, pe când, dacă ar vărsa butoiul cu cidru și nu l-ar mai umple niciodată, forțele vieții de care s-a abuzat și-ar recăpăta vigoarea.

Folosirea cidrului duce la folosirea unor băuturi mai tari. Stomacul își pierde vigoarea lui naturală și este nevoie de ceva mai tare pentru a-l trezi la acțiune.... Vedem puterea pe care o are pofta după băuturi alcoolice asupra oamenilor; vedem cum mulți oameni, de toate profesiile și cu mari răspunderi, persoane aflate într-o poziție înaltă, cu talente eminente, cu realizări mari, cu simțăminte deosebite și cu nervi tari, cu bune puteri intelectuale, sacrifică totul pentru a-și satisface apetitul, și aceasta până ce sunt reduși la nivelul brutelor; și în foarte multe cazuri, drumul căderii lor a început cu folosirea vinului sau a cidrului.

Exemplul nostru să fie de partea reformei

Când femeii și bărbații inteligenți care mărturisesc că sunt creștini susțin că nu este nici un rău să fabrici vin sau cidru pentru piață, pentru că atunci când nu este fermentat nu îmbată, mă întristez în inima mea. Eu știu că mai este și fața cealaltă a acestui subiect asupra căruia ei refuză să privească; aceasta pentru că egoismul le-a închis ochii față de relele teribile ce pot rezulta din folosirea acestor stimulente....

Ca popor, noi mărturisim că suntem reformatori, purtători de lumină în lume, santinele credincioase pentru Dumnezeu, păzind fiecare cale prin care Satana ar putea veni cu ispitele sale ca să pervertească apetitul. Exemplul și influența noastră trebuie să fie o putere de partea reformei. Noi trebuie să ne abținem de la orice practică ce ar slăbi conștiința sau ar încuraja ispita. Nu trebuie să-i deschidem vreo ușă lui Satana care să-i ofere acces la mintea unei ființe omenesti create după chipul lui Dumnezeu. Dacă toți ar fi vigilenți și credincioși în păzirea micilor breșe făcute de folosirea moderată a așa-numitelor băuturi nevătămătoare, ca vinul și cidrul,

[435]

atunci calea spre beție ar fi închisă. În fiecare comunitate este nevoie de o atitudine și o voință hotărâtă de a nu atinge, a nu gusta și a nu umbla cu aceste băuturi și atunci reforma în ceea ce privește abținerea de la alcool va fi puternică, permanentă și deplină....

Răscumpărătorul lumii, care cunoaște bine starea societății din zilele din urmă, prezintă mâncarea și băutura ca fiind păcatele ce condamnă veacul acesta. El ne spune că așa cum era în zilele lui Noe, tot așa va fi și când va veni Fiul omului. „Mâncau, beau, se însurau și se măritau, până în ziua când a intrat Noe în corabie și n-au știut nimic, până când a venit potopul și i-a luat pe toți; tot așa va fi la venirea Fiului omului.” Exact asemenea stări de lucruri vor exista în zilele din urmă, și aceia care cred și primesc aceste avertizări vor fi în cea mai mare alertă să nu ia cumva o poziție care să-i aducă sub condamnare.

Fraților, să privim această problemă în lumina Sfințelor Scripturi și să exercităm o influență hotărâtă de partea cumpătării în toate lucrurile. Merele și strugurii sunt daruri ale lui Dumnezeu; ele pot fi folosite în mod minunat ca articole alimentare sănătoase sau se poate abuza de ele, prin folosirea lor greșită. Dumnezeu deja distruge viile și recolta de mere, din cauza practicilor păcătoase ale oamenilor. Noi stăm înaintea oamenilor ca reformatori; să nu le dăm celor necredincioși nici o ocazie să reproșeze ceva credinței noastre. Domnul Hristos a spus: „Voi sunteți sarea pământului”, „lumina lumii”. Să arătăm că inimile și conștiința noastră sunt sub influența transformatoare a harului divin și că viețile noastre sunt guvernate de principiile curate ale Legii lui Dumnezeu, chiar dacă aceste principii cer sacrificarea intereselor vremelnice.

[436]

La microscop

756. Persoanele care au moștenit apetitul pentru stimulente nefirești nu ar trebui să aibă deloc înaintea ochilor sau la îndemână vin, bere sau cidru; căci acest lucru ține ispita permanent înaintea lor. Considerând cidrul dulce ca fiind inofensiv, mulți nu-și fac muștrări de conștiință când îl cumpără, în orice cantitate. Dar acesta rămâne dulce numai pentru puțin timp; apoi începe să fermenteze. Gustul înțepător pe care îl capătă atunci îl face și mai acceptabil pentru

cerul gurii multora, iar cel care îl folosește nu vrea să admită că a devenit „tare” sau fermentat.

Este primejdioasă pentru sănătate și folosirea cidrului dulce, cum este produs în mod normal. Dacă oamenii ar vedea ceea ce descoperă microscopul în legătură cu cidrul pe care-l cumpără, puțini ar fi cei care ar mai dori să-l bea. Adesea, cei care produc cidru pentru piață nu sunt atenți în privința stării fructelor folosite și storc sucul merelor viermănoase și stricate. Cei cărora nu le-ar trece prin cap să folosească în vreun fel merele otrăvitoare, stricate, vor bea cidrul făcut din ele și îl vor numi delicată; însă microscopul arată că, și atunci când este proaspăt stoarsă, această băutură plăcută nu este deloc bună de băut.

Îmbătarea este efectul consumului de vin, bere sau cidru, la fel ca în cazul băuturilor mai tari. Folosirea acestor băuturi trezește gustul pentru unele mai tari și așa se instalează obiceiul de a bea. Consumul moderat de alcool este școala în care se formează oamenii pentru o carieră de betiv. Lucrarea acestor stimulente ușor alcoolizate este atât de insidioasă, încât drumul către beție este apucat înainte ca victima să intuiască primejdia. — [The Ministry of Healing, 332, 333 \(1905\)](#).

Partea a 5-a — Sucul de fructe

Sucul dulce de struguri

757. Sucul curat și nefermentat al strugurelui este o băutură sănătoasă. Însă multe din băuturile alcoolice consumate acum atât de mult conțin elemente care provoacă moartea. Adesea, cei care beau din acestea înnebunesc, își pierd mințile. Sub influența lor mortală, oamenii comit nelegiuiri pline de violență și adesea chiar crime. — [Manuscript 126, 1903](#).

[437]

Benefic pentru sănătate

758. Faceți ca fructele să fie articolul alimentar care să fie pus pe mesele voastre și să constituie meniul vostru. Sucurile de fructe amestecate cu pâinea vor fi foarte apreciate. Fructele bune, coapte, nestricate sunt un lucru pentru care trebuie să mulțumim Domnului, deoarece sunt benefice pentru sănătate. — [Letter 72, 1896](#).

[A bea un ou crud amestecat cu must nefermentat — 324].

[Folosirea sucului de lămâie de către Ellen G. White pentru aseasonarea verdețurilor — 522].

Capitolul 25 — A învăța pe alții principiile sănătății [438]

[439]

Partea 1 — A instrui prin prezentarea de subiecte sanitare [440]

Nevoia unei educații sanitare [441]

759. Niciodată n-a fost mai multă nevoie ca acum de o educație în ce privește principiile sănătății. În pofida progresului minunat realizat în atâtea domenii ale confortului și facilităților care îmbunătățesc traiul, chiar în privința celui medical și în tratarea bolilor, declinul vigorii fizice și al puterii de rezistență este alarmant. Acest lucru reclamă atenția tuturor celor care au pe inimă bunăstarea semenilor lor.

Civilizația noastră artificială încurajează rele care distrug principiile sănătoase. Ceea ce se obișnuiește și ceea ce este la modă sunt în război cu natura. Practicile pe care le prescriu și îngăduințele pe care le încurajează diminuează constant atât tăria mintală, cât și cea fizică și aduc o povară copleșitoare asupra neamului omenesc. Necumpătarea și crima, boala și nenorocirea se găsesc pretutindeni.

Mulți încalcă legile sănătății din neștiință și au nevoie de instruire. Însă majoritatea celorlalți știu mai multe decât respectă în viață. Ei au nevoie să înțeleagă cât este de important să facă din cunoștințele lor un ghid al viețuirii. — [The Ministry of Healing, 125, 126 \(1905\)](#).

760. Este o mare nevoie de învățatură în ce privește reforma alimentară. Obiceiurile greșite de a mânca și de a folosi alimente nesănătoase sunt răspunzătoare nu doar într-o mică măsură pentru necumpătate, crime și nenorocirile care sunt un blestem pentru lume. — [The Ministry of Healing, 146 \(1905\)](#).

761. Dacă vrem să ridicăm standardul moral în oricare din țările în care am putea fi chemați să mergem, trebuie să începem prin corectarea obiceiurilor lor fizice. Virtutea morală depinde de funcționarea corectă a puterilor minții și ale trupului. — [[Medical Missionary, noiembrie-decembrie, 1892](#)]. [Counsels on Health, 505](#).

[442]

Mulți vor fi luminați

762. Domnul mi-a arătat că mulți, foarte mulți vor fi scăpați de degenerarea fizică, mintală și morală prin influența practică a reformei sănătății. Se vor ține cuvântări despre sănătate și se vor tipări publicații. Principiile reformei sănătății vor fi primite favorabil și mulți vor fi luminați. Factorii de influență care însoțesc reforma sănătății o vor recomanda judecății tuturor celor ce vor lumina; și ei vor înainta pas cu pas pentru a primi adevărurile deosebite ale acestui timp. Astfel, adevărul și neprihănirea se vor întâlni....

Evangelhia și lucrarea misionară medicală trebuie să înainteze împreună. Evangelhia trebuie să fie legată de principiile reformei sănătății. Creștinismul trebuie să fie adus în viața practică. Trebuie să se facă o lucrare de reformă deplină. Adevărata religie biblică este o revărsare a iubirii lui Dumnezeu peste omul căzut. Poporul lui Dumnezeu trebuie să înainteze mărturisind fără ocolișuri, pentru a impresiona inimile celor care caută adevărul, care doresc să-și facă bine partea în acest veac extrem de agitat. Noi avem de prezentat oamenilor principiile reformei sănătății, făcând tot ce ne stă în putere pentru a-i conduce pe bărbați și pe femei să vadă necesitatea acestor principii și să le practice. — [Testimonies for the Church 6:378, 379 \(1900\)](#).

Eforturile pionierilor de a propovădui principiile reformei sănătății

763. Când s-a ținut târgul de stat în Battle Creek [1864], oamenii noștri au luat cu ei trei-patru mașini de gătit și au făcut demonstrații cum pot fi pregătite mese bune fără folosirea cărnii. Ni s-a spus că am pregătit cea mai bună masă de acolo. Ori de câte ori se țin adunări cu participare numeroasă, este privilegiul vostru să faceți planuri prin care să puteți oferi hrană sănătoasă celor care participă și trebuie să faceți așa încât eforturile voastre să fie educative.

[443]

Domnul a făcut să fim bine văzuți de oameni și am avut multe ocazii strălucite de a demonstra ce poate fi făcut prin principiile reformei sănătății pentru restabilirea sănătății celor ale căror cazuri au fost declarate fără speranță.... — [Manuscript 27, 1906](#).

La întâlnirile de tabără și din casă în casă

Ar trebui să facem eforturi mai mari pentru a-i învăța pe oameni adevărurile reformei sănătății. La fiecare întâlnire de tabără, ar trebui depus efortul de a demonstra ce se poate face pentru conceperea unei diete apetisante și sănătoase folosind cereale, fructe, nuci și legume. În fiecare loc în care sunt aduse la adevăr noi grupuri de persoane, ar trebui să se dea învățatură privitoare la știința pregătirii unor mâncăruri sănătoase. Ar trebui aleși lucrători care pot lucra din casă în casă într-o campanie cu scop educativ.

Cortul medical în tabără

764. Pe măsură ce ne apropiem de încheierea timpului, trebuie să ne ridicăm mai sus și tot mai sus în problema reformei sănătății și a cumpătării creștine, prezentând-o cu mai multă siguranță și hotărâre. Trebuie să ne străduim continuu să educăm poporul, nu numai prin cuvinte, ci și prin trăirea noastră.

La adunările de tabără, oamenilor ar trebui să li se dea învățaturi cu privire la problemele de sănătate. La adunările noastre din Australia, se țineau zilnic prelegeri asupra subiectelor privitoare la sănătate și s-a trezit un mare interes. Pe teren, se găsea la dispoziția medicilor și infirmierelor un cort în care se dădeau sfaturi medicale în mod gratuit, și cortul acesta era căutat de mulți. Mii de persoane ascultau prelegerile; la sfârșitul adunării în tabără, oamenii nu erau mulțumiți de faptul că lucrările luaseră sfârșit și erau lăsați doar cu ceea ce apucaseră să învețe. În câteva orașe în care s-au ținut adunări de tabără, unii dintre cetățenii de frunte au stăruit să se înființeze o filială a sanatoriului, făgăduind că vor coopera și ei. — [Testimonies for the Church 6:112, 113 \(1900\)](#).

Prin exemplu și prin învățatură

765. Marile adunări ale poporului nostru oferă o excelentă ocazie pentru ilustrarea principiilor reformei sănătății. Acum câțiva ani, la aceste adunări se spuneau multe cu privire la reforma sănătății și despre folosirea unei diete vegetariene; dar, în același timp, erau servite alimente cu carne în cortul în care se lua masa și se vindeau multe alimente nesănătoase la standul cu articole alimentare. Credința lipsită de fapte este moartă; și învățatura cu privire la re-

forma sănătății, tăgăduită de practică, nu face cea mai profundă impresie. La următoarele adunări de tabără, cei cu răspundere au dat învățatură atât în mod teoretic, cât și practic. La cortul în care se lua masa nu s-a mai servit carne, ci s-au adus din abundență fructe, cereale și zarzavaturi. Când vizitatorii întrebau de ce lipsește carnea, s-a arătat clar și lămurit că aceasta nu este alimentul cel mai sănătos. — [Testimonies for the Church 6:112 \(1900\)](#).

[Vânzarea de bomboane, înghețată și alte bagatele în zona taberei — 529, 530].

În sanatoriile noastre

766. Lumina care mi-a fost dată este aceea că ar trebui înființat un sanatoriu și că în cadrul acestuia ar trebui să se renunțe la tratamentul medicamentos, iar pentru vindecarea bolii să fie folosite metode de tratament simple, raționale. În această instituție ar urma ca oamenii să fie învățați cum să se îmbrace, să respire și să mănânce în mod corespunzător — cum să prevină îmbolnăvirea prin obiceiuri corecte de viață. — [Letter 79, 1905](#).

[Vezi și 458].

767. Sanatoriile noastre au menirea de a fi mijloacele de iluminare a celor care vin pentru tratament. Pacienților trebuie să li se arate cum pot subzista cu o dietă pe bază de cereale, fructe, nuci și alte roade ale pământului. Am fost învățată că la sanatoriile noastre ar trebui ținute în mod regulat prelegeri legate de subiectul sănătății. Oamenii trebuie să fie învățați să renunțe la acele articole alimentare care slăbesc sănătatea și puterile făpturilor pentru care Hristos și-a dat viața. Trebuie să fie descoperite efectele vătămătoare ale ceaiului și cafelei. Pacienții trebuie învățați cum se pot lipsi de acele alimente care fac rău organelor digestive.... Pacienților să li se arate necesitatea practicării principiilor reformei sănătății dacă vor să-și recapete sănătatea. Celor bolnavi să li se arate cum să se însănătoșească prin cumpănare în mâncare și prin exercițiu fizic regulat în aer liber.... Prin lucrarea sanatoriilor noastre, suferința urmează să fie ușurată și sănătatea restabilită. Oamenii trebuie să fie învățați cum își pot menține sănătatea manifestând grijă în privința mâncării și băuturii.... Abținerea de la consumul de carne îi va ajuta pe cei care o vor practica. Chestiunea alimentației este un subiect de interes viu....

Sanatoriile noastre sunt întemeiate cu un scop deosebit, acela de a-i învăța pe oameni că nu trăim ca să mâncăm, ci mâncăm ca să trăim. — [Letter 233, 1905](#).

Educați pacienții să poată îngriji de bolnavi în familiile lor

768. Ține pacienții cât mai mult posibil în aer liber și angajează cu ei în salon discuții voioase, fericite, cu lecturi simple și lecții biblice ușor de înțeles, care vor fi o încurajare pentru suflet. Vorbește despre reforma sănătății, iar tu, fratele meu, să nu devii un purtător de poveri în atât de multe sectoare încât să nu-i poți învăța pe alții lecțiile simple ale reformei sănătății. Cei care părăsesc sanatoriul ar trebui să plece atât de bine instruiți, încât să-i poată învăța și pe alții metodele prin care să-și trateze familiile.

Există primejdia de a cheltui mult prea mulți bani pe mașini și dispozitive pe care pacienții nu le vor putea folosi niciodată în lecțiile lor din cămin. Ei ar trebui să fie învățați mai degrabă cum să-și regleze dieta, așa încât mașinăria vie a întregii făpturi să lucreze în mod armonios. — [Letter 204, 1906](#).

Să se dea învățătură cu privire la temperanță

769. În instituțiile noastre medicale ar trebui dată o învățătură clară în ce privește abstenența. Pacienților ar trebui să li se arate răul pe care-l reprezintă băuturile îmbătătoare și binecuvântarea unei abstenențe totale. Ar trebui să li se ceară să renunțe la lucrurile care le-au ruinat sănătatea, iar locul acestora să fie suplinit din belșug de fructe. Pot fi obținute portocale, lămâi, prune, piersici și alte varietăți; căci creația lui Dumnezeu este productivă dacă se depune un efort plin de străduință. — [Letter 145, 1904](#).

770. Aceia care se luptă împotriva puterii apetitului ar trebui să fie instruiți în ce privește principiile unei vieți sănătoase. Ar trebui să li se arate că încălcarea legilor sănătății, prin crearea unor stări morbide și a unor poftă anormale, pune temelia obiceiului de a consuma alcool. Numai trăind în ascultare de principiile sănătății pot ei spera să fie eliberați de dorința de a lua stimulenți nefirești. Atâta timp cât depind de tăria divină pentru a rupe legăturile poftelor, ei trebuie să coopereze cu Dumnezeu prin ascultare de legile Sale,

atât de cele morale, cât și de cele fizice. — [The Ministry of Healing, 176, 177 \(1905\)](#).

Cerința unei reforme cuprinzătoare

771. Care este lucrarea deosebită pe care suntem chemați să o îndeșim în instituțiile noastre de sănătate? În loc să dați, prin învățatură și exemplu personal, o educație în îngăduirea unui apetit stricat, învățați-i pe oameni să se îndepărteze de aceste lucruri. Apostolul Pavel își înalță glasul: „Vă îndemn dar, fraților, pentru îndurarea lui Dumnezeu, să aduceți trupurile voastre ca o jertfă vie, sfântă, plăcută lui Dumnezeu: aceasta va fi din partea voastră o slujbă duhovnicească. Să nu vă potriviți chipului veacului acestuia, ci să vă prefaceți, prin înnoirea minții voastre, ca să puteți deosebi bine voia lui Dumnezeu: cea bună, plăcută și desăvârșită” ([Romani 12, 1.2](#)).

Instituțiile noastre de sănătate sunt întemeiate pentru a prezenta principiile vii ale unei diete sănătoase, curate. Trebuie răspândită cunoașterea privind tăgăduirea de sine, autocontrolul. Isus, care l-a creat și l-a răscumpărat pe om, trebuie adus înaintea tuturor celor care vor veni în instituțiile noastre. Cunoașterea căii vieții, păcii, sănătății trebuie oferită mereu și mereu pentru ca femeile și bărbații să poată vedea nevoia de reformă. Ei trebuie să fie îndrumați să renunțe la obiceiurile și practicile înjositoare care au existat în Sodoma și în lumea antediluviană, distrusă de Dumnezeu din pricina nelegiurii ei. ([Matei 24, 37-39](#))....

Toți cei care vor fi oaspeți ai instituțiilor noastre de sănătate trebuie să fie educați. Planul de răscumpărare ar trebui adus înaintea tuturor, mici și mari, bogați și săraci. Urmează să li se ofere o învățatură pregătită cu grijă, astfel încât necumpătarea — la modă — în mâncare și băutură să poată fi văzută ca fiind cauza bolii și suferinței și a practicilor păcătoase care urmează din acest motiv. — [Manuscript 1, 1888](#).

[Cum să realizăm reforme în alimentație — 426].

[447]

Frunze din pomul vieții

772. Am fost învățată că nu trebuie să amânăm să îndeșim lucrarea ce trebuie făcută în sfera reformei sănătății. Prin această

lucrare, noi trebuie să ajungem la suflete aflate la drumul mare sau pe drumeaguri. Mi-a fost dată o lumină deosebită, aceea că în sanatoriile noastre mulți vor primi și vor respecta adevărul prezent. În aceste instituții, bărbați și femei trebuie învățați cum să-și îngrijească trupurile și, în același timp, cum să devină puternici în credință. Trebuie învățați ce înseamnă să mănânci trupul și să bei sângele Fiului lui Dumnezeu. Hristos a spus: „Cuvintele pe care vi le-am spus Eu sunt duh și viață” (Ioan 6, 33).

Sanatoriile noastre trebuie să fie școli în care să se dea învățătură în sectoarele medicale misionare. Ele trebuie să aducă sufletelor bolnave de păcat frunzele pomului vieții, care le vor readuce pacea, nădejdea și credința în Hristos Isus. — [Testimonies for the Church 9:168 \(1909\)](#).

Pregătire pentru rugăciunea de vindecare

773. Este o muncă pierdută aceea de a-i învăța pe oameni să privească la Dumnezeu ca vindecător al neputințelor lor dacă nu sunt învățați și să lase deoparte practicile lor nesănătoase. Pentru a primi binecuvântarea Sa ca răspuns la rugăciune, ei trebuie să înceteze să facă răul și să învețe să facă binele. Mediul în care trăiesc trebuie să fie sănătos, obiceiurile lor de viațuire, sănătoase. Ei trebuie să trăiască în armonie cu Legea lui Dumnezeu, atât pentru trup, cât și pentru spirit. — [The Ministry of Healing, 227, 228 \(1905\)](#).

Responsabilitatea medicului de a-și lumina pacienții

774. Instituțiile de sănătate pentru cei bolnavi vor fi cele mai bune locuri pentru a-i educa pe cei suferinzi să trăiască în armonie cu legile firii și să renunțe la practicile care distrug sănătatea prin obiceiurile greșite din alimentație și îmbrăcăminte, care se conformează obiceiurilor și uzanțelor lumii și nu sunt după cum a rânduit Dumnezeu. Aceste instituții fac o lucrare bună, aceea de a lumina lumea în care trăim...

Există acum o nevoie imperioasă, chiar și în ceea ce-i privește pe medici, reformatori în ramura tratării bolilor, de a face eforturi mari și stăruitoare pentru a duce lucrarea pentru ei înșiși înainte și în sus și de a-i instrui cu interes pe aceia care așteaptă din partea lor competența prin care să descopere care este cauza neputințelor

lor. Ei ar trebui să le atragă atenția într-un mod deosebit asupra legilor pe care le-a rânduit Dumnezeu, care nu pot fi încălcate fără a primi pedeapsa pentru acest lucru. Ei se ocupă mult de modul de manifestare a bolii, însă, ca regulă generală, nu îndreaptă atenția către legile care trebuie respectate cu sfințenie și în cunoștință de cauză pentru prevenirea bolii. Mai cu seamă când medicul nu a fost corect în practicile sale legate de dietă, dacă apetitul său nu a fost restrâns la o alimentație simplă, sănătoasă, renunțând într-o mare măsură la folosirea cărnii animalelor moarte — plăcându-i foarte mult carnea, acesta și-a educat și cultivat gustul pentru o hrană nesănătoasă. Ideile sale sunt înguste și foarte curând va educa și disciplina gustul și apetitul pacienților săi să iubească lucrurile pe care le iubește el, ca și când le-ar oferi principiile solide ale reformei sănătății. El va prescrie pacienților carne, când aceasta este de fapt cel mai rău tip de aliment pe care îl pot consuma; ea stimulează, dar nu oferă tărie. Ei nu întrebă care au fost până atunci obiceiurile de a mânca și a bea ale pacienților și le recomandă mai ales propriile obiceiuri eronate care au tot așezat, ani de-a rândul, temelia pentru boală.

Medici conștiincioși ar trebui să fie pregătiți să-i lumineze pe cei neștiutori și să-și conceapă recomandările cu înțelepciune, interzicând în dieta pacienților acele lucruri pe care le știu ca fiind greșite. Ei ar trebui să denunțe în mod deschis acele lucruri pe care ei le privesc ca păgubitoare pentru legile sănătății și să-i lase pe acești suferinzi să lucreze cu conștiinciozitate ca să facă pentru ei înșiși acele lucruri pe care le pot înfăptui și să se plaseze astfel într-o relație corectă cu legile vieții și ale sănătății. — [Manuscript 22, 1887](#).

[Datoria medicilor și a ajutoarelor de a-și educa gusturile — 720].

[Responsabilitatea medicului de a educa prin scris și prin viu grai în ce privește arta culinară sănătoasă — 382].

[Pacienții de la Health Retreat să fie educați să se îndepărteze de o dietă cu carne — 720].

O responsabilitate solemnă

775. Când un medic vede că un pacient suferă de vreo boală datorită faptului că mănâncă și bea cum nu trebuie și cu toate acestea neglijază să-i spună lucrul acesta și să-i arate nevoia de reformă, el aduce un prejudiciu semenului său. Betivii, maniacii și aceia care se lasă în voia pasiunilor animalice — toți strigă către medic să declare clar și lămurit că suferința este urmarea păcatului. Noi am primit multă lumină cu privire la reforma sănătății. Atunci, pentru ce nu suntem mai hotărâți și plini de râvnă în străduința de a lupta împotriva cauzei care produce boala? Văzând veșnica luptă cu durerea, lucrând fără încetare să ușureze suferința, cum pot medicii să fie liniștiți? Se pot ei abține să nu ridice glasul pentru a avertiza? Sunt ei generoși și miloși dacă nu susțin stricta cumpătare ca un remediu împotriva bolii? — [Testimonies for the Church 7:74, 75 \(1902\)](#). [449]

Reformatorii în domeniul alimentației au nevoie de curaj moral

776. Poate fi înfăptuit mult bine prin iluminarea tuturor celor la care avem acces, prin mijloacele cele mai bune, nu numai prin vindecarea celor bolnavi, ci și prin prevenirea bolii și suferinței. Medicul care se străduiește să-și lumineze pacienții în ce privește natura și cauzele maladiilor lor și să-i învețe cum să evite boala poate avea o lucrare obositoare; dacă este însă un reformator conștiincios, el va vorbi simplu despre efectele distrugătoare ale cedării în fața plăcerilor în privința mâncării, băuturii și îmbrăcatului, despre supra-solicitarea forțelor vitale, lucruri care i-au adus pe pacienții săi acolo unde sunt. Acesta nu va spori răul, administrând medicamente până când organismul sleit renunță la luptă, ci își va învăța pacienții cum să-și formeze obiceiuri corecte și să-și ajute organismul în lucrarea lui de refacere printr-o folosire înțeleaptă a propriilor lui remedii simple.

Ar trebui ca în toate instituțiile noastre să se facă din instruirea în privința legilor sănătății un element special al lucrării. Principiile reformei sănătății ar trebui să fie puse cu grijă și în mod exhaustiv înaintea tuturor, atât pacienți, cât și ajutoare. Această lucrare reclamă curaj moral; căci în vreme ce mulți vor avea de câștigat de pe urma unor astfel de eforturi, alții se vor simți jigniți. Adevăratul

ucenic al lui Hristos însă, cel ale cărui gânduri se armonizează cu gândurile lui Dumnezeu, învățând neîncetat, îi va învăța și el pe alții, călăuzind mintea celorlalți, departe de greșelile numeroase ale lumii. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 121](#)] [Counsels on Health, 451, 452](#) (1890).

[450]

Cooperarea dintre sanatorii și școli

777. Ne-a fost dată o lumină clară ca instituțiile noastre de educație să fie legate de sanatoriile noastre ori de câte ori acest lucru este cu putință. Lucrarea celor două instituții trebuie să se contopească. Sunt recunoscătoare că avem o școală la Loma Linda. Talentul educativ al medicilor competenți reprezintă o necesitate pentru școlile în care urmează să fie pregătiți pentru slujire misionari medicali evangheliști. Studenții din școală trebuie învățați să fie niște reformatori exigenți în sfera sănătății. Învățătura dată în ce privește boala și cauzele ei, noțiuni de prevenire, precum și pregătirea dată în tratarea celor bolnavi se vor dovedi o educație neprețuită, pe care studenții din școlile noastre ar trebui s-o aibă.

Această contopire dintre școlile și sanatoriile noastre se va dovedi un avantaj din multe puncte de vedere. Prin instruirea dată de sanatoriu, studenții vor învăța cum să evite formarea unor obiceiuri de neglijență și necumpătare în mâncare. — [Letter 82, 1908](#).

În lucrarea de evanghelizare și în misiunile din orașe

778. Ca popor, ne-a fost dată lucrarea de a face cunoscute principiile reformei sănătății. Există unii care cred că problema dietei nu are o importanță îndeajuns de mare pentru a fi inclusă în lucrarea evanghelică. Dar asemenea persoane fac o mare greșală. Cuvântul lui Dumnezeu declară: „Deci, fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu”. ([1 Corinteni 10, 31](#).) Subiectul cumpătării în toate aspectele sale are un loc important în lucrarea de mântuire.

În legătură cu misiunile noastre din marile orașe ar trebui să existe camere corespunzătoare în care se pot aduna pentru a se instrui cei în care a fost trezit un interes. Această lucrare necesară nu trebuie să fie desfășurată într-un mod atât de sărăcăcios, încât să se facă o impresie nefavorabilă asupra minții oamenilor. Tot ceea ce se

face ar trebui să dea o mărturie favorabilă pentru Autorul adevărului și să reprezinte în mod corect sfințenia și importanța adevărilor soliei celui de-al treilea înger. — [Testimonies for the Church 9:112 \(1909\)](#).

779. În toate misiunile noastre, femeii cu pricepere ar trebui să aibă în grijă aranjamentele domestice — femeii care știu cum să prepare mâncarea într-un mod plăcut și sănătos. Pe masă ar trebui să se pună din abundență mâncare de cea mai bună calitate. Dacă există unii care posedă un gust pervertit, care poftesc ceai, cafea, condimente și feluri de mâncare nesănătoase, învățați-i. Căutați să treziți conștiința. Puneți înaintea lor principiile Bibliei legate de igienă. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 117 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 449, 450](#).

[451]

Pastorii să predea principiile reformei

780. Ar trebui să ne autoeducăm nu numai să trăim în armonie cu legile sănătății, ci să-i învățăm și pe alții calea cea bună. Mulți, chiar dintre cei care mărturisesc credința în adevărurile deosebite pentru acest timp, sunt jalnic de ignoranți în ce privește sănătatea și cumpătarea. Ei au nevoie să fie educați, învățatură peste învățatură, poruncă peste poruncă. Subiectul trebuie păstrat necurmat înaintea lor. Această chestiune nu trebuie trecută cu vederea ca fiind neesențială; căci este nevoie ca aproape toate familiile să fie trezite cu privire la această chestiune. Conștiința trebuie activată pentru a înțelege datoria de a practica principiile adevăratei reforme. Dumnezeu cere ca membrii poporului Său să fie cumpătați în toate lucrurile. Dacă aceștia nu practică o cumpătare reală, ei nu vor și nu pot fi subiectul influenței sfințitoare a adevărului.

Pastorii noștri ar trebui să devină conștienți de această chestiune. Nu ar trebui s-o ignore și nici să fie întorși din drum de către cei care îi numesc extremiști. Să descopere ceea ce înseamnă adevărata reformă a sănătății și să-i învețe pe alții principiile ei, atât prin precept, cât și în mod liniștit, printr-un exemplu personal consecvent. La adunările noastre mari, ar trebui să se dea învățatură cu privire la sănătate și cumpătare. Căutați să treziți intelectul și conștiința. Puneți în slujire tot talentul pe care-l aveți la dispoziție și continuați lucrarea începută, cu publicații legate de acel subiect. „Educați, educați,

educați”, aceasta este solia care mi-a fost întipărită. — [[Christian Temperance and Bible Hygiene, 117 \(1890\)](#)] [Counsels on Health, 449](#).

[452]

781. Pe măsură ce ne apropiem de încheierea timpului, trebuie să ne ridicăm mai sus și tot mai sus în problema reformei sănătății și a cumpătării creștine, prezentând-o într-un mod mai sigur și mai hotărât. Trebuie să ne străduim neîncetat să educăm poporul, nu numai prin cuvintele, ci și prin trăirea noastră. Unite, teoria și practica au o influență hotărâtoare. — [Testimonies for the Church 6:112 \(1900\)](#).

Apel către pastori, președinți de conferință și alți conducători

782. Predicatorii noștri ar trebui să aibă cunoștințe despre reforma sănătății. Ei trebuie să se familiarizeze cu fiziologia și igiena; ei ar trebui să înțeleagă legile care guvernează viața fizică și influența lor asupra sănătății minții și sufletului.

Mii și mii de oameni cunosc prea puțin cu privire la corpul minunat pe care li l-a dat Dumnezeu sau cu privire la îngrijirea de care trebuie acesta să aibă parte; ei socotesc că este de mai mare importanță să studieze subiecte mult mai neînsemnate. Slujitorii Evangheliei au aici o lucrare de făcut. Când vor adopta o poziție corectă față de acest subiect, se va câștiga mult. În propria lor viață și familie, ei ar trebui să asculte de legile vieții, practicând principii drepte și trăind în mod sănătos. Atunci vor fi în stare să vorbească corect cu privire la subiectul acesta, conducându-i pe oameni mai sus și tot mai sus în lucrarea de reformă. Trăind ei înșiși în lumină, ei pot să prezinte o solie de mare valoare acelor care au nevoie chiar de o astfel de mărturie.

Sunt de câștigat valoroase binecuvântări și o experiență bogată dacă slujitorii Evangheliei vor combina prezentarea problemei sănătății cu toate lucrările lor din comunități. Oamenii trebuie să aibă lumina cu privire la reforma sănătății. Lucrarea aceasta a fost neglijată și mulți sunt gata să moară, deoarece au nevoie de lumina pe care ar fi trebuit să o aibă și pe care trebuie să o aibă înainte de a se lăsa de patimile lor egoiste.

Președinții conferințelor noastre ar trebui să-și dea seama că este timpul cel mai potrivit pentru a se așeza de partea cea dreaptă a acestei probleme. Predicatorii și învățătorii trebuie să dea altora lumina

pe care au primit-o. Lucrarea lor este necesară în toate direcțiile. Dumnezeu îi va întări.

El îi va împuternici pe servii Săi care stau tari și nu se lasă abătuti de la adevăr și neprihănire pentru a acorda atenție plăcerilor personale. [453]

Lucrarea de educare în sectoarele misionare medicale este un pas înainte de mare însemnătate pentru trezirea omului la răspunderile lui morale. Dacă predicatorii s-ar fi apucat de lucrarea aceasta, cu diferitele ei ramuri, potrivit cu lumina pe care a dat-o Dumnezeu, ar fi avut loc cea mai hotărâtă reformă în mâncare, băutură și îmbrăcăminte. Dar unii au stat de-a dreptul în calea înaintării reformei sănătății. Ei i-au ținut pe oameni pe loc prin observațiile lor nepăsătoare sau acuzatoare sau prin glume și luare în răs. Atât aceștia personal, cât și mulți alții au suferit de moarte, dar nici unul nu a învățat încă înțelepciunea.

Numai prin lupta cea mai agresivă s-a putut face vreun pas înainte. Oamenii au fost lipsiți de bunăvoința de a se lepăda de sine, de a-și supune mintea și viața voinței lui Dumnezeu; iar în propriile lor suferințe și în influența lor asupra altora ei au văzut rezultatul sigur al unei astfel de purtări.

Biserica scrie pagini de istorie. În fiecare zi este o bătălie și un marș. Din fiecare parte suntem atacați de vrăjmași nevăzuți și biruim prin harul dat nouă de Dumnezeu sau suntem biruiți. Pe aceia care îmbrățișează o poziție neutră față de reforma sănătății, îi îndemn să se convertească. Lumina aceasta este prețioasă și Domnul îmi dă solia de a-i îndemna pe toți cei care poartă răspunderi în vreo ramură a lucrării lui Dumnezeu să ia seama ca adevărul să urmeze o linie ascendentă în inimă și viață. Numai în felul acesta poate oricine să întâmpine ispitele cu care, desigur, va avea să dea piept în lume.

Eșecul de a practica reforma sănătății îl descalifică pe lucrător pentru slujire

Pentru ce unii din frații noștri slujitori ai Evangheliei manifestă un interes atât de slab față de reforma sănătății? Pentru că învățătura cu privire la cumpătare în toate lucrurile este opusă obiceiurilor și plăcerilor lor. În unele locuri, aceasta a fost marea piatră de poticnire în calea determinării poporului de a cerceta și propovădui reforma sănătății. Nici un om nu ar trebui să fie pus deoparte ca învățător

[454]

al poporului atâta vreme cât învățătura sau exemplul lui contrazice mărturia cu privire la dietă, pe care a dat-o Dumnezeu slujitorilor Săi să o poarte, deoarece lucrul acesta va aduce confuzie. Nepăsarea lui față de reforma sănătății îl face nevrednic de a sta ca sol al Domnului.

Lumina pe care a dat-o Domnul în Cuvântul Său cu privire la subiectul acesta este lămurită, iar oamenii vor fi puși la probă și vor fi încercați în multe feluri pentru a se vedea dacă iau seama la ea. Fiecare comunitate, fiecare familie are nevoie să fie instruită cu privire la cumpătarea creștină. Toți ar trebui să știe cum să mănânce și cum trebuie să bea pentru a-și păstra sănătatea. Ne aflăm în mijlocul scenelor de încheiere a istoriei acestei lumi și ar trebui să existe o acțiune armonioasă în rândurile celor care păzesc Sabatul. Aceia care se țin departe de marea lucrare de instruire a oamenilor asupra acestei probleme nu merg pe acolo pe unde deschide calea Marele Medic. „Dacă voiește cineva să vină după Mine”, a zis Hristos, „să se lepede de sine, să-și ia crucea și să Mă urmeze”. ([Matei 16, 24.](#)) — [Testimonies for the Church 6:376-378 \(1900\).](#)

Educația sanitară în familie

783. Părinții ar trebui să trăiască mai mult pentru copiii lor și mai puțin pentru societate. Studiați subiecte legate de igienă și puneți cunoștințele în practică. Învățați-i pe copiii voștri să raționeze de la cauză la efect. Învățați-i că, dacă doresc sănătate și fericire, trebuie să respecte legile firii. Deși s-ar putea să nu vedeți rezultate atât de rapid cum ați dori, nu vă descurajați, ci continuați-vă lucrarea cu răbdare și perseverență.

Încă din leagăn, învățați-vă copiii să practice tăgăduirea și stăpânirea de sine. Învățați-i să se bucure de frumusețile naturii și să-și exerseze în mod sistematic toate puterile trupului și ale minții în ocupații folositoare. Creșteți-i astfel încât să aibă o constituție fizică robustă și obiceiuri bune, o dispoziție senină și o fire blândă. Întipăriți în mintea lor fragedă adevărul că Dumnezeu nu intenționează ca noi să trăim numai pentru o răsplată în timpul de acum, ci pentru binele nostru veșnic. Învățați-i că a ceda în fața ispitei este un lucru rău și care arată slăbiciune; a rezista în fața ei înseamnă noblețe și bărbăție. Aceste lecții vor fi asemenea seminței

semănite într-un pământ bun, și ele vor aduce roade care ne vor înveseli inimile. — [The Ministry of Healing, 386 \(1905\)](#).

Lucrarea lui Dumnezeu, împiedicată prin îngăduința egoistă a poftei [455]

784. Există o solie cu privire la reforma sănătății care urmează să fie dusă în fiecare comunitate. Este o lucrare de făcut în fiecare școală. Nici directorului, nici profesorilor nu trebuie să le fie încredințată educația tineretului până ce nu au ajuns să aibă o cunoaștere practică a acestui subiect. Unii s-au simțit liberi să critice și să pună la îndoială sau să găsească cusururi principiilor reformei sănătății, despre care cunoșteau foarte puțin din experiență. Ei ar trebui să stea umăr la umăr și inimă lângă inimă cu aceia care lucrează pe căile cele bune.

Subiectul reformei sănătății a fost prezentat în comunități; dar lumina nu a fost primită din toată inima. Poftele egoiste, distrugătoare de sănătate ale bărbaților și femeilor au contracarat influența soliei care urmează să pregătească un popor pentru ziua cea mare a lui Dumnezeu. Dacă comunitățile așteaptă putere, ele trebuie să trăiască adevărul pe care li l-a dat Dumnezeu. Dacă membrii comunităților noastre trec cu vederea lumina cu privire la acest subiect, ei vor culege consecința sigură a degenerării spirituale și fizice. Iar influența acestor vechi membri ai bisericii va lucra în cei veniți de curând la credință. Domnul nu lucrează acum pentru a aduce multe suflete la adevăr din cauza membrilor bisericii care n-au fost niciodată convertiți și a acelor care au fost cândva convertiți, dar care au apostaziat. Ce influență vor avea acești membri neconsacrați asupra noilor convertiți? Nu vor face ei oare fără efect solia dată de Dumnezeu pe care trebuie s-o vestească poporul Său? — [Testimonies for the Church 6:370, 371 \(1900\)](#).

Fiecare membru să răspândească adevărul

785. Am ajuns într-un timp în care fiecare membru al bisericii ar trebui să se ocupe de lucrarea medicală misionară. Lumea este o leprozerie plină atât cu victimele bolilor fizice, cât și cu cele ale bolilor spirituale. Pretutindeni, oamenii pier din cauza necunoașterii adevărurilor care ne-au fost încredințate. Membrii bisericii au nevoie [456]

de o trezire, ca să-și dea seama de răspunderea pe care o au — de a face și altora cunoscute aceste adevăruri. Cei care au fost luminați de adevăr trebuie să fie purtători de lumină în lume. A ascunde lumina noastră în timpul de acum înseamnă a face o greșeală grozavă. Solia de astăzi pentru poporul lui Dumnezeu este: „Scoală-te, luminează-te! Căci lumina ta vine, și slava Domnului răsare peste tine”. ([Isaia 60, 1.](#))

În toate locurile îi vedem pe cei care, deși au avut multă lumină și cunoștință, în mod voit aleg răul în locul binelui. Nefăcând nici un efort de îndreptare, ei merg din rău în mai rău. Dar poporul lui Dumnezeu nu trebuie să umble în întuneric. Ei trebuie să umble în lumină, deoarece sunt reformatori. — [Testimonies for the Church 7:62 \(1902\).](#)

Înfintati centre noi

786. Este în mod hotărât datoria celor din poporul lui Dumnezeu să pătrundă în regiunile neatinse încă. Forțele să fie puse la lucru pentru destelenirea unor noi terenuri, pentru întemeierea unor noi centre de influență oriunde poate fi găsită o deschidere. Regrupați lucrători care au un zel misionar adevărat și aceștia să meargă înainte pentru a răspândi lumina și cunoștința, atât în apropiere, cât și mai departe. Să ducă principiile vii ale reformei sănătății în comunitățile care sunt într-o mare măsură neștiutoare în privința acestor principii. Să se organizeze cursuri și să ofere instruire cu privire la tratarea bolilor. — [Testimonies for the Church 8:148 \(1904\).](#)

787. Există un câmp larg pentru slujire atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Bucătăreasa eficientă, croitoreasa, infirmiera — este nevoie de ajutorul tuturor. Membrii familiilor sărace să fie învățați cum să gătească, cum să-și croiască și cum să-și repare propriile haine, cum să-i îngrijească pe cei bolnavi, cum să se ocupe de gospodărie așa cum trebuie. Chiar și copiii ar trebui să fie învățați să se achite de mici însărcinări ale iubirii și milei pentru cei mai puțin norocoși ca ei. — [Testimonies for the Church 9:36, 37 \(1909\).](#)

Educatori, mergeți înainte

788. Lucrarea reformei sănătății este mijlocul ales de Domnul pentru a micșora suferința în lumea noastră și pentru a purifica bise-

rica Sa. Învățați-i pe oameni că pot acționa ca ajutoare ale lui Dumnezeu, cooperând cu Marele Lucrător pentru restabilirea sănătății fizice și spirituale. Această lucrare poartă semnătura Cerului și va deschide uși pentru pătrunderea altor adevăruri prețioase. Este de lucru pentru toți cei care vor să ia în mâinile lor această lucrare în cunoștință de cauză.

[457]

Țineți la loc vizibil lucrarea reformei sănătății — aceasta este solia pe care am fost instruită s-o port. Arătați-i într-un mod atât de clar valoarea, încât să se facă larg simțită nevoia ei. Abținerea de la toate alimentele și băuturile nocive este rodul adevăratei religii. Cel care este cu adevărat convertit va abandona orice obicei sau poftă vătămătoare. Printr-o abținere totală, el își va învinge dorința de a-și îngădui lucruri care distrug sănătatea.

Sunt învățată să spun celor care dau educație în sfera reformei sănătății: Înaintați! Lumea are nevoie de fiecare dram de influență pe care o puteți exercita pentru a respinge valul de calamitate morală. Cei care propovăduiesc solia celui de-al treilea înger să rămână credincioși stindardului lor. — [Testimonies for the Church 9:112, 113 \(1909\)](#).

Partea a 2-a — Cum să fie prezentate principiile reformei sănătății

Să aveți înaintea ochilor marele obiectiv al reformei sănătății

789. Este o mare nevoie de învățătură în ce privește reforma alimentară. Obiceiurile greșite de a mânca și de a folosi alimente nesănătoase nu sunt răspunzătoare doar într-o mică măsură pentru necumpătarea, crimele și nenorocirile care sunt un blestem pentru lume.

Când dați învățătură despre principiile sănătății, păstrați viu înaintea minții marele obiectiv al reformei — scopul său este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare a corpului, minții și sufletului. Arătați că legile naturii corpului nostru, fiind date de Dumnezeu, există pentru binele nostru; că supunerea față de ele aduce fericirea în această viață și ajută în pregătirea pentru viața viitoare.

Îndrumați-i pe oameni să studieze manifestarea iubirii și înțelepciunii lui Dumnezeu în lucrările naturii umane. Îndrumați-i să studieze acel organism minunat, cel omenesc, și legile de care

[458]

este guvernat. Aceia care văd dovezile iubirii lui Dumnezeu, care înțeleg ceva din înțelepciunea și bunătatea care rezultă din legile Sale și care văd rezultatele ascultării vor ajunge să privească datoriile și obligațiile lor dintr-un punct de vedere complet diferit. În loc să considere păzirea legilor sănătății ca o chestiune de sacrificiu sau tăgăduire de sine, ei o vor privi ca pe ceea ce este, de fapt, o nepretuită binecuvântare.

Fiecare lucrător al Evangheliei ar trebui să simtă că a instrui pe oameni în principiile vieții sănătoase este o parte din lucrarea ce i s-a încredințat. Este mare nevoie de această lucrare, iar lumea este deschisă pentru ea. — [The Ministry of Healing, 146, 147 \(1905\)](#).

790. Cerințele lui Dumnezeu trebuie aduse înaintea conștiinței. Bărbați și femei deopotrivă trebuie conștientizați de datoria de a fi stăpâni pe ei înșiși, de nevoia purității, de eliberarea de orice poftă stricată și obicei murdar. Ei trebuie să fie pătrunși de înțelegerea faptului că toate puterile minții și trupului sunt darul lui Dumnezeu și că este imperativ să fie păstrate în cea mai bună formă posibilă, pentru slujirea Sa. — [The Ministry of Healing, 130 \(1905\)](#).

Urmați metodele Mântuitorului

791. Numai metoda lui Hristos va aduce un succes real în încercarea de a ajunge la inima oamenilor. Mântuitorul S-a unit cu oamenii ca unul care le dorea binele. El și-a arătat simpatia față de ei, S-a îngrijit de nevoile lor și le-a câștigat încrederea. Apoi le-a spus: „Urmați-Mă!”

Este nevoie să ne apropiem de oameni prin eforturi personale. Dacă am petrece mai puțin timp predicând și mai mult timp în lucrare personală de slujire, s-ar vedea rezultate mai mari. Celor săraci trebuie să li se ușureze povara, cei bolnavi să fie îngrijiți, cei întristați și cei care au pierdut pe cineva drag să fie mângâiați, cei neștiutori instruiți, cei lipsiți de experiență sfătuiți. Trebuie să plângem cu cei care plâng și să ne bucurăm cu cei care se bucură. Însotită de puterea de convingere, de puterea rugăciunii și de puterea iubirii lui Dumnezeu, această lucrare nu va fi și nici nu poate fi lipsită de roade.

Ar trebui să ne amintim neconținut că obiectul lucrării misionare medicale este acela de a îndrepta atenția bărbaților și femeilor bol-

navi de păcat către Omul de pe Calvar, care ridică păcatele lumii. Privindu-L, ei vor fi schimbați după asemănarea Sa. Trebuie să-i încurajăm pe cei bolnavi și suferinzi să privească la Isus și să trăiască. Lucrătorii să-L prezinte pe Hristos, Marele Medic, neîncetat înaintea celor cărora boala trupului și sufletului le-a provocat descurajare. Puneți-i să privească înspre Acela care poate vindeca atât boala fizică, cât și cea spirituală. Spuneți-le despre Acela care este mișcat de înțelegerea neputințelor noastre. Încurajați-i să se lase în grija Celui care și-a dat viața pentru ca ei să poată avea viața veșnică. Vorbiți despre iubirea Sa; spuneți despre puterea Sa de a mântui. — [The Ministry of Healing, 143, 144 \(1905\)](#).

[459]

Folositi tact și amabilitate

792. În tot timpul lucrării voastre, amintiți-vă că sunteți legați de Hristos, că sunteți o parte din marele plan de răscumpărare. Iubirea lui Hristos trebuie să curgă în viața voastră într-un șuvoi vindecător, dătător de viață. În timp ce căutați să-i trageți pe alții în cercul iubirii Sale, faceți în așa fel încât puritatea exprimării voastre, altruismul slujirii voastre, bucuria ce strălucește pe înfățișarea voastră să dea mărturie despre puterea harului Său. Aduceți înaintea lumii o reprezentare a Sa de o asemenea puritate și neprihănire, încât oamenii să-L privească în toată frumusețea Sa.

Este aproape nefolositor să încercăm să-i reformăm pe alții, atacând ceea ce noi am putea privi ca fiind obiceiuri greșite. Rezultatele unor asemenea eforturi aduc adesea mai mult rău decât bine. În discuția Sa cu femeia samariteancă, în loc să discrediteze fântâna lui Iacov, Hristos a prezentat ceva mai bun. „Dacă ai fi cunoscut tu darul lui Dumnezeu și Cine este Cel ce-ți zice: «Dă-Mi să beau», tu ai fi cerut să bei și El ți-ar fi dat apă vie”. (Ioan 4, 10.) El a deviat discuția către comoara pe care o avea de oferit, dându-i femeii ceva mai bun decât ceea ce avea ea, chiar apa vie, bucuria și nădejdea Evangheliei.

Aceasta este o ilustrație a modului în care trebuie să lucrăm. Trebuie să le oferim oamenilor ceva mai bun decât ceea ce au ei, însăși pacea lui Hristos, care depășește orice înțelegere. Trebuie să le spunem despre Legea sfântă a lui Dumnezeu, transcrierea caracterului Său și expresia a ceea ce El dorește ca ei să devină....

[460] Dintre toți oamenii din lume, reformatorii ar trebui să fie cei mai dezinteresați, cei mai blânzi, cei mai politicoși. În viețile lor, ar trebui să se vadă adevărata bunătate a faptelor dezinteresate. Lucrătorul care dă pe față lipsă de amabilitate, care arată nerăbdare față de neștiința sau îndărătnicia altora, care vorbește precipitat sau acționează fără să reflecteze mai întâi, poate închide ușa inimilor, încât să nu mai poată ajunge niciodată la ele. — [The Ministry of Healing, 156, 157 \(1905\)](#).

Reforma în alimentație să fie progresivă

793. De la începutul lucrării reformei sănătății, am găsit că este necesar să facem educație, educație, educație. Dumnezeu dorește ca noi să continuăm această lucrare de educare a poporului....

În propovăduirea reformei sănătății, ca și în toate celelalte lucrări de evanghelizare, trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde sunt. Până când nu îi învățăm cum să prepare alimentele oferite de reforma sănătății, care sunt gustoase, hrănitoare și totuși necostisitoare, noi nu avem libertatea de a prezenta cele mai avansate propuneri cu privire la dieta oferită de reforma sănătății.

Reforma alimentară să fie progresivă. Oamenii să fie învățați cum să pregătească mâncarea fără a folosi lapte sau unt. Spuneți-le că va veni în curând timpul când nu va fi sigură folosirea ouălor, laptelui, smântânii sau untului, deoarece bolile la animale sporesc direct proporțional cu creșterea nelegiurii între oameni. Se apropie timpul când, datorită stricăciunii neamului omenesc decăzut, întreaga creație animală va geme sub bolile cu care este blestemat pământul nostru.

Dumnezeu va da poporului Său îndemânare și tact pentru a pregăti alimente sănătoase fără aceste lucruri. Poporul nostru să renunțe la orice rețetă nesănătoasă. Ei să învețe cum să trăiască sănătos, făcând și altora cunoscut ce au învățat. Să împartă cunoștința aceasta așa cum ar face cu învățătura din Biblie. Să învețe poporul să-și păstreze sănătatea și să-și sporească puterea, evitând gătitul excesiv care a umplut lumea cu bolnavi cronici. Prin învățatură și exemplu, lămurii faptul că hrana pe care i-a dat-o Dumnezeu lui Adam în starea lui de nevinovăție este cea mai bună pentru om, când acesta se străduiește să recâștige acea stare de nevinovăție.

Cei ce propagă principiile reformei sănătății ar trebui să cunoască bolile și cauzele lor, înțelegând că orice acțiune a instrumentului omenesc ar trebui să fie în perfectă armonie cu legile vieții. Lumina pe care a dat-o Dumnezeu cu privire la reforma sănătății este spre mântuirea noastră și spre mântuirea lumii. Bărbații și femeile trebuie să fie informați cu privire la ființa omenească, pregătită de Creatorul nostru ca locaș al Său în care să sălășluiască și peste care El dorește ca noi să fim administratori credincioși. „Căci noi suntem Templul Dumnezeului cel viu, cum a zis Dumnezeu: «Eu voi locui și voi umbla în mijlocul lor; Eu voi fi Dumnezeul lor, și ei vor fi poporul Meu».” (2 Corinteni 6, 16.) [461]

Înălțați principiile reformei sănătății și lăsați ca Domnul să-i conducă pe cei cu inima sinceră. Prezentați principiile cumpătării în forma lor cea mai atrăgătoare. Răspândiți cărți care dau învățătură cu privire la viețuirea sănătoasă. — [Testimonies for the Church 7:132-136 \(1902\)](#).

Influența publicațiilor noastre de sănătate

Oamenii au o dureroasă lipsă de lumină care să strălucească de pe paginile cărților și revistelor noastre medicale. Dumnezeu dorește să folosească aceste cărți și reviste ca mijloace prin care străfulgerări de lumină să atragă atenția oamenilor și să-i facă să ia seama la avertizarea soliei celui de-al treilea înger. Revistele noastre medicale sunt în câmp instrumente care să înfăptuiască o lucrare deosebită, răspândind lumina pe care trebuie să o aibă locuitorii lumii în acest timp de pregătire acordat de Dumnezeu. Ele au o nespusă influență în favoarea reformei sănătății, cumpătării și purității morale în societate și vor face mult bine prin prezentarea acestor subiecte înaintea oamenilor într-un fel corespunzător și în adevărata lor lumină.

Broșuri despre reforma sănătății

794. Ar trebui să se facă eforturi mai hotărâte pentru a-i lumina pe oameni în privința marelui subiect al reformei sănătății. Broșuri de patru, opt, douăsprezece, șaisprezece și chiar mai multe pagini, conținând articole directe, bine scrise, legate de această importantă

chestiune, ar trebui să fie răspândite ca frunzele de toamnă. — [The Review and Herald, 4 noiembrie, 1875.](#)

[Pacienții de la sanatorii să fie învățați prin prelegeri în sala de conferințe — 426].

[Pacienții de la sanatorii să fie învățați care este dieta corectă printr-o masă pregătită în mod corespunzător — 442, 443].

[Pacienții de la sanatorii să fie învățați abținerea — 474].

[462]

Tratați cu înțelepciune problema cărnii

795. În această țară [Australia], există o societate vegetariană organizată, dar, după așteptări, numărul membrilor ei este mic. În general, toate categoriile de oameni folosesc carnea; este cel mai ieftin articol alimentar; și chiar și acolo unde este sărăcie lucie se găsește carnea pe masă. De aceea, este cu atât mai mare nevoia de a trata cu înțelepciune chestiunea consumului de carne. În legătură cu acest subiect, nu ar trebui să existe nici o acțiune pripită. Ar trebui să luăm în considerație situația oamenilor și puterea unor obiceiuri și practici de-o viață și să fim atenți să nu impunem cu forța ideile noastre altora ca și cum această problemă ar fi un test și cei care consumă din belșug carne ar fi cei mai mari păcătoși.

Toți ar trebui să aibă lumina asupra acestei chestiuni, dar ea să fie prezentată cu grijă. Obiceiurile care au fost considerate corecte timp de o viață nu trebuie să fie schimbate prin măsuri aspre sau grăbite. Ar trebui să-i educăm pe oameni la întâlnirile noastre de tabără și alte întruniri cu participare numeroasă. Când sunt prezentate principiile reformei sănătății, ele să fie sprijinite prin exemplu personal. În corturile pentru luat masa și la restaurantele noastre să nu se găsească deloc carne, ci să se pună în locul ei fructe, cereale și legume. Trebuie să practicăm ceea ce-i învățăm pe alții. Când stăm la o masă la care se pune carne, nu trebuie să tăbărâm asupra celor care o folosesc, ci ar trebui s-o evităm și, când suntem întrebați care sunt motivele pentru care facem așa, să răspundem cu amabilitate de ce nu o folosim. — [Letter 102, 1896.](#)

Tăcerea își are vremea ei

[463] 796. Nu am simțit niciodată că este de datoria mea să spun că nimeni nu ar trebui să guste din carne, oricare ar fi împrejurările. A

spune așa ceva, când oamenii au fost educați să subziste cu carne într-o măsură atât de mare, ar fi să ducem lucrurile în extremă. Nu am simțit niciodată că este de datoria mea să fac afirmații cuprinzătoare. Ceea ce am spus, am spus dintr-un sentiment al datoriei, însă am fost atentă în declarațiile mele, pentru că nu am vrut ca vreun om să fie conștiință pentru un altul...

Am trecut în țara aceasta printr-o experiență care este similară cu cea pe care am avut-o în câmpurile noi din America. Am văzut familii aflate în împrejurări care nu le îngăduiau să pună pe mesele lor hrană sănătoasă. Vecini necredincioși le-au trimis bucăți de carne de la animale sacrificate de curând. Aceștia au făcut supă din carne și și-au hrănit familiile, în care erau numeroși copii, cu pâine și supă. Nu era datoria mea și nici nu m-am gândit că era de datoria vreunui alt om să le țină o prelegere despre relele care decurg din consumul de carne. Simt o milă sinceră pentru familiile de curând venite la credință și care sunt atât de apăsate de sărăcie, încât nu știu de unde o să vină masa următoare. Nu este datoria mea să le țin o cuvântare despre viețuirea sănătoasă. Tăcerea își are vremea ei, și vorbirea își are vremea ei. Ocazia oferită de împrejurări de acest fel este o împrejurare de a rosti cuvinte care să încurajeze și să binecuvânteze, mai degrabă decât să condamne și să mustre. Cei care au trăit toată viața lor cu o dietă pe bază de carne nu văd răul continuării acestei practici și trebuie tratați cu blândete. — [Letter 76, 1895](#).

797. În timp ce lucrăm împotriva lăcomiei și necumpătării, trebuie să recunoaștem starea în care se află familia omenească. Dumnezeu a luat măsuri pentru cei care trăiesc în țări diferite din lume. Aceia care doresc să fie împreună lucrători cu Dumnezeu trebuie să cugete cu grijă înainte să specifice care sunt alimentele care ar trebui și care nu ar trebui mâncate. Trebuie să fim aduși în legătură cu oamenii. Dacă reforma sănătății ar fi propovăduită în forma ei cea mai radicală celor aflați în împrejurări care fac imposibilă adoptarea ei, s-ar face mai mult rău decât bine. Când predic celor săraci Evanghelia, sunt învățată să le spun să consume mâncarea cea mai hrănitoare. Nu pot să le spun: „Nu trebuie să mâncați ouă, lapte sau smântână. Nu trebuie să folosiți unt în pregătirea alimentelor”. [464] Evanghelia trebuie predicată celor săraci, dar nu a venit încă vremea pentru prescrierea dietei celei mai stricte. — [Testimonies for the Church 9:163 \(1909\)](#).

O metodă greșită de a lucra

798. Nu te prinde de idei izolate, făcând din acestea un test, criticându-i pe alții ale căror practici s-ar putea să nu fie în acord cu părerea ta, ci studiază subiectul pe larg și în profunzime și caută să-ți aduci ideile într-o armonie perfectă cu principiile adevăratei cumpătări creștine.

Există mulți care încearcă să corecteze viețile altora, atacând ceea ce ei privesc ca fiind obiceiuri greșite. Se duc la cei pe care-i cred greșiți și le arată defectele, dar nu caută să le îndrepte mintea către adevăratele principii. Adesea, o asemenea cale nu reușește nici pe departe să asigure rezultatele dorite. Când facem să fie vădit faptul că încercăm să-i muștrăm pe alții, adesea și noi le stârnim spiritul de combativitate și facem mai mult rău decât bine. Și mai este și primejdia care îl paște pe cel care critică. Cel care se angajează să-i corecteze pe alții este predispus să cultive obiceiul de a căuta nod în papură și curând tot interesul său va fi acela de a arăta cu degetul metehnele și de a găsi defecte. Nu-i scruta pe alții pentru a te lua de greșelile lor sau a le scoate la iveală erorile. Educă-i spre obiceiuri mai bune prin puterea exemplului tău personal.

Să fie întotdeauna ținut înaintea minții faptul că marele obiectiv al reformei sănătății este de a asigura cea mai înaltă dezvoltare posibilă a minții, sufletului și trupului. Toate legile firii — care sunt legile lui Dumnezeu — sunt concepute pentru binele nostru. Ascultarea față de ele va asigura fericirea în această viață și ne va ajuta să ne pregătim pentru viața viitoare.

Există lucruri mai bune despre care să vorbim decât defectele și slăbiciunile altora. Vorbiți despre Dumnezeu și lucrările Sale minunate. Cercetați manifestările iubirii și înțelepciunii Sale în toate lucrările din natură. — [Christian Temperance and Bible Hygiene](#), 119, 120 (1890).

Învățați pe alții prin exemplu

[465] 799. În legătura voastră cu necredincioșii, nu îngăduiți să fiți abătuți de la principiile drepte. Dacă luați loc la masa lor, mâncați cumpătat și numai hrană ce nu tulbură mintea. Feriți-vă de necumpătare. Nu vă puteți permite să vă slăbiți puterile mintale sau fizice, pentru a nu deveni incapabili de a discerne lucrurile spirituale.

Păstrați-vă mintea astfel încât Dumnezeu să o poată impresiona cu adevărurile prețioase ale Cuvântului Său.... Nu-i urmăriți pe alții pentru a le arăta defectele sau viciile. Învățați-i prin exemplul personal. Tăgăduirea de sine și biruința voastră asupra apetitului să fie o ilustrare a ascultării de principiile drepte. Viața voastră să dea mărturie despre influența sfintitoare și înnobilitoare a adevărului. — [Testimonies for the Church 6:336 \(1900\)](#).

Prezentați cumpătarea în modul cel mai atrăgător

800. Domnul dorește ca fiecare predicator, fiecare medic, fiecare membru al bisericii să fie atent să nu-i împingă pe cei care nu cunosc credința noastră să facă schimbări bruște în alimentație, aducându-i astfel înaintea unui test prematur. Înălțați principiile reformei sănătății și lăsați ca Domnul să-i călăuzească pe cei cu inima sinceră. Ei vor auzi și vor crede. Domnul nu le cere mesagerilor Săi să prezinte minunatele adevăruri ale reformei sănătății într-un mod în care să aducă prejudecata în mințile altora. Nimeni să nu pună pietre de poticnire înaintea celor care umblă pe cărările întunecate ale neștiinței. Este bine să nu fiți prea entuziaști nici măcar când prețuiți un lucru bun, pentru a nu-i întoarce din drum pe cei care vin să asculte. Prezentați principiile cumpătărilor în forma lor cea mai îmbietoare.

Nu trebuie să acționăm cu înfumurare. Lucrătorii care pătrund în câmpuri noi pentru a înființa comunități nu trebuie să creeze dificultăți, încercând să scoată în evidență chestiunea dietei. Ar trebui să fie atenți să nu stabilească demarcații prea rigide. Căci s-ar pune astfel piedici în calea altora. Nu-i mânați pe oameni. Călăuziți-i. Predicați Cuvântul așa cum este el în Hristos Isus.... Lucrătorii trebuie să depună eforturi decise, perseverente, aducându-și aminte că nu se poate învăța totul dintr-o dată. Trebuie să aibă o hotărâre nezdruccinată de a-i învăța pe oameni cu răbdare. — [Letter 135, 1902](#).

801. Nu vă aduceți aminte că răspunderea pe care o avem este individuală? Nu facem un test din articolele alimentare, dar încercăm totuși să educăm intelectul și să trezim sensibilitatea morală pentru a adopta reforma sănătății într-un mod inteligent, așa cum prezintă

[466]

Pavel acest lucru în [Romani 13, 8-14](#); [1 Corinteni 9, 24-27](#); [1 Timotei 3, 8-12](#). — [Manuscript 1a, 1890](#).

Întâmpinați-i pe oameni la nivelul la care sunt

802. Odată, Sara [McEnterfer] a fost chemată la o familie din Dora Creek, în care fiecare membru al gospodăriei era bolnav. Tatăl aparținea unei familii foarte respectabile, dar se apucase de băut, iar soția și copiii lui se aflau într-o stare de mare sărăcie. În momentul acesta de boală, nu exista în casă nimic care să fie potrivit pentru consum. Iar ei au refuzat să mănânce orice le-am dus noi. Fuseseră obișnuiți să mănânce carne. Am simțit că trebuie să fac ceva. I-am spus Sarei: Ia niște găini de la mine și pregătește-le niște supă. Așa încât Sara i-a tratat de boala lor și le-a dat să mănânce această fiertură. Și-au revenit curând.

Deci, aceasta este calea pe care am urmat-o noi. Nu le-am spus oamenilor: „Nu trebuie să mâncați carne!” Cu toate că noi nu am folosit carnea, când am crezut că este vitală pentru acea familie în perioada în care erau bolnavi, le-am dat lucrul de care credeam că au nevoie. Există situații în care trebuie să-i întâmpinăm pe oameni la nivelul la care sunt ei.

Tatăl acestei familii era un om inteligent. Când familia a fost din nou sănătoasă, am deschis Scripturile înaintea lor, iar acest bărbat a fost convertit și a acceptat adevărul. Și-a aruncat pipa și a renunțat la folosirea băuturii și, de atunci, cât a mai avut zile, nici nu a mai fumat, nici nu a mai băut. De îndată ce a fost cu putință, l-am dus la ferma noastră și i-am dat să lucreze pământul. Când eram plecați, participând la întâlniri în Newcastle, acest bărbat a murit. I-a fost acordat un tratament serios de către unii din lucrătorii noștri, însă corpul său îndelung maltrat nu a mai putut să reacționeze la eforturile lor. Dar a murit ca păzitor al poruncilor și creștin. — [Letter 363, 1907](#).

[467] *Cum să ne raportăm la părerile extremiste — o declarație istorică*

[Pentru o declarație suplimentară a lui James White, [vezi Apendice 2](#).].

803. Când ne-am întors din Kansas în toamna anului 1870, fr. B. era acasă, bolnav de friguri.... Cazul lui era critic....

Pentru noi nu a existat nici un timp de odihnă, oricât de mult am fi avut nevoie de el. *Review*, *Reformer* și *Instructor* trebuie editate. [Editorii acestor publicații erau bolnavi în această perioadă.] Soțul meu s-a apucat de treabă și eu l-am ajutat cu ce am putut....

Reformer era aproape mort. Fratele B. susținuse poziția extremistă a dr. Trall. Aceasta îl influențase pe doctor să scrie în *Reformer* mai ferm decât ar fi făcut-o în alte împrejurări, pentru eliminarea din alimentație a laptelui, a zahărului și a sării. Poziția de a înceta complet folosirea acestora poate fi corectă la timpul potrivit; însă nu venise vremea de a sprijini generalizarea acestor puncte. Iar aceia care susțin totuși poziția lor și pledează în favoarea eliminării totale a laptelui, a untului și a zahărului ar trebui să-și ușureze propriile mese de aceste lucruri. Fratele B., chiar și atunci când lua poziție în *Reformer* alături de dr. Trall în privința efectelor dăunătoare ale sării, laptelui și zahărului, nu practica aceste lucruri despre care vorbea. Acestea erau folosite zilnic chiar la masa lui.

Mulți dintre cei aflați în poporul nostru își pierduseră interesul pentru *Reformer* și erau primite zilnic scrisori cu această cerere descurajantă: „Vă rog să nu-mi mai trimiteți revista *Reformer*”.... N-am putut trezi nicăieri în Vest interesul de a obține abonați la *The Health Reformer*. Am văzut că cei ce publicau articole în *Reformer* se îndepărtau de popor și îi lăseau în urmă. Dacă luăm poziții pe care creștinii conștiincioși — care sunt cu adevărat reformatori — nu le pot adopta, cum ne-am putea aștepta să aducem binefaceri acelui grup de oameni la care nu putem ajunge decât prin interesul pentru sănătate? — [Testimonies for the Church 3:18-21 \(1870\)](#).

Răbdarea, prudența și consecvența sunt necesare în mișcările de reformă

[468]

Nu trebuie să mergem mai repede decât se pot ține de noi aceia care sunt convinși de adevărurile pe care le susținem. Trebuie să-i întâmpinăm pe oameni acolo unde se află. Unii dintre noi au avut nevoie de ani mulți pentru a ajunge acolo unde suntem acum cu reforma sănătății. Dobândirea unei reforme în alimentație se face printr-o muncă lentă. Avem de înfruntat poftă puternică; căci lumea este dedată lăcomiei. Dacă am vrea să acordăm oamenilor tot atâta

timp cât ne-a trebuit nouă ca să ajungem la nivelul avansat din prezent în ce privește reforma, am fi foarte răbdători cu ei și le-am îngădui să înainteze pas cu pas, cum am făcut și noi, până când picioarele lor sunt bine fixate pe platforma reformei sănătății. Însă ar trebui să fim cu băgare de seamă să nu înaintăm prea repede, pentru a nu fi nevoiți să ne amintim de modul în care am înaintat noi înșine. În orice reformă, am face mai bine să rămânem cu un pas în urma țintei propuse decât să o depășim cu un pas. Și dacă există vreo greșeală, aceasta să fie din partea poporului.

Mai presus de toate acestea, noi nu ar trebui ca, prin ceea ce scriem, să apărăm poziții pe care nu le punem la probă în mod practic, în familiile noastre, chiar la mesele noastre. Aceasta este disimulare, un tip de ipocrizie. În Michigan ne putem descurca mai bine fără sare, zahăr și lapte decât mulți din cei ce se află în Vestul îndepărtat sau departe, spre Est, unde este lipsă de fructe.... Noi știm că o folosire în exces a acestora este foarte dăunătoare sănătății, și în multe cazuri, gândim că, dacă nu le-am folosi deloc, ne-am bucura de o mult mai bună stare a sănătății. Acum însă povara noastră nu o reprezintă aceste lucruri. Poporul este atât de în urmă cu reforma, încât vedem cu ochii noștri că nici nu pot suporta să te vadă trăgând linie peste plăcerile lor vătămătoare și peste narcoticele ațâțătoare pe care le folosesc. Noi dăm o mărturie hotărâtă împotriva tutunului, băuturilor alcoolice, a tabacului de prizat, ceaiului, cafelei, alimentelor din carne, untului, mirodeniilor, prăjiturilor bogate, pateurilor cu carne, folosirii în exces a sării și tuturor substanțelor ațâțătoare folosite ca articole alimentare.

[469]

Dacă ajungem la persoane care nu au fost luminate în ce privește reforma sănătății și le punem înainte de la început pozițiile noastre cele mai avansate, există pericolul ca acestea să se descurajeze, văzând la câte trebuie să renunțe, astfel încât nu vor face nici un efort de a-și reforma felul de viață. Trebuie să-i conducem pe oameni cu răbdare și în mod treptat, amintindu-ne mereu ce groapă adâncă s-a săpat pentru ca noi să putem ieși.

Partea a 3-a — Cursuri de artă culinară

O lucrare de cea mai mare importanță

804. Oriunde se aduce la îndeplinire o lucrare misionară în orașele noastre mari, ar trebui să se țină și cursuri de bucătărie; și oriunde se dezvoltă o puternică lucrare misionară școlară, ar trebui să se înființeze și un restaurant dietetic de vreun anumit tip, care să fie o ilustrare practică a bunei alegeri și a pregătirii sănătoase a alimentelor. — [Testimonies for the Church 7:55 \(1902\)](#).

805. Trebuie să se țină cursuri de artă culinară. Oamenii trebuie să fie învățați cum să prepare mâncare sănătoasă. Să li se arate nevoia de a renunța la alimentele nocive. Dar nu ar trebui să sprijinim niciodată o dietă a înfometării. Este posibil să avem o dietă sănătoasă, nutritivă, fără folosirea ceaiului, cafelei și cărnii. Lucrarea de a-i învăța pe oameni cum să conceapă o dietă care să fie în același timp sănătoasă și apetisantă este de cea mai mare importanță. — [Testimonies for the Church 9:112 \(1909\)](#).

806. Unii, după ce au adoptat o dietă vegetariană, se întorc la folosirea cărnii. Lucrul acesta este într-adevăr lipsit de înțelepciune și dovedește o lipsă de cunoștință în procurarea alimentelor corespunzătoare în locul cărnii.

Cursuri de gătit, conduse de instructori înțelepți, trebuie să se țină atât în America, cât și în alte țări. Tot ce putem face trebuie făcut pentru a arăta poporului valoarea reformei în dietă. — [Testimonies for the Church 7:126 \(1902\)](#).

807. Reforma în alimentație ar trebui să fie progresivă. Pe măsură ce bolile animalelor se înmulțesc tot mai mult, folosirea laptelui și a ouălor va deveni din ce în ce mai nesigură. Ar trebui făcut un efort pentru înlocuirea lor cu alte lucruri sănătoase și necostisitoare. Oamenii de pretutindeni ar trebui să fie învățați cum să gătească fără [470] lapte și ouă — pe cât este posibil — și totuși mâncarea lor să fie hrănitoare și gustoasă. — [The Ministry of Healing, 320, 321 \(1905\)](#).

808. Cei care pot beneficia de avantajele cursurilor bine predate de artă culinară sănătoasă vor găsi că acest lucru le este de mare folos, atât pentru practica lor personală, cât și pentru învățarea altora. — [Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 \(1890\)](#).

Fiecare comunitate, o școală a bisericii și câmp misionar

809. Fiecare comunitate ar trebui să fie o școală de pregătire a lucrătorilor creștini. Membrii ei ar trebui să fie învățați cum să facă ședințe de lecturi biblice, cum să conducă și să predea la școala de Sabat, cum să-i ajute cel mai bine pe cei săraci și să îngrijească de cei bolnavi, cum să lucreze pentru cei neconvertiți. Ar trebui să existe școli sanitare, școli de gastronomie și cursuri în diverse domenii ale lucrării de ajutorare creștină. N-ar trebui doar să se predea, ci să se lucreze efectiv sub supravegherea unor instructori experimentați. — [The Ministry of Healing, 149 \(1905\)](#).

810. Fiecare restaurant dietetic ar trebui să fie o școală pentru lucrătorii de acolo. În orașele mari, această ramură a lucrării poate fi dezvoltată pe o scară mult mai mare decât în locurile mici. Însă în orice loc în care există o comunitate și o școală a bisericii, ar trebui dată învățătura în legătură cu prepararea unor produse alimentare sănătoase simple pentru uzul celor care doresc să trăiască în conformitate cu principiile reformei sănătății. Și poate fi înfăptuită o lucrare similară în toate câmpurile noastre misionare.

Lucrarea de a combina fructele, semințele, cerealele și rădăcinosele pentru a face alimente sănătoase este lucrarea Domnului. În orice loc în care a fost întemeiată o comunitate, membrii acesteia să umble cu umilință înaintea lui Dumnezeu. Să caute să-i lumineze pe oameni cu principiile reformei sănătății. — [Manuscript 79, 1900](#).

Unde le este locul

[471] 811. Pe cât posibil, adunările noastre de tabără ar trebui să fie în totul consacrate intereselor spirituale.... Problemele administrative ar trebui să fie cercetate de cei anume rânduiți pentru lucrarea aceasta. Și, pe cât este cu putință, ele ar trebui să fie aduse înaintea oamenilor la un alt timp decât la adunarea de tabără. Instrucțiunile cu privire la colportaj, la lucrarea școlii de Sabat și a cercurilor misionare ar trebui să fie date în comunitățile locale sau în adunări anume rânduite. Același principiu se aplică și în cazul cursurilor de gătit. Deși aceste lucruri sunt cât se poate de nimerite și la locul lor, ele nu ar trebui să ocupe timpul adunărilor noastre de tabără. — [Testimonies for the Church 6:44, 45 \(1900\)](#).

O influență reformatoare

812. Trebuie să fie înființate școli de gătit în multe locuri. Lucrarea aceasta poate începe în mod umil, dar atunci când bucătari cunoscători vor face tot ce pot mai bine pentru a-i lumina pe alții, Domnul le va da îndemânare și pricepere. Cuvântul Domnului este: „Nu-i opriți; căci Eu Mă voi descoperi lor ca Învățător”. El va lucra cu aceia care duc la îndeplinire planurile Sale, învățându-i pe oameni cum să facă o reformă în dietă prin pregătirea de alimente sănătoase, necostisitoare. În acest fel, cei săraci vor fi încurajați să adopte principiile reformei sănătății; ei vor fi ajutați să devină harnici și în stare să se bazeze pe propria lor pricepere.

Mi-a fost arătat că bărbați și femei capabili erau învățați de Dumnezeu cum să prepare alimente sănătoase și gustoase într-un mod agreabil. Mulți dintre aceștia erau tineri, dar erau și din cei de vârstă matură. Mi-au fost date instrucțiuni de a încuraja ținerea cursurilor de artă culinară în toate locurile în care se face lucrare medicală misionară. Trebuie pusă înaintea oamenilor orice perspectivă atrăgătoare care i-ar duce la reformă. Faceți să strălucească asupra lor cât mai multă lumină posibil. Învățați-i să facă orice îmbunătățire cu putință în pregătirea alimentelor și încurajați-i să împărtășească și altora ceea ce învață.

Să nu facem noi oare tot ce ne stă în putere pentru a înainta lucrarea în toate orașele noastre mari? Mii și mii de oameni care trăiesc lângă noi au nevoie de ajutor în diferite moduri. Slujitorii Evangheliei să-și aducă aminte că Domnul Isus Hristos le-a spus ucenicilor Săi: „Voi sunteți lumina lumii. O cetate așezată pe un munte nu poate să rămână ascunsă”. „Voi sunteți sarea pământului. Dar dacă sarea își pierde gustul, prin ce își va căpăta iarăși puterea de a săra?” (Matei 5, 13.14.) — [Testimonies for the Church 7:113, 114 \(1902\)](#).

[472]

Dând învățatură din casă în casă

813. Întrucât căile către suflet au fost închise de către tiranul Prejudecată, mulți sunt neștiutori în ce privește principiile vieții sănătoase. O bună slujire poate fi adusă învățându-i pe oameni să prepare hrană sănătoasă. Această ramură a lucrării este tot atât de vitală ca oricare alta pe care o putem îmbrățișa. Ar trebui întemeiate

mai multe școli de gătit și unii ar trebui să lucreze din casă în casă, dând învățatură în arta de a găti mâncăruri sănătoase. Mulți, mulți vor fi salvați de la degenerare fizică, mintală și morală prin influența reformei sănătății. Aceste principii se vor recomanda singure celor ce caută lumina; și astfel ei vor înainta pentru a primi tot adevărul pentru acest timp.

Dumnezeu dorește ca poporul Său să primească pentru a face parte și altora din ce au primit. Ca martori imparțiali, altruști, ei au datoria de a oferi altora ceea ce Domnul le-a dat lor. Și, pe măsură ce intrați în această lucrare și căutați să câștigați inimi prin orice mijloace vă stau la dispoziție, asigurați-vă să lucrați într-un mod în care să înlăturați prejudecata în loc să o creați. Faceți din viața lui Hristos studiul vostru neconținut și lucrați așa cum a lucrat El, urmând exemplul Său. — [The Review and Herald](#), 6 iunie, 1912.

A da învățatură despre reforma alimentară la adunări de vacanță și ocazii deosebite

814. Când lumina reformei sănătății a venit pentru prima dată asupra noastră, obișnuiam să luăm cu noi, cu ocazia unor sărbători, mașini de gătit în locurile în care erau adunați oamenii și să coacem chiar acolo pâine fără aluat — pâinișoare și cornuri. Și cred că rezultatul eforturilor noastre a fost bun, deși, desigur, nu aveam preparatele sănătoase pe care le avem acum. Atunci abia începeam să învățăm cum să trăim fără să folosim carnea.

[473] Uneori ofeream câte o masă și eram cu mare băgare de seamă ca tot ceea ce pregăteam să fie gustos și servit în mod atrăgător. În sezonul fructelor, luam afine și zmeură direct din tufișuri și căpșuni proaspete din lujer. Am făcut din masa comună o lecție care arăta celor prezenți că dieta noastră, deși se armoniza cu principiile reformei sănătății, era departe de a fi săracă.

Uneori se ținea o scurtă prelegere despre cumpătare legată de această masă și oamenii se familiarizau astfel cu principiile noastre de viațuire. Din câte știm noi, toți au fost mulțumiți, toți au fost luminați. Am avut întotdeauna câte un cuvânt de spus despre necesitatea de a oferi o mâncare sănătoasă și de a o prepara într-un mod simplu, făcând-o cu toate acestea atât de apetisantă și gustoasă, încât cei care o consumă să fie satisfăcuți.

Lumea este plină de ispita de a ne satisface apetitul, iar cuvintele de avertizare, serioase și la obiect, au adus minunate schimbări în familii și în mod individual. — [Letter 166, 1903](#).

Ocaziile și primejdiile din restaurantele noastre

815. A mai fost dată și lumina potrivit căreia în orașele mari va exista șansa de a face o lucrare similară cu cea pe care am înfăptuit-o pe terenul din Battle Creek. În armonie cu această lumină, au fost întemeiate restaurante dietetice. Însă există un pericol grav, acela ca lucrătorii din restaurantele noastre să devină atât de pătrunși de spiritul comercial, încât să eșueze în încercarea de a oferi lumina de care au oamenii nevoie. Restaurantele noastre ne aduc în contact cu multe persoane; dacă însă îngăduim minții noastre să devină atât de acaparată de gândul profitului financiar, nu vom reuși să împlinim scopul lui Dumnezeu. El dorește ca noi să profităm de orice ocazie de a prezenta adevărul care trebuie să salveze bărbați și femei de la moarte veșnică.

Am încercat să stabilesc cum au fost convertite multe suflete la adevăr aici, în _____, ca urmare a lucrării prin intermediul restaurantelor. Se poate ca unii să fi fost salvați, dar ar fi putut fi convertiți mult mai mulți la Dumnezeu dacă s-ar fi depus toate eforturile să se conducă lucrarea după planul lui Dumnezeu și să se lase ca lumina să strălucească pe cărarea altora.

Eu aș vrea să le spun lucrătorilor de la restaurant să nu continue să lucreze așa cum au făcut-o până acum. Să caute să facă din restaurant un mijloc de transmitere a luminii adevărului prezent către alții. Restaurantele noastre nu au fost înființate decât cu acest scop....

[474]

Lucrătorii din restaurantul _____ și membrii comunității din _____ au nevoie să fie convertiți pe deplin. Fiecărui dintre ei i s-a dat talantul intelectului. Ați primit putere să reușiți împreună cu Dumnezeu? „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu.” (Ioan 1, 12.) — [Manuscript 27, 1906](#).

Educatorii noștri au nevoie de tact și discernământ

816. Ar trebui depuse eforturi mai mari pentru a-i educa pe oameni în principiile reformei sănătății. Ar trebui întemeiate școli de gătit și dată învățatură, din casă în casă, despre arta gătitului mâncării sănătoase. Și tineri, și vârstnici ar trebui să învețe să gătească mai simplu. Oriunde este prezentat adevărul, oamenii trebuie să fie învățați cum să pregătească mâncarea într-un mod simplu și totuși apetisant. Trebuie să li se arate că se poate furniza o alimentație hrănitoare fără folosirea cărnii....

Ar trebui folosit mult tact și înțelepciune în pregătirea unor alimente hrănitoare care să ia locul acelor lucruri care au constituit mai înainte dieta celor ce învață să fie reformatori în sfera sănătății. Va fi nevoie de credință în Dumnezeu, seriozitate în scopul propus și dispoziția de a se ajuta reciproc. O dietă căreia îi lipsesc elementele nutritive potrivite aduce ocară asupra cauzei reformei sănătății. Suntem muritori și trebuie să mâncăm alimente care să ofere corpului o hrănire corespunzătoare. — [Testimonies for the Church 9:161 \(1909\)](#).

Cursuri de artă culinară în toate școlile noastre

[475] 817. Ar trebui să existe în toate școlile noastre persoane care sunt pregătite să predea arta culinară. Ar trebui să se țină ore de instruire legate de acest subiect. Cei care primesc o pregătire pentru slujire suferă o mare pierdere când nu câștigă o cunoaștere a modului în care să prepare hrana în așa fel, încât să fie și hrănitoare, și gustoasă.

Știința gătitului nu este o chestiune mărunță. Pregătirea cu pricepere a mâncării este una din artele cele mai importante. Pentru că este atât de intim legată de viață, ar trebui privită ca fiind una dintre cele mai valoroase arte. Și tăria fizică, și cea mintală depind într-o mare măsură de mâncarea pe care o consumăm; de aceea, cel care prepară hrana ocupă o poziție importantă și înaltă.

Atât tinerii, cât și tinerele ar trebui să fie învățați cum să gătească în mod economic și să renunțe la orice este legat de alimentele cu carne. Să nu se încurajeze deloc pregătirea mâncărurilor care au în compoziție orice cantitate de carne; căci acest lucru arată mai degrabă întunericul și ignoranța Egiptului decât puritatea reformei sănătății.

În special femeile ar trebui să învețe cum să gătească. Care parte a educației unei fete este tot atât de importantă ca aceasta? Oricare ar fi împrejurările din viața ei, aici există cunoștințe pe care le poate folosi practic. Este o ramură a educației care are o influență cât se poate de directă asupra sănătății și fericirii. Există religie practică într-o pâine bună. — [Counsels to Parents, Teachers and Students, 312, 313 \(1913\)](#).

818. Vor veni la școală mulți tineri care doresc să învețe diferite meserii. Instruirea în aceste meserii ar trebui să cuprindă contabilitatea, dulgheria și tot ceea ce se înțelege prin lucrări la fermă. De asemenea, ar trebui să se facă pregătiri pentru a se deprinde: fierăria, zugrăvitul, cizmăria, arta culinară, brutăria, spălătoria, reparatul hainelor, dactilografia și tipăritul. Orice putere ne stă la îndemână trebuie pusă în slujba acestei lucrări de instruire, pentru ca elevii să poată părăsi școala bine înzestrați pentru datoriile vieții practice. — [Testimonies for the Church 6:182 \(1900\)](#).

819. În cadrul sanatoriilor și școlilor noastre ar trebui să existe cursuri de artă culinară, în care să se dea învățătura legată de pregătirea în mod corespunzător a hranei. În toate școlile noastre ar trebui să existe persoane — atât bărbați, cât și femei — care să fie potrivite pentru educarea studenților în arta gătitului. În special femeile ar trebui să învețe cum să gătească. — [Manuscript 95, 1901](#).

820. Elevii din școlile noastre ar trebui să fie învățați cum să gătească. Să se manifeste tact și îndemânare în această ramură de învățământ. Satana se străduiește cu toată înșelăciunea nedreptății să abată picioarele celor tineri pe cărări ale ispitei care duce la ruină. Noi trebuie să-i întărim și să-i ajutăm să reziste la ispitele care trebuie să fie întâmpinate din toate părțile în ce privește lăsarea în voia apetitului. A-i învăța știința trăirii sănătoase înseamnă a face lucrare misionară pentru Stăpânul nostru. — [Testimonies for the Church 7:113](#).

[476]

821. Pregătirea practică merită o atenție mult mai mare decât cea pe care a primit-o. Ar trebui să se întemeieze școli în care, pe lângă cea mai înaltă cultură mintală și morală, să se ofere cele mai bune posibilități pentru dezvoltare fizică și pregătire practică într-o meserie. Ar trebui să se facă instruirea în agricultură, manufactură — acoperind cât se poate de multe tipuri de meserii — și de asemenea

în economia familială, arta culinară vegetariană, cusut, croitorie, tratarea celor bolnavi și ramuri înrudite. — [Education](#), 218 (1903).

Credincioșie în îndatoririle obișnuite

822. Multe din ramurile de studiu care consumă timpul studentului nu sunt esențiale pentru calitatea de a fi folositor sau pentru fericire; dar este esențial ca fiecare tânăr să se întâlnească în mod statornic cu îndatoririle de zi cu zi. Dacă trebuie neapărat, o tânără se poate dispensa de cunoașterea limbii franceze, a algebrei sau chiar a pianului; dar este indispensabil ca ea să învețe să facă pâine bună, să croiască veșminte potrivite și să-și îndeplinească în mod eficient multele datorii care țin de gospodărie.

Nu este nimic mai important pentru sănătatea și fericirea întregii familii decât priceperea și inteligența celei ce gătește. Prin mâncare nehrănitore, necorespunzător preparată, ea poate împiedica și chiar ruina atât calitatea de a fi folositor a adultului, cât și dezvoltarea copilului. Sau, prin pregătirea alimentelor potrivite pentru nevoile trupului și, în același timp, apetisante și gustoase, ea poate realiza tot atât de mult în direcția binelui, cât poate realiza altminteri în cea a răului. Astfel, în multe privințe, fericirea în viață este strâns legată de credincioșia în îndatoririle obișnuite.

[477]

Întrucât și femeile, și bărbații joacă un rol în gospodărie, și băieții, și fetele ar trebui să dobândească o cunoaștere a îndatoririlor casnice. A-și face patul, a-și face ordine în camera lui, a spăla vasele, a pregăti o masă, a spăla și a-și repara îmbrăcămintea, acestea reprezintă o pregătire care nu ar trebui să pară că scade din bărbăția vreunui băiat; îl vor face mai fericit și mai folositor. — [Education](#), 216 (1903).

[Fiecare femeie ar trebui să stăpânească arta culinară — 385].

[Poziția importantă și înălțată a bucătăresei — 371].

[La întâlnirile de tabără să fie făcute demonstrații culinare — 763, 764].

[Poporul să fie învățat să folosească produse locale — 376, 407].

Apendice 1

[478]

[479]

Experiența personală a Ellenei G. White ca reformatoare în domeniul sănătății

[480]

[481]

[Citind declarațiile scrise de Ellen White în privința practicilor sale în domeniul alimentar, studentul atent va recunoaște următoarele principii:

Primul: „Reforma alimentară ar trebui să fie progresivă.” — [The Ministry of Healing, 320](#). La început, lumina nu a fost dată în toată plinătatea ei. A fost revărsată cu o putere din ce în ce mai mare de-a lungul timpului, pe măsură ce poporul era pregătit să înțeleagă și să acționeze în conformitate cu ea, fiind adaptată la practicile și obiceiurile generale de a mânca, existente în timpul în care au fost date instrucțiunile.

Cel de-al doilea: „Nu trasăm nici o linie precisă care să fie urmată în dietă.” — [Testimonies for the Church 9:159](#). Au fost date avertizări repetate împotriva anumitor alimente vătămătoare. De regulă însă, au fost stabilite principii generale și trebuie ca, uneori, aplicații detaliate ale acestor principii sumare să fie determinate prin experimentare și prin cele mai bune concluzii științifice existente.

Cel de-al treilea: „Nu fac din mine un criteriu pentru nimeni.” — [Letter 45, 1903](#). Ellen White, adoptând ea însăși anumite reguli printr-o experimentare în cunoștință de cauză, a descris uneori regimul alimentar din căminul său, dar nu ca o regulă după care să se conducă în mod rigid și alții.

Compilatorii.]

Prima viziune despre reforma sănătății

1. Marele subiect al reformei sănătății a fost deschis înaintea mea în viziune în casa fratelui A. Hilliard, în Otsego, Michigan, la 6 iunie 1863. — [The Review and Herald, 8 octombrie, 1867](#).

Descoperită ca o lucrare progresivă

[482] 2. În lumina ce mi-a fost dată cu atât de mult timp în urmă (1863), mi-a fost arătat că necumpătarea va fi răspândită în lume într-un grad îngrijorător și că fiecare membru al poporului lui Dumnezeu trebuie să ia o poziție înaltă în privința reformării obiceiurilor și practicilor... Domnul a desfășurat înaintea mea un plan general. Mi s-a arătat că Dumnezeu dorește să dea instrucțiuni cu privire la o reformă în alimentație poporului care păzește poruncile Sale și că, la primirea acesteia, bolile și suferințele lor aveau să fie mult ușurate. Mi-a fost arătat că această lucrare se va dezvolta. — [The General Conference Bulletin, 12 aprilie, 1901] Counsels on Health, 531.

[Să se înainteze în mod susținut către dieta ideală — 651].

[O avertizare împotriva înaintării prea rapide — 803].

O acceptare personală a soliei

3. Am acceptat lumina despre reforma sănătății de îndată ce am primit-o. A fost o mare binecuvântare pentru mine. În ciuda faptului că sunt în vârstă de șaptezeci și șase de ani, am astăzi o sănătate mai bună decât am avut în zilele tinereții mele. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru principiile reformei sănătății. — Manuscript 50, 1904.

După o încercare de un an — foloase primite

4. Ani de-a rândul am crezut că, pentru a avea putere, depindeam de o dietă cu carne. Am servit trei mese pe zi până acum trei luni. Îmi era foarte greu să ajung de la o masă la alta fără să sufăr de slăbiciune la stomac și amețală. Când mâncam, aceste simțăminte dispăreau. Rareori îmi îngăduiam să nu mănânc ceva între mesele mele obișnuite dar mi-am făcut un obicei să mă retrag adesea fără a lua cina. Dar am suferit mult din cauza lipsei de mâncare între micul dejun și prânz și adesea am leșinat. Când mâncam carne, aceste senzații de sfârșeală erau îndepărtate. Din această pricină, am hotărât că în cazul meu carnea era indispensabilă.

Însă de când Domnul a prezentat înaintea mea, în iunie 1863, subiectul legăturii dintre consumul de carne și sănătate, am renunțat să mai folosesc carne. Pentru un timp, mi-a fost destul de greu să-mi obișnuiesc apetitul cu pâinea, care, mai înainte, nu îmi plăcea mai

deloc. Prin perseverență însă, am reușit să fac aceasta. Am trăit timp de aproape un an fără carne. Aproape șase luni de zile, pâinea cel mai des văzută pe masa noastră era franzela fără aluat, din făină integrală, apă și foarte puțină sare. Folosim din belșug fructe și legume. Am trăit opt luni de zile cu două mese pe zi.

M-am dedicat scrisului mai tot timpul mai bine de un an. Opt luni de zile am scris majoritatea timpului. Creierul a fost solicitat în mod constant și nu am făcut decât puțin exercițiu fizic. Cu toate acestea, sănătatea mea nu a fost niciodată mai bună decât în ultimele șase luni. Senzațiile de leșin și ameteală pe care le aveam înainte m-au părăsit. În fiecare primăvară eram necăjită prin pierderea poftei de mâncare. Ultima primăvară nu am avut nici o neplăcere în această privință.

[483]

De hrana noastră simplă, consumată de două ori pe zi, ne bucurăm cu o satisfacție adâncă. Nu avem deloc pe masă carne, prăjituri sau alte mâncăruri grele. Nu folosim untură, ci, în locul acesteia, lapte, smântână și ceva unt. Mâncarea noastră este preparată doar cu puțină sare și ne-am debarasat de orice fel de condimente. Luăm micul dejun la șapte, iar prânzul la ora unu. Am rareori o senzație de leșin. Apetitul meu este satisfăcut. Mănânc cu o mai mare plăcere decât am făcut-o vreodată înainte. — [Spiritual Gifts 4a:153, 154 \(1864\)](#).

[Puțină sare este esențială pentru sânge — 571, 572].

Bătălia pentru victorie

5. Nu am deviat de la calea mea câtuși de puțin de când am adoptat reforma sănătății. Nu am făcut nici un pas înapoi de când a strălucit prima dată pe cărarea mea lumina cerului asupra acestui subiect. M-am dezlipit dintr-o dată de toate lucrurile — de carne, unt și de trei mese pe zi — și aceasta în timp ce eram angajată într-o lucrare intelectuală epuizantă, scriind dis-de-dimineată până la apusul soarelui. Am ajuns la două mese pe zi fără să-mi schimb modul de lucru.

Am fost o persoană care am suferit mult din pricina bolilor, având în acea perioadă cinci atacuri de paralizie. Am avut brațul drept legat într-o parte luni de-a rândul, pentru că aveam dureri de inimă foarte mari. Când am făcut aceste schimbări în dieta mea, am

refuzat să cedez în fața gustului și să mă las condusă de el. Să stea acest lucru în calea faptului de a dobândi o putere mai mare, prin care să-L pot slăvi pe Domnul? Să-mi stea aceasta în cale pentru vreo clipă? Niciodată!

[484] Am suferit o foame teribilă deoarece eram o mare consumatoare de carne. Dar când eram slăbită, îmi puneam mâinile deasupra stomacului și spuneam: „N-am să gust nici măcar o bucată. Voi mânca hrană simplă sau nu voi mai mânca deloc”. Pâinea îmi era dezagreabilă. Rareori puteam mânca o bucată cam de mărimea unui dolar. Mă puteam descurca foarte bine cu unele lucruri legate de reformă; dar când ajungeam la pâine, eram în mod deosebit pornită împotriva ei. Când am făcut aceste schimbări, am avut de dus o luptă aparte. Primele două sau trei mese nu am putut să mănânc. Am spus stomacului meu: „Poți să aștepti până când vei putea mânca pâine”. După puțin timp, am putut mânca pâine și de asemenea pâine graham. Înainte nu puteam consuma aceste lucruri; dar acum sunt gustoase și nu mi-am pierdut niciodată pofta de mâncare.

A acționat din principiu

Când scriam *Darurile Spirituale*, volumele III și IV [1863-1864], ajungeam epuizată de munca în exces. Am văzut atunci că trebuie să-mi schimb modul de viață și, după ce m-am odihnit câteva zile, mi-am recăpătat iarăși forma. Am renunțat la aceste lucruri din principiu. Din principiu am luat poziție pentru reforma sănătății. Și de atunci, fraților, nu m-ați auzit că înaintez vreo variantă extremistă a reformei sănătății, pe care să fiu nevoită s-o retractez. Nu am prezentat nimic în afară de ceea ce susțin astăzi. Vă recomand o dietă sănătoasă, hrănitoare.

Nu consider ca fiind o mare privațiune faptul de a înceta să folosesc acele lucruri care fac ca respirația să miroasă urât și care lasă în gură un gust rău. Înseamnă tăgăduire de sine să părăsesc aceste lucruri și să îmbrățișez o stare în care totul este la fel de dulce ca mierea, în care nu-mi rămâne nici un gust rău în gură și stomacul nu-mi dă nici o senzație de sfârșeală? Căci de aceste lucruri am avut parte mult timp. Am leșinat iarăși și iarăși cu copilul în brațe. Acum nu mai am așa ceva; și să numesc aceasta privațiune, când pot să stau înaintea voastră așa cum o fac în ziua de azi? Nu există nici o

femeie dintr-o sută care ar putea să suporte atâta muncă pe cât suport eu. Am acționat din principiu, nu din impuls. Am acționat pentru că am crezut că Cerul va aproba calea pe care o urmam, aceea de a mă aduce în cea mai bună stare de sănătate, pentru a-L putea slăvi pe Dumnezeu în trupul și duhul meu, care sunt ale Sale. — [Testimonies for the Church 2:371, 372 \(1870\)](#).

O bătălie împotriva obiceiului folosirii oțetului

6. Tocmai am terminat de citit scrisoarea ta. Pari să ai o dorință sinceră de a-ți duce până la capăt mântuirea, cu frică și cutremur. Te încurajez să faci acest lucru. Te sfătuiesc să lași deoparte tot ce te-ar determina să faci pe jumătate lucrarea de a căuta Împărăția lui Dumnezeu și neprihănirea Sa. Îndepărtează orice îngăduință care te-ar împiedica în lucrarea prin care să obții biruința. Cere rugăciunile celor care pot înțelege nevoia ta de ajutor.

[485]

A existat o vreme în care eram într-o situație asemănătoare în unele privințe cu cea în care te afli tu. Îmi satisfăcusem pofta pentru oțet. Însă am reușit, cu ajutorul lui Dumnezeu, să birui această poftă. M-am luptat cu ispita, hotărâtă să nu fiu stăpânită de acest obicei.

Săptămâni în șir am fost bolnavă; dar am spus iarăși și iarăși: Domnul știe totul despre acest lucru. Dacă mor, mor; dar nu voi ceda în fața acestei dorințe. Lupta a continuat și am fost teribil de afectată timp de mai multe săptămâni. Toți au crezut că-mi va fi cu neputință să supraviețuiesc. Să fii încredințată că noi L-am căutat pe Domnul cu mult zel. Au fost înălțate cele mai arzătoare rugăciuni pentru vindecarea mea. Am continuat să mă împotrivesc dorinței de a consuma oțet și în cele din urmă am biruit. Acum nu am nici o pornire de a gusta așa ceva. Această experiență a fost din multe puncte de vedere foarte valoroasă pentru mine. Am obținut o biruință deplină.

Îți spun această experiență pentru ajutor și încurajare. Sora mea, am credința că poți trece prin această încercare și vei putea observa că Dumnezeu este ajutorul copiilor Săi în orice vreme de nevoie. Dacă te hotărăști să învingi acest obicei și te vei lupta cu perseverență împotriva lui, poți obține o experiență de cea mai mare valoare. Când îți concentrezi voința cu hotărâre să te desparți de această îngăduință,

vei primi de la Dumnezeu ajutorul de care ai nevoie. Încearcă aceasta, sora mea.

Atâta vreme cât recunoști acest obicei și ți-l satisfaci, Satana își va păstra puterea asupra voinței tale și o va aduce la ascultare față de el. Dacă însă te vei hotărî să învingi, Domnul te va vindeca și îți va da putere să te împotrivești oricărei ispite. Să-ți amintești mereu că Hristos este Mântuitorul și Păzitorul tău. — [Letter 70, 1911](#).

O dietă frugală, dar suficientă

[486] 7. Mănânc suficient pentru a satisface nevoile organismului; dar când mă ridic de la masă, pofta mea este la fel ca atunci când m-am așezat. Iar când vine masa următoare, sunt gata să-mi iau porția și nimic mai mult. Dacă, din când în când, aș mânca o porție dublă pentru că are gust bun, cum m-aș putea pleca să-I cer lui Dumnezeu să mă ajute în lucrarea mea de a scrie, atâta vreme cât mintea mea este incapabilă de vreo idee datorită lăcomiei mele? Aș putea oare să-I cer lui Dumnezeu să Se îngrijească de acea povară nefirească din stomacul meu? Aceasta ar fi o necinstire a Lui. Ar însemna să-I cer să-și petreacă timpul ocupându-Se de pofta mea. Acum mănânc numai ceea ce cred că este potrivit și apoi pot să-I cer să-mi dea putere să îndeplinesc lucrarea pe care mi-a dat-o s-o fac. Și după ce înalt această cerere, știu că Cerul a auzit și a răspuns rugăciunii mele. — [Testimonies for the Church 2:373, 374 \(1870\)](#).

O masă bine aprovizionată

8. Eu am o masă bine pregătită pentru orice ocazie. Nu fac nici o schimbare pentru oaspeți, fie că sunt credincioși sau necredincioși. Caut ca niciodată să nu fiu surprinsă în imposibilitatea de a putea ospăta la masa mea între unu și șase musafiri care s-ar putea întâmpla să intre în casă. Am destulă hrană simplă, sănătoasă, gata să satisfacă foamea și să hrănească organismul. Dacă cineva dorește mai mult decât atât, este liber să găsească aceasta în altă parte. Untul și orice fel de mâncare cu carne nu ajung pe masa mea. Prăjiturile se găsesc rar pe ea. În general, am o bogată provizie de fructe, pâine bună și legume. Masa noastră se bucură întotdeauna din plin de oaspeți și tuturor celor care mănâncă le priște hrana și se simt bine. Toți iau

loc fără un apetit de gurmand și mănâncă cu poftă darurile oferite de Creatorul nostru. — [Testimonies for the Church 2:487 \(1870\)](#).

[Hrana îndulcită așa cum trebuie; nici un pic de zahăr pe masă — 532].

Cu trenul

9. În timp ce părinții și copiii mâncau din delicatesele lor, eu și soțul meu luam din alimentele simple pe care le aveam — la ora noastră obișnuită, ora unu după-amiază, pâine graham fără unt și o provizie generoasă de fructe. Ne-am consumat alimentele cu o mare plăcere și cu inimile pline de recunoștință că nu suntem nevoiți să cărăm o întreagă alimentară cu noi pentru a avea ce oferi unui apetit capricios. Am mâncat din belșug și nu am mai simțit nici o senzație de foame până în dimineata următoare. Băiatul care vindea portocale, nuci, floricele de porumb și acadele a considerat că suntem niște clienți săraci. — [The Health Reformer, decembrie, 1870](#).

[487]

[În 1873, puțin lapte și ceva zahăr — 532].

Dificultățile întâlnite și compromisurile care au rezultat

10. Cu mai bine de treizeci de ani în urmă, mă aflam adesea într-o stare de mare slăbiciune. Erau înălțate multe rugăciuni în favoarea mea. Se credea că mâncarea din carne îmi va da putere și, prin urmare, acesta era principalul meu articol alimentar. Însă, în loc să capăt tărie, mă anemiam din ce în ce mai mult. Adesea leșinam de epuizare. Asupra mea a venit lumina, arătându-mi răul pe care-l produc bărbații și femeile facultăților mintale, morale și fizice prin folosirea mâncărurilor cu carne. Mi-a fost arătat că întreaga structură a organismului uman este afectată prin această dietă, că prin ea omul își întărește înclinațiile animalice și pofta pentru băuturile alcoolice.

Am tăiat imediat carnea din meniul meu. După aceea, am fost adusă uneori în situații în care eram silită să mănânc puțină carne. — [Letter 83, 1901](#).

[Silită să mănânce puțină carne când nu mai exista vreun alt aliment — 699].

[Notă — Încă din vremea în care era doar o fată, Ellen White a avut povara scrisului și a lucrării sale publice și a fost obligată,

din această cauză, să pună responsabilitățile lucrărilor casnice din căminul ei mai ales în seama menajerelor și bucătăreselor. Nu a putut să-și asigure întotdeauna serviciile unor persoane calificate în arta culinară sănătoasă. Astfel că au fost în căminul său momente în care a fost nevoie să se facă diferite compromisuri între standardele ideale și cunoștințele, experiența și standardele unei bucătărese noi. Apoi, de asemenea, ea a depins din punctul de vedere al hranei de aceia pe care îi vizita. Deși putea să subziste cu o dietă frugală, uneori părea necesar să consume ceva carne, despre care știa că nu este cel mai bun aliment și care nu era ales de ea. — Compilatorii.]

[488]

Plângere din pricina lipsei unei bucătărese

11. Acum sufăr mai mult din pricina lipsei unei persoane experimentate în sfera culinară — care să prepare alimente pe care să le pot consuma.... Mâncarea este pregătită în așa fel, încât nu este îmbietoare, ba are chiar tendința să-ți taie pofta de mâncare. Aș da un preț mai mare pentru o bucătăreasă decât pentru oricare altă parte a lucrării mele. — [Letter 19c, 1892](#).

Angajament final pentru o dietă echilibrată, fără carne

12. De la întâlnirea de tabără de la Brighton (ianuarie 1894), nu am mai pus absolut deloc carne pe masă. Avem o înțelegere ca, fie că sunt acasă sau plecată, nimic de felul acesta să nu fie folosit în familia mea sau să ajungă pe masa mea. Mi-au fost arătate multe lucruri în viziuni de noapte în privința aceasta. — [Letter 76, 1895](#).

13. Avem din belșug lapte bun, fructe și pâine. Mi-am consacrat deja masa. Am eliberat-o de orice mâncăruri din carne. Pentru sănătatea fizică și mintală, este mai bine să ne abținem să trăim cu carnea animalelor. Trebuie să ne întoarcem cât mai mult cu putință la planul original al lui Dumnezeu. De aici înainte, masa mea va fi debarasată de carnea animalelor moarte și lipsită de acele lucruri din deserturi a căror pregătire consumă atât de mult timp și energie. Putem folosi fructele fără îngrădire, și aceasta în moduri diferite, fără riscul de a contracta bolile care apar prin folosirea cărnii animalelor bolnave. Ar trebui să aducem apetitul nostru sub control, astfel încât să ne bucurăm de o mâncare simplă, hrănitoare, având din abundență

așa ceva, pentru ca nimeni să nu sufere de foame. — [Manuscript 25, 1894](#).

Un an după ce s-a făcut pasul înainte

14. Suntem o familie numeroasă și, pe lângă acest lucru, avem mulți oaspeți, dar nu se pune pe masa noastră nici carne, nici unt. Folosim smântâna de la vacile pe care le hrănim noi înșine. Cumpărăm unt pentru gătit de la lăptării la care vacile se află într-o stare sănătoasă și au un loc bun de pășunat. — [Letter 76, 1895](#).

Doi ani după ce s-a făcut pasul înainte

15. Am o familie mare, care atinge adesea șaisprezece membri. În ea sunt bărbați care lucrează la plug și care doboară copaci. Aceștia au parte de exercițiul fizic cel mai viguros, însă pe masa noastră nu este pusă nici o bucată de carne. Aceasta nu a fost folosită de noi de la întâlnirea de tabără de la Brighton. Nu a fost scopul meu acela de a avea carne vreodată la masă, dar au fost înaintate pretexte presante că o astfel de persoană se putea descurca mai bine cu carne decât cu orice altceva. Am fost momită astfel să pun acest aliment pe masă....

[489]

Sunt bineveniți toți cei care iau loc la masa mea, dar nu pun deloc carne înaintea lor. Cereale, legume și fructe proaspete sau conservate constituie meniul nostru. În prezent, avem din belșug lămâi și portocale dintre cele mai bune. Acestea sunt singurele fructe proaspete pe care le putem obține în această perioadă a anului....

Ți-am scris aceste lucruri ca să-ți fac o oarecare idee despre modul în care trăim. Nu m-am bucurat niciodată de o sănătate mai bună ca în prezent și nu am scris niciodată mai mult. Mă trezesc la trei dimineața și nu dorm în timpul zilei. Mă scol adesea la ora unu, iar când mintea îmi este deosebit de împovărată, mă trezesc la ora douăsprezece pentru a consemna în scris materialul care a fost adus cu hotărâre asupra minții mele. Îl laud pe Domnul cu inima, sufletul și glasul pentru marea Sa îndurare față de mine. — [Letter 73a, 1896](#).

Folosirea cu moderație a alimentelor pe bază de nuci

16. Nu mâncăm nici carne, nici unt și folosim foarte puțin lapte la gătit. Nu există fructe proaspete în acest sezon. Avem o recoltă

bună de tomate, dar cei din familia mea apreciază în mod deosebit nucile gătitе în diferite moduri. Folosim a cincea parte din ceea ce scrie în rețetă. — [Letter 73, 1899](#).

[Roșiile sunt deosebit de bune — 523].

O dietă adecvată — dar nici un pic de carne

[490] 17. Când eram în Cooranbong, mi-au vizitat familia mulți oameni care erau mari consumatori de carne și, când stăteau la masă — la care nu serveam nici o fărâmbă de carne, ziceau: „Dacă aceasta este hrana pe care o mâncați, m-aș putea lipsi de carne”. Cred că mâncarea pe care o avem satisface familia noastră. Le spun alor mei: „Orice ați face, să nu aveți o alimentație săracă. Puneți suficiente alimente pe masă, încât organismul să fie hrănit. Trebuie să faceți acest lucru. Trebuie să inventați mereu și să studiați tot timpul, ca să descoperiți cele mai bune feluri de mâncare cu putință, pentru a nu avea o dietă săracă”. — [Manuscript 82, 1901](#).

Ceaiul și cafeaua

18. Ani de zile nu am mai cumpărat ceai nici măcar de un bănuț. Cunoscându-i influența, nu aș îndrăzni să-l folosesc, în afara cazului de vomă acută, când îl iau ca medicament, nu ca băutură....

Nu mă fac vinovată de faptul de a fi băut vreun fel de ceai în afară de cel de flori de trifoi roșu, iar dacă mi-ar plăcea vinul, ceaiul și cafeaua, nu aș folosi aceste narcotice care nimicesc sănătatea, căci prețuiesc sănătatea și pun de asemenea preț pe un exemplu sănătos în toate aceste lucruri. Vreau să fiu un model de cumpărare și fapte bune pentru alții. — [Letter 12, 1888](#).

[Declarație privind alimentația în 1902 — 522].

Hrană simplă

19. Sănătatea mea este bună. Pofa de mâncare este excelentă. Găsesc că sunt cu atât mai puternică, cu cât hrana mea este mai simplă și mai puțin variată. — [Letter 150, 1903](#).

Urmând lumina în 1903

20. În familia noastră, luăm micul dejun la șase și jumătate și prânzul la ora unu și jumătate. Nu luăm cina. Ne-am schimba puțin

orele de masă, dar acestea sunt momentele cele mai convenabile pentru unii membri ai familiei.

Nu mănânc decât două mese pe zi și urmez încă lumina ce mi-a fost dată acum treizeci și cinci de ani. Nu folosesc deloc carne. În ce mă privește, am rezolvat problema untului. Nu-l folosesc. Acest lucru ar trebui să fie pus la punct cu ușurință oriunde nu poate fi obținut untul cel mai curat. Avem două vaci bune de lapte, o Jersey și o Holstein. Folosim smântână și toți sunt mulțumiți de acest lucru. — [Letter 45, 1903](#).

21. Am șaptezeci și cinci de ani; dar scriu la fel de mult ca oricând. Digestia mea este bună și mintea îmi este limpede.

Meniul nostru este simplu și hrănitor. Nu avem deloc unt la masă, nici carne, brânză și nici un fel de amestecuri alimentare pline de grăsimi. Timp de câteva luni, un tânăr care era necredincios și care mănecase carne toată viața a fost găzduit la noi. Nu am făcut nici o modificare în dieta noastră pentru el; și în timp ce a stat cu noi, a luat în greutate în jur de nouă kilograme. Mâncarea pe care i-o ofeream era cu mult mai bună pentru el decât cea cu care fusese obișnuit. Toți cei ce stau la masa mea își exprimă deplina satisfacție pentru hrana servită. — [Letter 62, 1903](#).

[491]

Familia, neîncătușată de reguli rigide

22. Mănânc cea mai simplă hrană, pregătită în modul cel mai simplu. Luni de zile, dieta mea principală a constat în paste făinoase și roșii conservate, gătite împreună. Pe acestea le mănânc cu zwieback. Apoi am și compot din câteva feluri de fructe și câteodată plăcintă de lămâie. Porumbul uscat, fiert cu lapte sau cu puțină smântână, reprezintă un alt fel de mâncare pe care îl folosesc uneori.

Dar ceilalți membri ai familiei mele nu mănâncă aceleași lucruri pe care le mănânc eu. Nu mă consider un criteriu pentru ei. Las pe fiecare să-și urmeze propriile păreri legate de ceea ce este cel mai bine pentru el. Nu leg conștiința nimănui de conștiința mea. O persoană nu poate sluji drept criteriu pentru alta în ce privește alimentația. Este cu neputință să faci o regulă pe care să o urmeze toți. Sunt unii în familia mea cărora le place foarte mult fasolea, câtă vreme pentru mine fasolea este otravă. Untul nu este niciodată pus pe masa mea, dar dacă membrii familiei mele vor să folosească

puțin unt — dar nu la masa comună, au libertatea să facă acest lucru. Masa este pusă de două ori pe zi, dar dacă există persoane care doresc să mănânce ceva și seara, nu există nici o regulă care să le interzică acest lucru. Nu se plânge și nu pleacă nimeni de la masa noastră nesatisfăcut. Avem întotdeauna o varietate de hrană simplă, hrănitoare și gustoasă. — [Letter 127, 1904](#).

O declarație pentru cei ce pun sub semnul îndoielii modul de a mânca al Ellenei White

[492] 23. Unii au declarat că eu nu am trăit la înălțimea principiilor reformei sănătății, după cum le-am susținut cu tocul pe hârtie. Însă pot să spun, din tot ceea ce știu, că nu m-am îndepărtat de acele principii. Cei care au mâncat la masa mea știu că nu am pus mâncăruri din carne înaintea lor....

Sunt mulți ani de când am avut carne la masa noastră. Nu folosim niciodată ceai sau cafea. Când și când, am folosit ceai din floare de trifoi roșu ca băutură caldă, dar puțini membri ai familiei mele beau vreun lichid la mesele luate împreună. La masă există smântână în loc de unt, deși avem oaspeți prezenți. Nu am folosit unt de mulți ani.

Cu toate acestea, nu avem o dietă săracă. Avem din abundență fructe uscate și conservate. Dacă recolta noastră de fructe se epuizează, cumpărăm din piață. Sora Gray ne trimite struguri fără semințe și aceștia sunt foarte apetisanți dacă sunt făcuți compot. Creștem noi înșine zmeură și mure și mâncăm după plac din acestea. Căpșunile nu cresc bine în această localitate, dar noi cumpărăm de la vecinii noștri mure, zmeură, mere și pere. Avem de asemenea roșii din belșug. Cultivăm de asemenea o varietate foarte bună de porumb alb, dulce și uscăm o cantitate mare pentru lunile de iarnă. În apropiere de noi se află o fabrică de produse alimentare, de la care ne putem aproviziona cu preparate din cereale.

[Folosirea porumbului și a mazării uscate — 524].

Ne străduim să uzăm de o bună judecată pentru a hotărî ce combinații alimentare ni se potrivesc cel mai bine. Este datoria noastră să acționăm cu înțelepciune în privința obiceiurilor noastre alimentare, să fim cumpătați și să învățăm să raționăm de la cauză la

efect. Dacă ne vom face partea, atunci și Domnul Își va face partea, păstrându-ne puterea nervilor creierului.

Timp de mai bine de patruzeci de ani nu am mâncat decât două mese pe zi. Iar dacă am de făcut o lucrare deosebită, reduc cantitatea de hrană pe care o consum. Privesc ca fiind o datorie a mea faptul de a refuza să introduc în stomac orice mâncare despre care am motive să cred că îmi va cauza tulburări. Mîntea mea trebuie să fie sfințită pentru Dumnezeu și trebuie să mă păzesc cu grijă de orice deprindere care ar avea tendința de a-mi micșora puterile intelectuale.

Mă aflu acum în cel de-al optzeci și unulea an de viață și pot da mărturie că noi, ca familie, nu poftim după oalele cu carne ale Egiptului. Am cunoscut ceva din binefacerile care urmează să fie primite prin trăirea la nivelul principiilor reformei sănătății. Consider că a fi reformator în sfera sănătății este atât un privilegiu, cât și o datorie. [493]

Cu toate acestea, îmi pare rău că sunt mulți cei din poporul nostru care nu urmează cu strictețe lumina reformei sănătății. Cei care, în obiceiul pe care-l au, încalcă principiile sănătății și nu bagă în seamă lumina pe care le-a dat-o Domnul vor suporta cu siguranță consecințele.

Vă scriu aceste amănunte ca să știți cum să răspundeți celor care pun la îndoială modul în care mănânc....

Sunt de părere că unul dintre motivele pentru care am fost în stare să înfăptuiesc o lucrare atât de mare, atât prin vorbit, cât și prin scris, este acela că sunt strict cumpătată în mâncare. Dacă mi se pun înaintea mai multe feluri de mâncare, mă străduiesc să le aleg numai pe acelea despre care știu că îmi vor face bine. În felul acesta, sunt capabilă să-mi păstrez limpezi facultățile mintale. Refuz să-i introduc cu bună știință în stomac orice ar provoca fermentația. Aceasta este datoria tuturor reformatorilor din sfera sănătății. Trebuie să raționăm de la cauză la efect. Este datoria noastră să fim cumpătați în toate lucrurile. — [Letter 50, 1908](#).

Principii generale ale reformei

24. Am primit mare lumină de la Domnul în ce privește subiectul reformei sănătății. Nu am căutat această lumină; nu am studiat pentru a o obține; mi-a fost dată de Domnul pentru a o da la rândul meu

altora. Prezint aceste chestiuni înaintea poporului, ocupându-mă de principii generale și, uneori, dacă mi se pun întrebări la masa la care am fost invitată, răspund conform adevărului. Dar nu am atacat niciodată o persoană în legătură cu masa sau cu articolele ce o compuneau. Nu aș fi deloc de părerea că un asemenea comportament ar fi potrivit sau politic. — [Manuscript 29, 1897](#).

Îngăduirea celorlalți

[494] 25. Eu nu mă consider un criteriu pentru nimeni. Există lucruri pe care nu pot să le mănânc fără să am mult de suferit. Încerc să deprind ceea ce este bine pentru mine și apoi, fără să spun cuiva vreun cuvânt, consum din lucrurile pe care pot să le mănânc, care sunt adesea doar două sau trei feluri ce nu vor deranja stomacul. — [Letter 45, 1903](#).

26. Există o diferență mare în ce privește constituția fizică și temperamentele, iar cerințele organismului se deosebesc mult de la persoană la persoană. Ceea ce ar fi hrană pentru unul ar fi otravă pentru altul; astfel încât nu pot fi stabilite reguli precise care să se potrivească fiecărui caz. Eu nu pot mânca fasole, căci ea înseamnă otravă pentru mine; dar ar fi pur și simplu ridicol din partea mea ca pentru acest motiv să spun că nimeni nu ar trebui să consume acest aliment. Nu pot să mănânc nici o lingură de sos cu lapte și nici pâine prăjită cu lapte fără să sufăr consecințele; însă alți membri ai familiei mele pot consuma aceste lucruri fără a fi deranjați de un asemenea efect; de aceea, eu consum ceea ce este cel mai potrivit pentru stomacul meu, iar ei fac la fel. Nu avem nici un schimb de cuvinte, nici o dispută; în numeroasa mea familie totul înaintează în armonie, căci eu nu încerc să dictez ceea ce trebuie sau nu trebuie să se mănânce. — [Letter 19a, 1891](#).

„Am fost o credincioasă reformatoare în domeniul sănătății”

27. Când am primit prima dată solia reformei sănătății, eram neputincioasă și anemică, predispusă la dese crize de leșin. L-am rugat fierbinte pe Dumnezeu să-mi dea ajutor, iar El a deschis înaintea mea marele subiect al reformei sănătății. M-a instruit că aceia care păzesc poruncile Sale trebuie să fie aduși într-o legătură sfântă cu El și că, prin cumpătare în mâncare și băutură, ei trebuie să-și păstreze

mintea și trupul în cea mai bună stare pentru slujire. Această lumină a fost o mare binecuvântare pentru mine. Am luat poziție ca reformatoare în sfera sănătății, știind că Domnul mă va întări. În ciuda vârstei mele, am o sănătate mai bună astăzi decât am avut în zilele tinereții mele.

Unii au declarat că eu nu am urmat principiile reformei sănătății așa cum le-am susținut cu tocul pe hârtie; însă pot să spun că am fost o credincioasă reformatoare în domeniul sănătății. Cei care au fost membri ai familiei mele știu că acest lucru este adevărat.

— [Testimonies for the Church 9:158, 159 \(1909\)](#).

Apendice 2

O declarație a lui James White despre învățăturile reformei sănătății

[Prezentând un raport despre adunarea de tabără din 1870 din Kansas, pastorul James White a făcut următoarea declarație privind lumina crescândă ce a fost primită asupra reformei sănătății, primejdiile reprezentate de metodele incorecte de a prezenta aceste subiecte și atitudinea pe care o are Ellen White față de anumite poziții extremiste în favoarea cărora pledau unii cu acea ocazie. Ca declarație istorică, aceasta pune în lumină unele învățături ale ei, de care s-a luat act la acea vreme. — Compilatorii.]

Ellen White a vorbit despre chestiunea sanitară într-un mod în care să ofere o deplină satisfacție. Remarcile sale au fost deslușite și puternice, dar cu toate acestea prudente, astfel încât a câștigat de partea ei simțămintele întregii adunări. Ea evită întotdeauna extremele în privința acestui subiect și este precaută să adopte numai acele poziții despre care este foarte sigură că nu vor stârni prejudecăți.

Oamenii devin agitați cu ușurință și capătă prejudecăți când este vorba de subiectul reformei sănătății, dacă cei ce se ocupă de ea sunt neinspirati în alegerea ocaziei sau în ceea ce privește stilul în care o prezintă, mai cu seamă dacă stau înaintea poporului ca extremiști. Unele chestiuni delicate, cum ar fi aceea a „viciilor intime”, nu ar trebui discutate decât foarte rar — sau chiar niciodată, și aceasta numai în articole potrivite, legate de acest subiect. Nici unul din zece predicatori de-ai noștri nu este corect informat și bine pregătit să se ocupe înaintea poporului de chestiunea sănătății, cu diversele ei ramuri. Și cu greu s-ar putea estima cât de mare este prejudiciul adus cauzei adevărului prezent prin calea nepotrivită urmată de cei care au expus în mod greșit, într-un loc și la un moment nepotrivit subiectul reformei sănătății.

„Mai am să vă spun multe lucruri”, a spus Isus, „dar acum nu le puteți purta.” Isus a știut cum să îndrume mintea ucenicilor Săi.

Domnul a știut, de asemenea, cum să pună înaintea poporului Său așteptător marele subiect al reformei sănătății, pas cu pas, așa cum erau ei în stare să-l suporte și să-l folosească bine, fără să irite mintea ascultătorilor. Se împlinesc chiar în toamna aceasta douăzeci și doi de ani de când am fost îndreptați să privim asupra efectelor vătămătoare ale tutunului, ceaiului și cafelei, prin mărturia Ellenei White. Dumnezeu a binecuvântat în mod minunat efortul de a îndepărta de la noi aceste lucruri, astfel încât, ca denominațiune, să ne putem bucura — cu foarte puține excepții — de biruința asupra acestor îngăduințe dăunătoare ale apetitului....

[496]

Când câștigase o biruință mare asupra acestor lucruri și când Domnul a văzut că eram în stare să purtăm ceva nou, ne-a fost dată lumina despre mâncare și îmbrăcăminte. Și cauza reformei sănătății printre cei din poporul nostru a mers cu consecvență înainte și au fost făcute schimbări mari, mai ales în privința folosirii cărnii de porc, toate acestea până la un anumit punct, când, ca urmare a îmbolnăvirii sale, Ellen White a încetat să mai vorbească și să mai scrie despre subiectul reformei sănătății. Din acel moment, putem data începutul nenorocirilor și greșelilor noastre ca popor referitor la acest subiect.

Iar de când am redevenit activi, Ellen White se simte chemată să vorbească despre subiectul reformei sănătății mai ales din pricina extremelor prezentate de unii reformatori ai sănătății, mai mult decât din oricare alt motiv. Faptul că se așteaptă ca toate sau aproape toate extremele legate de reforma sănătății existente în poporul nostru să primească aprobarea sa categorică este motivul pentru care ea se simte chemată să-și exprime adevăratele sentimente. Poporul trebuie să afle și îi va cunoaște la timpul potrivit poziția față de acest subiect.

În ce privește folosirea tutunului, ceaiului, cafelei, alimentelor din carne și de asemenea îmbrăcăminte, există un consens. În momentul de față însă, ea nu este pregătită să îmbrățișeze poziția extremă în privința sării, zahărului și laptelui. Dacă nu ar mai fi alte motive de a acționa cu precauție privitor la aceste lucruri atât de obișnuite și de larg folosite, există unul suficient de important, anume că mintea multora nu este pregătită să accepte realitatea cu privire la aceste lucruri. Eșuarea completă a unor persoane și distrugerea aproape totală a unor comunități pot fi atribuite în mod clar unor poziții extremiste în dietă prezentate incorect în *Review* ceva timp în urmă. Rezultatele au fost rele. În vreme ce unii au respins subiectul

[497] reformei sănătății din pricina proastei lui tratări, alții, expeditivi și conștiincioși, au abordat poziții extreme, foarte dăunătoare sănătății lor și, în consecință, cauzei reformei sănătății.

În această stare de lucruri, oricât de descurajantă ar fi, Ellen White simte că este chemată să-și reia munca în acest sector al lucrării și, făcând aceasta, va acționa astfel încât concepțiile sale să fie înțelese pe deplin. Ar fi bine totuși să spunem în acest punct că, deși ea nu privește laptele — luat în cantități mari, așa cum se obișnuiește, mâncat cu pâine — ca fiind cel mai sănătos articol alimentar, deocamdată mintea sa nu a fost atenționată decât cu privire la importanța celei mai bune și sănătoase stări a vacii, al cărei lapte este folosit în alimentație. Ea nu se poate alătura acțiunii de difuzare a publicațiilor care adoptă o poziție extremistă asupra chestiunii importante a laptelui, având în vedere lumina prezentă pe care o are despre acest subiect. Astfel de lucrări publicate se pot dovedi destul de bune pentru reformatori bine informați și pot fi un ghid corespunzător în sectorul culinar al Institutului nostru de Sănătate de la Battle Creek, după ce va dispărea de pe mesele acestuia laptele folosit în mod regulat. Și asemenea lucrări pot avea o influență mai mare printre cei din poporul nostru când predicatorii care sunt fervenți reformatori în domeniul sănătății vor renunța la folosirea neîngrădită a laptelui de vacă.

Aici este slăbiciunea noastră legată de acest subiect. Publicațiile noastre, care merg la cei ignoranți și la cei predispuși într-o mare măsură la prejudecăți, sunt cu un pas înainte în unele din aceste puncte față de practicile aceloră dintre noi care promovăm reforma sănătății. Ellen White pledează pentru ca această chestiune să fie schimbată în așa fel, încât publicațiile noastre să exprime numai acele idei asupra cărora cei care conduc reforma sunt de comun acord, și atunci să o facă într-un stil care să nu stârnească prejudecăți și să îndepărteze bărbați și femei cumsecade de influența noastră. Lăsați ca acțiunile concordante ale reformatorilor în domeniul sănătății să meargă înainte, fiind urmate apoi de publicații care să prezinte opinii mature, astfel ca și cei mai puțin învățați să le poată înțelege și accepta.

Ellen White consideră că trecerea de la cele mai simple feluri de alimente din carne la o folosire excesivă a zahărului înseamnă a trece „de la rău la mai rău”. Ea ar recomanda o folosire foarte reținută atât a zahărului, cât și a sării. Apetitul poate și ar trebui adus

la folosirea moderată a amândurora. În cazul celei din urmă, după câteva săptămâni de folosire moderată a acesteia, mâncarea având o cantitate atât de mică de sare încât ar fi insipidă pentru cel obișnuit să folosească multă sare, ar fi dureros de sărată la gust.

[498]

În timp ce la tutun, ceai și cafea se poate renunța dintr-o dată, rând pe rând, totuși, în cazul celor care sunt atât de nefericiți încât să fie robii tuturor acestora, schimbările în alimentație ar trebui făcute cu grijă, una câte una. Și, câtă vreme ea ar spune acest lucru celor ce sunt în primejdia de a face schimbări prea rapide, ar spune și celor care întârzie: asigurați-vă și nu uitați să faceți schimbări. Realitățile cele mai clare cu puțină reclamă o modificare a obiceiurilor curente ale vieții, însă acestea să nu fie făcute atât de repede încât să vătăme sănătatea și constituția fizică. — *The Review and Herald*, 8 noiembrie, 1870.

Cheia trimiterilor și abrevierilor

Articolele care compun această carte au fost culese din scrierile Ellenei White așa cum apar în cărțile curente, în cărți acum epuizate, articole periodice, broșuri și foi de manuscris ale E. G. White. În fiecare caz este dată sursa acelei selecții. Au fost folosite următoarele abrevieri la sursele citate:

COL — *Christ»s Object Lessons*

CTBH — *Christian Temperance and Bible Hygiene.*

CH — *Counsels on Health.*

C.T. — *Counsels to Teachers.*

DA — *The Desire of Ages.*

Ed. — *Education.*

E. from U.T. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods.*

FE — *Fundamentals of Christian Education.*

G.W. — *Gospel Workers.*

HL — *How to Live (Six Pamphlets).*

Letter — *Statement from E.G. White manuscript files*[Sursa articolelor selectate din foile de manuscris este indicată prin folosirea numerelor de pagini din manuscrisul original, așa cum apar ele în paginile scrise de Ellen G. White înregistrate la Departamentul Institutului White, cum ar fi [Letter 3, 1884](#)și [Manuscript 49, 1908.](#)]

Life and Teachings — *Life and Teachings of Ellen G. White.*

MS. — *Statements from the E.G. White manuscript files.*

MH — *Ministry of Healing.*

M.M. — *Medical Ministry.*

The Review and Herald — *Review and Herald.*

4aSG — *Spiritual Gifts, Vol. IV (Numită de asemenea și Facts of Faith, Vol. II).*

1T — *Testimonies for the Church, Vol. 1.*

Y.I. — *Youth»s Instructor.*

Surse utilizate la întocmirea lucrării *Dietă și hrană* existente în limba română

COL — *Parabolele domnului Hristos*,.

DA — *Hristos, Lumina Lumii*.

Ed. — *Educație*.

FE — *Principiile Fundamentale ale Educației*.

— *Creștine*.

G. W. — *Slujitorii Evangheliei*.

MH — *Divina Vindecare*.

1-9 T — *Mărturii pentru comunitate 1-9*.