

Ellen G. White Estate

# COUNSELS ON DIET AND FOODS



ELLEN G. WHITE

Rady o výživě a pokrmech  
(Counsels on Diet and Foods)

Anglické strany (jejich umístění je ovšem přibližné), jsou uvedeny v závorkách

## Úvod

### *Jak tato kniha vznikla*

Celá desetiletí před tím, než ještě fyziologové mluvili o úzké souvislosti mezi stravou a zdravím, poukazovala již Ellen G. White jasně na to, že to, co jíme, má nedožitelný vliv na naše tělesné a duchovní blaho. Tyto věci jí byly ukázány roku 1863. V pozdějších letech se ve svých proslovech a článcích otázkou stravy často zabývala. Tyto rady, jež se dochovaly v traktátech a knihách, v článcích naší adventní literatury a v osobních svědectvích, ovlivňují do značné míry životosprávu adventistů sedmého dne a často i jiných lidí.

Poněvadž část těchto podrobných rad nebyla dostupná čtenářům, byl roku 1926 vydán souhrn mnoha dřívějších výroků a výňatků z knih Ellen G. White. Název zněl: Svědectví, týkající se stravy a pokrmů. Původně byly tyto rady Ducha prorockého vydány vlastně jako učebnice pro studenty dietetiky a medicíny v Loma Linda, Kalifornie. Vydání bylo záhy rozebráno, neboť se o ně zajímali nejen studenti, nýbrž i řádoví členové adventistů sedmého dne.

Velký zájem o toto učení vedlo k novému a rozšířenému vydání roku 1938, určenému pro veřejnost. Rukopis nové knihy Rady, týkající se stravy a pokrmů, byl vypracován pod vedením výborů pro spisy Ellen G. White. Veškerá práce se konala v jejich kanceláři, kde jsou dostupné veškeré uveřejněné i neuveřejněné spisy <sup>(6)</sup> Whiteové. Tento svazek šel tak na odbyt, že za osm let došlo již ke čtyřem vydáním, obsahově stejným.

Snažili jsme se uvést veškeré pokyny, jež sestra White napsala ohledně stravy. Podáváme tedy rozsáhlý přehled, týkající se této otázky; některé často se opakující rady uvádíme zjednodušeně. Přesto se některé myšlenky opakují. U každého odstavce je uveden zdroj.

V závorce je vždy uvedeno datum napsání nebo uveřejnění (prvého uveřejnění).

Mnohé citáty, týkající se otázky stravy, byly sepsány v době, kdy v tomto směru vládla úplná nevědomost, a jakýkoli pokus o reformu byl nepopulární.

Můžeme s uspokojením říci, že rozvíjející se vědecká bádání plně potvrzují hlavní zásady a často i drobné pokyny, jež jsme jako adventisté sedmého dne obdrželi jako Boží zjevení. Všechny rady je nutno zkoumat upřímně a ochotně jako rozsáhlý, vyrovnaný celek.

Přejeme si ze srdce, aby slova a rady této knížečky přispěly k lepšímu poznání důležitého zdravotního poselství; toužíme rovněž po tom, aby náš lid více tyto pokyny respektoval.

Výbor pro spisy  
sestry Ellen G. White

# Kapitola 1. – Důvody pro reformu

## *Ke slávě Boží*

1. Máme jen jednu životní příležitost. Proto bychom si měli dát otázku: „Jak mohu nejlépe uplatnit své síly, aby přinesly největší užitek? Jak mohu vykonat co nejvíc pro Boží slávu a pro dobro svých bližních?“ Život má totiž cenu jen tehdy, sleduje-li tento cíl.

Vzdělávání, osobní rozvoj je první povinností, kterou máme k bohu a k bližním. Musíme vypěstovat veškeré schopnosti, jež nám Stvořitel, dal, na nejvyšší míru dokonalosti, abychom mohli vykonat co nejvíce dobra. Čas, který věnujeme získání a udržení tělesného a duševního zdraví, je proto využít dobře. Nemůžeme si dovolit, aby kterákoli funkce našeho těla či mysli zakrněla, zmrzčila se. Dopustíme-li to, musíme trpět důsledky. [Christian Temperance and Bible Hygiene, 41, 42] Counsels on Health, 107,108, 1890

## *Vyvolme si život, nebo smrt*

Každý člověk má do značné míry možnost vytvořit ze sebe to, co chce. Může získat požehnání tohoto i věčného života. Může vytvořit cenný charakter a může na každém kroku získat novou sílu. Může denně růst v poznání a moudrosti, může se těšit z ustavičného pokroku a může rozmnožovat své ctnosti. Jeho schopnosti se používáním zdokonalí; čím větší moudrost získá, tím bude zdatnější. Jeho inteligence, poznání a ctnosti tím více zesílí a budou dokonale souměrné.

Nebo naopak může člověk dovolit, že jeho síly nedostatkem používání „zrezivějí“ anebo se vlivem zlých zvyků, nedostatkem sebeovládání nebo morální a náboženské <sup>(16)</sup> zásadnosti zvrhnou. Pak to s ním jde z kopce; je neposlušný k Božímu zákonu a zdravotním zákonům. Je ovládán chutí. Dá se snadněji strhnout silami zla, než by proti nim bojoval a šel vpřed. A následek. Rozptýlenost, nemoc a smrt. To je životní zkušenost mnohých, kteří by jinak mohli být ku prospěchu dílu Božímu a lidstvu.

## *Usilujte o dokonalost*

2. Bůh si přeje, abychom v Ježíši Kristu dosáhli dokonalost. Žádá od nás, abychom se rozhodli správně, abychom se spojili s nebeskými bytostmi a abychom přijali zásady, jež v nás obnoví Boží obraz, který zjevil ve svém psaném Slovu a ve velké knize přírody zásady života. Naší povinností je, abychom tyto zásady poznali. Zařídíme-li se poslušně podle nich, budeme

s Ním spolupracovat na navrácení tělesného i duševního zdraví. – *The Ministry of Healing*, 114,115,1905

3. Živý organismus je Božím vlastnictvím. Náleží Mu skrze stvoření a vykoupení. Jakmile zneužíváme, byť jen část svých sil, olupujeme Boha o čest, která mu patří. – *Letter 73a*, 1896

### *Otázka poslušnosti*

4. Lidé nechápou, že jsou povinni předložit Bohu čisté, zdravé tělo. – *Manuscript 49*,1897

5. Kdo nepečuje o svůj živý stroj, uráží Stvořitele. Existují nádherně stanovená pravidla, a pokud je lidé budou zachovávat, vyvarují se onemocněním a předčasně smrti. – *Letter 120*,1901

6. Neokoušíme proto více Božího požehnání, protože nedbáme na světlo, které nám dal v zákonech života a zdraví. – *The Review and Herald*, May 8,1883 <sup>(17)</sup>

7. Bůh je nejen Vydavatelem mravního, nýbrž právě tak zdravotního zákona. Vepsal svůj zákon vlastnoručně do každého nervu, svalu, do každé schopnosti, jež byla člověku svěřena. – *Christ's Object Lessons*, 347. 348 (1900)

8. Stvořitel člověka sestavil živé ústrojí našeho těla. Uspořádal veškerou jeho funkci velmi předivně a moudře. A Bůh se zavázal, že bude tento lidský mechanismus udržovat ve zdraví, bude-li člověk poslušen jeho zákonů a bude-li s Ním spolupracovat. Musíme v každém zákonu, ovládajícím lidské tělo, vidět právě tak božský původ, charakter a důležitost jako v Božím slovu. Jakmile jsme k předivnému mechanismu Páně lhostejní, nepozorní anebo jej poškozujeme tím, že přehlízíme jeho fyzické zákony, přestupujeme Boží zákon. Můžeme spatřovat a obdivovat Boží dílo ve světě přírody, ale Jeho nejobdivuhodnějším skutkem je lidské tělo. [\[Hříchem je vše, co zbytečně ubírá životnost, anebo zatemňuje mozek – 194\]](#)

9. Přestupování zákonů naší bytosti je právě tak hříchem jako přestupování Desatera. Obě jsou přestoupením Božích zákonů. Ti, kteří přestupují Boží zákony ve svém těle, přestoupí snadno zákon Boží, ohlášený na Sinaji. [\[Viz též 63\]](#)

Náš Spasitel varoval své učedníky, že těsně před jeho příchodem budou na světě podobné poměry jako před potopou. Řekl, že lidé budou holdovat jídlu, pití a rozkoším. A skutečně je tomu tak dnes. Svět podléhá silně chuti a žádostem; budeme-li se řídit světskými zvyky, staneme se otroky zlozvyků – zvyků, jež způsobí, že budeme postupně podobni obyvatelům Sodomy. Divím se, že obyvatelé země nebyli dávno <sup>(18)</sup> zničeni jako lid Sodomy a Gomory. Dnešní úpadek a úmrtnost by k tomu byly dostatečným důvodem. Rozum je ovládán slepou vášní, a mnozí vášni ušlechtilé zájmy obětují.

Měli bychom celý život usilovat o to, jak bychom si uchovali své zdraví, aby veškeré součástky našeho živého organismu pracovaly v souladu. Dítka Boží nemohou Stvořitele oslavit nemocným tělem ani zakrnělou myslí. Ti, kteří jsou v kterémkoli směru nestřídmí, ať už je to v jídle či pití, mrhají své tělesné síly a zeslabují svůj mravní základ. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 53,1890

10. Jelikož zákony přírody jsou zákony Boží, je naší samozřejmou povinností, abychom je pečlivě zkoumali. Musíme uvažovat o jejich požadavcích, týkajících se našeho těla, a musíme se jim přizpůsobit. Nevědomost v tomto směru je hříchem. [Úmyslná nevědomost rozmnožuje hřích – 531](#)

*„Copak nevíte, že vaše těla jsou Kristovými údy?“ „Nebo nevíte, že vaše tělo je svatyní svatého Ducha, který je ve vás a kterého máte od Boha? Nevíte, že nejste sami svoji? Byli jste přece koupeni za velikou cenu; oslavte tedy svým tělem Boha.“ 1K 6,15. 19. 20* Naše tělo je tedy Kristovým vlastnictvím a nemáme právo zacházet s ním, jak se nám líbí. Člověk to však dělá. Zachází se svým tělem, jako by přestupování jeho zákonů nemělo žádné následky. Zkažená chuť způsobuje zeslabení, nemoc a zmrzačení jeho ústrojí a zdatnosti. Takových výsledků dosahuje Satan tím, že člověka pokouší, ale z následků obviňuje Boha. Poukazuje buď na lidské tělo, jež Kristus vykoupil svou obětí; ale jak zle člověk představuje svého Tvůrce! Bůh je zneuctěn, protože člověk hřeší proti svému tělu a žije převráceně.

Skutečně obrácení muži a ženy se svědomitě snaží dbát na zákony života, jež Bůh do jejich bytosti vložil, aby se vyvarovali tělesné, duševní a mravní slabosti. Každý je povinen poslouchat tyto zákony. Následky přestoupeného zákona si musíme <sup>(19)</sup> nést sami. Musíme se zodpovídat Bohu ze svých zvyků a obyčejů. Proto se nesmíme tázat: „Co řekne svět?“ nýbrž: „Tvrdím-li, že jsem křesťan, jak musím zacházet s příbytkem, který mi Bůh dal? Vynasnažím se, abych dosáhl nejlepšího časného i duchovního dobra a zachovám si své tělo jako příbytek Ducha svatého, anebo se budu obětovat pro světské zájmy a zvyklosti?“ – *Testimonies for the Church* 6:369, 370,1900

### *Trest za nevědomost*

11. Bůh vytvořil zákony v zájmu našeho zdraví. Tyto zákony jsou svaté, božské a za každým přestupováním následuje dříve nebo později trest. Většina nemocí, jimiž lidstvo trpí, si zavinili lidé sami tím, že neznají zákony vlastního organismu. Jako by jim otázka zdraví byla lhostejná. Lidé usilují o to, jak by se roztrhali na kusy, a když se zhroutí, zničení na těle i na duchu,

jdou pro lékaře a pojídají pak léky jako potravu – až je to usmrtí. – *The Health Reformer*, October, 1866

## *Vždy to není nevědomost*

12. Mluvíte-li s lidmi o zdraví, často říkají: „My toho víme mnohem víc, než uplatňujeme.“ Nevědomují si, že jsou odpovědní za každý paprsek poznání svého tělesného blaha, a že jejich každý zvyk je Bohu znám. S tělesným životem nemůžeme zacházet nahodile. Každý orgán, každá tkáň těla má být posvátně ušetřena od škodlivých zvyků. – *Testimonies for the Church* 6:372, 1900

## *Odpovědnost za světlo*

13. V době když jsme se začínali zajímat o zdravotní reformu, a později, dostávali jsme stále více dotazů: „Jsem ve všem opravdu střídmy?“ „Je moje strava taková, <sup>(20)</sup> abych při ní mohl podat nejlepší výkon?“ Nemůžeme-li tyto otázky zodpovědět kladně, stojíme před Bohem jako odsouzcenci: bude nás brát na odpovědnost za světlo, které nám svítilo na cestu. Bůh přehlíží dobu nevědomosti, ale jakmile nám dá světlo, žádá od nás, abychom změnili zvyky, škodlivé zdraví, a abychom zaujali správný postoj k fyzickým zákonům. – *Good Health*, November, 1880

14. Zdraví je poklad. Je to nejvzácnější pozemský majetek. Lidé získávají bohatství, učenost a slávu velmi draze – na úkor dobrého zdraví. Nemají-li zdraví, nemohou si nic z toho pořídit. Poškození zdraví, jež nám Bůh dal, se pokládá za strašný hřích; takové ubližování nás zeslabuje pro život a my můžeme jen ztratit. Věru, v takovém případě nezáleží na množství vzdělání, jež tímto narušováním zdravotních zákonů získáme. – *[Příklady utrpení způsobené nedostatkem světla — 119, 204]*

15. Bůh se bohatě postaral o to, aby všechna jeho stvoření měla co jíst a aby byla šťastná. Kdyby lidé nikdy nepřestoupili jeho zákony, kdyby vždy jednali ve shodě s Boží vůlí, byli by zdraví, spokojení a šťastní. Oni však místo toho živoří a trpí následkem zla. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 151, 1890

16. Budeme-li pečlivě dbát o zákony, jež Bůh do naší bytosti vložil, budeme zdraví a naše tělo bude v dobré kondici. – *[Zdravotní reforma a Boží prostředky ke zmenšení utrpení — 788]*

## *Oběť bez úhony*

17. V dávné židovské době bylo vyžadováno, aby všechny oběti byly bez vady. Písmo praví, že máme přinášet svá těla jako oběť živou, svatou,



příjemnou Bohu, totiž rozumnou službu. Tvoříme Boží dílo – jeho uměleckou práci. Žalmista David uvažoval o předivném Božím působení v lidském těle a zvolal: „Převelice divně zformován jsem.“ (Ž 139,14) Mnozí lidé mají velké vzdělání a znají pravdu teoreticky, ale přesto nechápou <sup>(21)</sup> zákony, jež ovládají jejich bytost. Bůh nám dal schopnosti a dary; a my, jeho synové a dcery, jsme povinni je co nejlépe využít. Zeslabujeme-li tyto síly ducha či těla nesprávnými zvyklostmi anebo holdováním chuti, nebudeme moci oslavit Boha tak, jak bychom měli. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 15, 1890

18. Bůh si přeje, abychom Mu přinášeli svá těla jako živou oběť, nikoli mrtvou, či snad umírající. Oběti starých Izraelitů musely být bezvadné. Bude dnes Bohu příjemná lidská oběť, plná nemoci a zkaženosti? Přijme ji? Praví, že naše tělo je chrámem Ducha svatého, a žádá od nás, abychom o tento chrám pečovali, aby byl důstojným příbytkem jeho Ducha. Apoštol Pavel nás napomíná takto: „Nejste sami svoji; nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujte tedy Boha tělem svým, kteréžto věci Boží jsou.“ Všichni mají dbát snažně o to, aby si uchovali své tělo v nejlepším fyzickém a celkovém stavu, aby mohli Bohu přinést dokonalou oběť. Tak také splní svoji povinnost v rodině a ve společnosti. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 52, 53] *Counsels on Health*, 121, 1890

### *Žalostná oběť*

19. Člověk se musí zajímat o to, jak má jíst, pít a odívat se, aby si uchoval zdraví. Nemoc bývá způsobena přestupováním zdravotních zákonů, zákonů přírody. Naši prvořadou povinností k Bohu, k sobě samým a k našim bližním je, abychom poslouchali Boží zákony, tedy i zákony zdravotní. Jsme-li nemocni, zatěžujeme své přátele a nemůžeme plnit své povinnosti k rodině a k bližním. A zaviníme-li si porušováním přírodních zákonů předčasnou smrt, způsobujeme ostatním zármutek a bolest; olupujeme své milé o pomoc, kterou bychom jim za života mohli poskytnout; připravujeme svou rodinu o potřebné pohodlí, a okrádáme Boha o službu, kterou od nás v zájmu svého oslavení žádá. Nejsme pak přestupníky Božího zákona v nejhorším smyslu? <sup>(22)</sup>

Ale Bůh je soucitný, milostivý a něžný. Jakmile se dostane světlo lidem, kteří hříšnými zvyky narušili své zdraví, a oni jsou přesvědčeni o hříchu, činí pokání a touží po odpuštění, přijímá i jejich ubohou oběť. Ach, jak je milosrdný, že nepohrdá zbytkem poskvrněného života trpícího, kajícího hříšníka! Zachraňuje tyto duše ve své nekonečné milosti jako skrze oheň. Ale jakou bídnou, nepatrnou oběť může takový člověk předložit čistému



a svatému Bohu! Vždyť zlozvyky s hříšnými žádostmi ochromil ušlechtilé schopnosti. Jeho touhy jsou převrácené a duše i tělo jsou znetvořeny. – *Testimonies for the Church 3:164, 165, 1872*

### ***Je světlo o zdravotní reformě nutné***

20. Pán dovolil, aby nám v těchto posledních dnech zazářilo světlo. Ono má poněkud rozptýlit temnotu, zahalující poslední generace vlivem hříšných choutek, má zmírnit následky zla, jež způsobilo nestřídme jídlo a pití.

Bůh ve své milosti uznal za dobré dát svému lidu možnost, aby se smýšlením a zvyky oddělil od světa, aby jeho děti nebyly tak snadno svedeny do modloslužby a nebyly poskvrněny převládající nepravostí tohoto věku. Bůh si přeje, aby věřící rodiče a jejich děti byli živými představiteli Ježíše Krista, čekatelé na život věčný. Všichni, kteří mají povahu nebes, uniknou zkaženosti, která převládá ve světě následkem žádosti. Ti, kteří podléhají své chuti, nemohou dosáhnout křesťanské dokonalosti. – *Testimonies for the Church 2:399, 400, 1870*

21. Bůh dovolil, aby nám v těchto posledních dnech zazářilo světlo zdravotní reformy. Musíme se tímto světlem řídit, chceme-li ujít mnoha nebezpečím, kterým bychom jinak byli vystaveni. Satan se mistrně snaží svést lidi k tomu, aby propadali své chuti, uspokojovali své touhy a prožívali celé dny v radovánkách a pošetilostech. Kreslí jim život sobeckého pobavení a smyslné žádosti nesmírně poutavě. <sup>(23)</sup> Nestřídmost vysává síly mysli i těla. Ten, kdo je takto přemožen, vkročil na Satanovu půdu, kde bude podléhat jeho pokušení a dotírání. Posléze ho bude tento nepřítel vši spravedlnosti docela ovládat podle svého. – *Christian Temperance and Bible Hygiene, 75, 1890*

22. Chceme-li si uchovat zdraví, musíme být ve všem střizliví – v práci, v jídle i pití. Náš nebeský Otec nám seslal světlo o zdravotní reformě, aby nás uchoval před zlem, vyplývajícím z neúměrné chuti. Chce, aby ti, kteří milují čistotu a svatost, dovedli rozumně užívat darů, které jim dal. Budou-li ve svém každodenním životě ve všem střídmi, budou posvěceni v pravdě. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 52] Counsels on Health, 120, 121, 1890*

23. Nezapomeňme nikdy na to, že nesmírně důležitá otázka zdravotní hygieny zajistí nejvyšší možný rozvoj duše, mysli a těla. Veškeré zákony přírody – a jsou to zákony Boží – jsou pro naše dobro. Budeme-li je poslouchat, získáme štěstí v tomto životě a připravíme se lépe pro život věčný. – *Christian Temperance and Bible Hygiene, 120, 1890*

## ***Důležitost zdravotních zásad***

24. Bylo mi ukázáno, že zásady, které nám byly dány v dřívějších dnech, jsou tak důležité, že dnes bychom na ně měli pohlížet zrovna tak opravdově, jako tenkrát. Jsou někteří, kteří se nikdy neřídili světlem daným v otázce stravování. Nyní je čas, abychom vytáhli světlo zpod nádoby a nechali zářit jeho jasně pronikavé paprsky.

Zásady zdravého života znamenají velmi mnoho pro každého jednotlivce i pro nás jako celek...

Všichni procházejí dnes zkouškou a musí se osvědčit. Jsme pokřtěni v Kristu. Oddělíme-li se od všeho, co by nám škodilo a zeslabovalo nás, dostaneme sílu, abychom mohli v Kristu růst. Vždyť On je naší živou hlavou, a my tak užíme spasení Boží. <sup>(24)</sup>

Jedině tehdy poznáme následky nevhodné stravy, budeme-li dobře znát zásady správného, zdravého života. Když ti, kteří poznají své chyby, budou mít odvalu změnit své zvyky, poznají, že náprava vyžaduje velký boj a vytrvalost. Jakmile však člověk vytvoří správné životní zvyky v jídlu, pozná, že požívání pokrmů, jež dříve považoval za neškodné, vytvářely pomalu, ale jistě základ špatného zažívání a jiných nemocí. – Testimonies for the Church 9:158-160, 1909

## ***V předních řadách reformátorů***

25. Adventistům sedmého dne byly svěřeny důležité pravdy. Před více než čtyřiceti lety nám Pán dal zvláštní světlo o zdravotní reformě. Jak kráčíme v tomto světle? Jak mnozí odvykli žít podle těchto Božích rad! Jako lid, bychom měli kráčet vpřed úměrně s přijatým světlem. Naší povinností je rozumět zásadám zdravotní reformy a respektovat je. V otázce střidmosti bychom měli být před všemi ostatními lidmi. A přece jsou mezi námi dobře poučení členové církve a dokonce i kazatelé evangelia, kteří mají nepatrný respekt pro světlo, které Bůh dal o tomto předmětu. Jedí, co chtějí a konají také, co chtějí.

Učitelé a vedoucí našeho díla by se měli pevně postavit na biblický základ v otázce zdravotní reformy a dát přímé svědectví těm, kdo věří, že žijeme v posledních dnech pozemských dějin. Musí být tažena dělicí čára mezi těmi, kteří slouží Bohu a těmi, kteří slouží sobě. – Testimonies for the Church 9:158, 1909

26. Mají býti ti, kteří „očekávající té blahoslavené naděje, a příští slávy velikého Boha a Spasitele našeho Jezu Krista. Kterýž dal sebe samého za nás, aby nás vykoupil od všeliké nepravosti, a očistil sobě samému lid zvláštní, horlivě následovný dobrých skutků“, za tak zvanými nábožnými

nemající víry, v brzký příchod našeho <sup>(25)</sup> Spasitele? Zvláštní lid, který očistil, aby byl přenesen do nebe, aniž by okusil smrt, nemá být v konání dobrých skutků za ostatními. Ve svém úsilí očistit se ode vši poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží, mají být tak daleko přede všemi obyvateli země, tak jako je jejich vyznání povzneseno nad všechna vyznání ostatní. – *Testimonies for the Church* 1:487, 1867

### ***Zdravotní reforma a modlitba za nemocné***

27. Mají-li být adventisté sedmého dne očištění a zůstat čisti, musí mít Svatého Ducha ve svém srdci a ve svých domovech. Pán mi dal světlo, že když se dnešní Izrael pokoří před Ním a očistí chrám duše od vši poskvrny, On vyslyší jejich modlitby za nemocné a požehná používání Jeho prostředků pro uzdravení nemocných. Jestliže člověk ve víře učiní všechno, co může, aby přemohl nemoc, při jejíž léčbě používá jednoduchých léčebných prostředků, které Bůh připravil, jeho úsilí bude Bohem požehnáno.

Jestliže po tolikerém světle Boží lid bude i nadále pěstovat nesprávné návyky, sobecky si hovět a odmítat nápravu, bude muset trpět důsledky přestoupení. Jestliže jsou rozhodnutí ukájeti převzácnou chuť za každou cenu, Bůh je zázračně nezachrání od důsledků jejich choutek. Oni „*v bolesti ležeti budou.*“ *Iz 50,11.*

Ti, kteří se rozhodnou být domýšliví říkajíce: „Pán mne uzdravil a nepotřebuji se omezovat ve své dietě; mohu jíst a pít podle libosti“, budou potřebovat tělesně i duševně obnovující moc Boží. Proto, že vás Pán milostivě uzdravil, nesmíte se domnívat, že můžete ukájet své žádosti podle způsobu světa. Zachovejte se podle Kristova příkazu, když někoho uzdravil, – „*jdi, a nehřeš více*“ *J 8,11.* Chuť nesmí být vaším Bohem. – *Testimonies for the Church* 9:164, 165, 1909

28. Zdravotní reforma je odvětví zvláštního díla Božího ve prospěch Jeho lidu...

Viděla jsem, že důvod, proč Bůh již plně nevyslychá modlitby svých služebníků za <sup>(26)</sup> naše nemocné je ten, že by tím nemohl býti oslaven, když oni přestupují zdravotní zákony. A viděla jsem také, že navrhl zdravotní reformu a institut zdravotní reformy, aby připravil cestu, a modlitby víry mohli být plně zodpovězeny. Víra a dobré skutky mají jíti ruku v ruce, aby pomáhaly nešťastným trpícím mezi námi, a aby je učinily schopnými oslavovati Boha zde a býti spasenými při příchodu Kristově. – *Testimonies for the Church* 1:560, 561, 1867

29. Mnozí očekávají, že Bůh je uchová před nemocí jen proto, že Ho o to prosí. Ale Bůh nedbá na jejich modlitby, poněvadž jejich víra není dokonalá

skrze skutky. Bůh neučiní zázrak a nezachová před nemocí ty, kteří na sebe nedbají, kteří soustavně přestupují zdravotní zákony a nesnaží se nemocí zabránit. Učiníme-li my vše, abychom byli zdraví, můžeme čekat, že se dostaví požehnaný vliv. Pak můžeme Boha u víře prosit, aby požehnal naše úsilí o uchování zdraví. Bude-li jeho jméno tím oslaveno, vyslyší naše prosby. Všichni však musí pochopit, že musí učinit své. Bůh se nezastane zázračně lidí, kteří si sami nemoc přivodí tím, že přehlížíjí lhostejně zdravotní zákony.

Ti, kteří ukojují svoji chuť a pak následkem své nestřídmosti trpí a musí si brát léky proti bolesti, mohou být ujištěni, že Bůh nezakročí. Věru, nebude zachraňovat život a zdraví těch, kteří jej svou nedbalostí ohrožují. Co člověk rozsévá, sklízí. Mnozí se posléze utíkají k radám Božího Slova, prosí starší sboru, aby se za ně modlili. Bůh však vidí, že nemůže vyslyšet modlitby za tyto nemocné. Ví, že kdyby jim i zdraví navrátil, obětovali by je opět na oltáři nezdravé chuti. — *Spiritual Gifts 4a:144, 145, 1864* [\[Viz 713\]](#)

### *Naučení z pádu Izraele*

30. Pán dal slib starému Izraeli pro případ, že se Ho budou pevně přidržovat a <sup>(27)</sup> splní všechny Jeho požadavky, že je zachová ode všech nemocí, které dopustil na Egyptany. Toto zaslíbení však bylo dáno pod podmínkou poslušnosti. Kdyby Izraelští byli poslušni napomenutí, které přijali a využili by svých předností, byli by příkladem světu ve zdraví a blahu. Izraelité však nesplnili Boží záměr a proto neobdrželi zaslíbené požehnání. U Josefa, Daniele a Mojžíše, Eliáše a mnoha jiných máme však ušlechtilé příklady výsledků pravé životosprávy. Podobná věrnost dnes, přinese totéž ovoce. Pro nás je napsáno: „*Ale vy jste rod vyvolený, královské kněžstvo, národ svatý, lid dobytý, abyste zvěstovali ctnosti toho, kterýž vás povolal ze tmy v předivné světlo své.*“ *1Pt 2,9.* — *Testimonies for the Church 9:165, 1909*

31. Kdyby Izraelští uposlechli naučení, jichž se jim dostalo, měli by z těchto výhod užitek a byli by světu příkladem zdraví a blahobytu. Kdyby žili jako lid podle Božího plánu, byli by ušetřeni nemocí, jež postihly ostatní národy. Vyznačovali by se nad ostatní lidi tělesnou silou a mimořádnými rozumovými schopnostmi. — *The Ministry of Healing, 283, 1905* [\[Viz 641-644\]](#)

### *Závod křesťana*

32. „Zdaliž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všichni zajisté běží, ale jeden vyhraje? Tak běžte, abyste dosáhli. A všeliký, kdož bojuje, ve všem jest

zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali, ale my neporušitelnou.“

Zde poznáváme dobré výsledky sebeovládání a střídmosti. Apoštol Pavel mluví o hrách starých Řeků, jež pořádali na počest svých bohů, abychom lépe pochopili duchovní boj a jeho odměnu. Ti, kteří se měli těchto závodů zúčastnit, museli projít nejtvrďší kázní. Nesměli si dovolit nic, co by vedlo k zeslabení jejich tělesných <sup>(28)</sup> sil. Nesměli jíst žádné přepychové jídlo ani pít víno, aby byli tělesně zdatní, silní a pevní.

Za největší čest si pokládali, že mohli získat cenu – věnec z vavřínu, kterým byli za jásání davů ozdobeni. Mohli tolik snášet a zapírat se jen pro bezcenný věnec, oč větší by měla být oběť, oč ochotnější sebezapření pro neuvadlou korunu a v zájmu života věčného!

Musíme horlivě, pilně usilovat. Veškeré naše zvyky, sklony a chutě musí být uvedeny v soulad se zákony života a zdraví. Tak si můžeme zajistit nejlepší tělesné podmínky a můžeme mít duševní rozhled, abychom rozlišovali mezi dobrem a zlem. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 25, 1890

### *Danielův příklad*

33. Chceme-li správně chápat otázku střídmosti, musíme o ní uvažovat z biblického hlediska. A nikde nenajdeme jasnější a pádnější vyličení pravé střídmosti a z toho vyplývajícího požehnání, jako v případě proroka Daniele a jeho židovských druhů na babylonském dvoře...

Bůh správně vždy odmění. V Babyloně bylo shromážděno mnoho nejnadanějších mladíků ze všech zemí, ovládaných mocným panovníkem, ale židovským mládencům se nikdo z nich nevyrovnal. Měli vzpřímenou postavu, pevnou, elasticitou chůzi, pěkný obličej, jasnou mysl, čistý dech – to vše jsou důkazy správných životních zvyků – prostě znak ušlechtilosti, jímž příroda pocítí ty, kdo jsou poslušni jejich zákonů.

Život Daniela a jeho druhů byl zaznamenán na stránkách inspirovaného Slova v zájmu mladých lidí pozdějších věků. To, co dokázali oni, mohou dokázat i jiní. Stáli mladí Hebrejové pevně uprostřed velkých pokušení a přinesli pádné svědectví ve prospěch pravé střídmosti? Podobně svědectví může přinést i dnešní mládež. <sup>(29)</sup>

Bylo by dobře, kdybychom se nad tímto naučením zamysleli. Nám nehrozí nebezpečí nedostatku, nýbrž hojnosti. Jsme v ustavičném pokušení nestřídmosti. Ti, kteří si chtějí uchovat své síly cele pro službu Bohu, musí být střízliví v užívání jeho štědrých darů. Současně se však musíme odříci všech škodlivých a zhoubných choutek.

Dnešní generace je obklopena svody, jež mají namířeno na lidskou oběť. Zvláště svody našich velkoměst jsou velmi lákavé. Ti, kteří budou jako Daniel a nebudou se chtít poskvrnit, sklídí odměnu své střídmosti. Budou mít zásobu tělesné síly a zdatnosti, z níž budou moci v případě potřeby čerpat.

Správné životní zvyky posilují duševní čilost. Rozumové síly, tělesná zdatnost a dlouhověkost se opírají o nepohyblivé zákony. V této věci nelze spoléhat na náhodu. Bůh přírody nezakročí, aby chránil lidi před následky porušování zákonů přírody. Přísloví: „*Každý je sám strůjcem svého štěstí*“, je do značné míry pravdivé. Tak jako rodiče jsou odpovědní za povahové rysy, výchovu a vzdělání svých dětí, platí i to, že naše postavení a uplatnění ve světě závisí do značné míry na našem jednání. Danielovi a jeho přátelům se dostalo v raném věku blahodárného vlivu správné výchovy a vzdělání, ale tyto výhody by z nich samy o sobě nevytvořily to, čím se stali. Přišel čas, kdy museli jednat samostatně a jejich budoucnost byla závislá na jejich jednání. Tehdy se rozhodli, že budou věrni naučení z doby dětství. Bázeň Boží, která je počátkem vši moudrosti, byla základem jejich velikosti. Jeho Duch podporoval veškeré dobré úmysly a ušlechtilá rozhodnutí. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 25-28, 1890

34. Mládenci (Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariáš) se v této výchovné škole nejenže <sup>(30)</sup> dostali na královský dvůr, ale měli jíst pokrm ze stolu královského a pít královské víno. Král byl přesvědčen, že jim tím prokazuje velkou přízeň a že jim zajišťuje nejlepší možný fyzický a duševní rozvoj.

Mezi masem, jež bylo králi předkládáno, bylo nejen vepřové, ale i jiné maso, jež bylo podle Mojžíšova zákona nečisté a jež bylo Židům přímo zapovězeno. Daniel zde musel projít těžkou zkouškou. Má trvat na učení svých otců – v jídle a pití – a urazit krále a ztratit možná nejen postavení, nýbrž i život? Anebo má přestoupit Boží přikázání a udržet si královskou přízeň? Tím by si zajistil největší pozemské výhody a nejslibnější světskou budoucnost?

Daniel nebyl dlouho na pochybách. Rozhodl se, že bude věrný zásadám za každou cenu. Umínil si v „srdci svém, že se nebude poskvrňovati pokrmem ze stolu královského ani vínem, kteréž král pil“.

Mnozí vyznavači křesťanství by dnes řekli, že Daniel byl příliš úzkoprsý a omezený. Považují otázku jídla a pití za podřadnou, jež nevyžaduje tak zásadní postoj – vždyť přitom lze přijít o veškeré pozemské výhody. Ale ti, kteří takto uvažují v den soudu, že se odvrátili od výslovných Božích požadavků a učinili svůj názor měřítkem dobra a zla. Poznají, že Bůh hledí docela jinak na to, co oni považují za bezvýznamné. Ti, kteří přijímají poslušně jedno jeho nařízení, poněvadž jim vyhovuje a druhé zavrhuje,

protože by museli přinést určitou oběť, snižují úroveň dobra. Tak svádějí svým příkladem jiné k tomu, aby přehlíželi svatý Boží zákon. Naším měřítkem ve všem musí být „Takto praví Hospodin“...

Charakter Daniele je pro svět pádným důkazem toho, co dokáže Boží milost z lidí od přirození padlých a zkažených hříchem. Zpráva o jeho ušlechtilém, odříkavém životě je povzbuzením pro nás, obyčejné smrtelníky. Můžeme z něj načerpat sílu, <sup>(31)</sup> abychom statečně odolali pokušení a abychom zásadně a tiše stáli za pravdou i v největší zkoušce.

Daniel by se mohl oprávněně vymlouvat, proč upouští od svých přísně střídmých zvyklostí; stál však víc o Boží přízeň než o přízeň nejmocnějšího panovníka světa – vážil si jí nad vlastní život. Daniel si svým zdvořilým chováním zjednal přízeň u Ašpenaze, správce nad židovskými mládenci, a požádal ho, aby nemusel jíst královský pokrm a nápoj. Správce se obával, že vyhoví-li mu, bude stižen královým hněvem a ohrozí tak svůj život. Byl toho názoru jako mnozí lidé dnes, že budou-li mládenci živi střídmě, budou bledí a nevzhlední a nebudou mít svalovou sílu. Domníval se, že lahůdky z králova stolu jim dodají zdraví a krásu a přispějí značně k získání tělesné zdatnosti.

Daniel žádal, aby se tato otázka rozhodla za deset dnů – v této době mělo být židovským mládcům povoleno, aby jedli prostě, kdežto jejich druhové pojíдали královské dobroty. Posléze jim správce vyhověl a Daniel poznal, že vyhrál. Ačkoli byl mlád, viděl již zhoubné následky pití vína a labužnictví na tělesném a duševním zdraví.

Po deseti dnech se ukázalo, že obavy správce se nesplnily. Ti, kteří žili střídmě, měli nejen lepší vzhled, ale i tělesnou sílu a duševní svěžest, čímž převyšovali své druhy, kteří si nic neodřekli. Proto dostal Daniel se svými přáteli povolení, že smí zůstat při své prosté stravě po celou dobu vzdělávání se pro královskou službu.

## ***Boží přízeň***

Pán hleděl se zalíbením na zásadnost a sebezapření těchto mladých Židů a poželal jim. „Obdařil je povědomostí a rozumností ve všelikém literním umění; nad to Danielovi dal, aby rozuměl všelikému vidění a snům.“ Když uplynula tři léta učení <sup>(32)</sup> a král si vyzkoušel jejich schopnosti a vědomosti, „nenašel nikoho jako Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariáš. Proto stávali před králem. A ve všelikém slovu moudrosti a rozumnosti, na které se jich doptával, král, našel je desetkrát zběhlejší nade všechny mudrce a hvězdáře, kteříž byli ve všem království jeho.“



Zde je naučení pro všechny, hlavně však pro mládež. Přísné dodržování Božích požadavků přináší dobrodiní tělu i mysli. Kdo chce získat největší úspěch po stránce mravní a intelektuální, musí hledat moudrost a sílu u Boha. Jeho život musí být usměrňován přísnými životními zvyklostmi. V Danielově případě vidíme vítězství zásady nad pokušením chuti. Poznáváme, že mladí lidé mohou pomocí náboženských zásad vítězit nad žádostmi těla a mohou i za cenu velkých obětí zůstat věrni Božím požadavkům. – [Danielova strava – [117](#), [241](#), [242](#)]

### *Nepřipraveni pro hlasité volání*

35. Bylo mi ukázáno, že zdravotní reforma je částí troj-andělského poselství a že je s ním právě tak úzce spojena jako paže a ruka s lidským tělem. Viděla jsem, že my jako lid musíme jít v tomto hnutí příkladem napřed. Kazatelé i lid musí jednat jednomyslně. Lid Boží není připraven na hlasité volání třetího anděla. Svoji práci musí vykonat sám a nesmí ji nechat Bohu, aby ji za něj udělal. Tuto práci přenechal jim. Je to osobní práce; žádný ji nemůže vykonat za druhého. „Taková tedy majíce zaslíbení, nejmilejší, očist'ujme se od všeliké poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží.“ Přejídání je převládajícím hříchem tohoto věku. Nenasytné chutě činí z mužů i žen otroky a zatemňuje jejich rozum, otupuje jejich mravní citlivost v takovém stupni, že posvěcené pravdy Boží nejsou náležitě oceňovány. Muže i ženy ovládají nízké sklony a pudy. <sup>(33)</sup>

Lid Boží musí znát sám sebe má-li býti způsobilý proměnění. Musí rozumět vlastní tělesné schránce, aby mohl zvolati se žalmistou: „Chváliť tě budu, že jsi mne předivně stvořil.“ Vždy mají podřizovati své chutě morálním a rozumovým organům. Tělo má sloužit duchu a nikoli duch tělu. –  
*Testimonies for the Church 1:486, 487, 1867*

### *Příprava pro osvěžení*

36. Bůh požaduje od svého lidu, aby se očistil od vši nečistoty tělesné i duchovní a aby v bázni Boží zdokonaloval svou svatost. Všichni lhostejní, vymlouvající se a očekávající, že Bůh za ně vykoná, co si přeje, aby oni sami vykonali, budou nalezeni lehčí, když mírní a skromní země, kteří se řídili Jeho soudy, budou skryti v den hněvu Božího.

Bylo mně ukázáno, že nebude-li se lid Boží se své strany snažit, ale pouze očekávati, že se mu dostane občerstvení, které by odstranilo jejich nedostatky a omyly, budou-li se spoléhat, že je očistí od nečistoty těla i duše a učiní je způsobilými pro hlasité volání třetího anděla, budou nalezeni lehčí.

Občerstvení nebo moc Boží se dostane pouze těm, kteří jsou na ně připraveni konáním díla, které jim Bůh přikázal, totiž očištěním se od veškeré nečistoty těla i ducha, zdokonalováním svatosti v báni Boží. – *Testimonies for the Church* 1:619, 1867

### *Výzva k váhavým*

37. Lid Boží poskvřnil své záznamy tím, že se nechce řídit zdravými zásadami. Pokulhává neustále ve zdravotní reformě a Bůh je tím zneuctěn a lidu Božímu se nedostává duchovnosti. Vznikly takové přehrady, jež by nikdy neexistovaly, kdyby lid Boží chodil ve světle.

Dovolíme, ačkoli máme takové přednosti, aby nás ve zdravotní reformě předhonil <sup>(34)</sup> svět? Budeme si škodit nevhodným jídlem? Chceme se připravit o své schopnosti? Budeme se řídit sobeckými zvyky a přestupovat tak Boží zákon? Chceme, aby si lidé povídali o naší nestálosti? Chceme žít tak nekřesťansky, aby se náš Spasitel styděl nazývat nás bratřími?

Nechceme raději konat zdravotnickou misijní práci? Vždyť je to evangelium v praxi. Žijme tak, abychom mohli mít v srdci pokoj Boží. Odstraňme nevěřícím z cesty všechny kameny pohoršení. Pamatujme si neustále, co se sluší na vyznavače křesťanství. Lépe se vzdát názvu „křesťan“, než se hlásit ke křesťanství a přitom hovět chutím, jež posilují neposvěcené žádosti.

Bůh vyzývá každého člena církve, aby zasvětil svůj život bezvýhradně jeho službě. Žádá důkladnou reformaci. Všechno stvoření lká pod kletbou hříchu. Lid Boží má žít tak, aby rostl v milosti, aby byl posvěcen na těle, na duchu i duši. Takový je vliv pravdy. Jakmile se vzdá veškerých zhoubných návyků, bude lépe chápat, co znamená pravá zbožnost. V jejich náboženské zkušenosti se bude zjevovat úžasná změna. – (*The Review and Herald*, May 27, 1902) *Counsels on Health*, 578, 579

### *Všichni projdou zkouškou*

38. Je velmi důležité, abychom osobně vykonali dobře svoji povinnost a abychom rozumně chápali, co máme jíst a pít, a jak máme žít, abychom si uchovali zdraví. Všichni budou vyzkoušeni, aby se ukázalo, přijmou-li zásady zdravotní reformy anebo budou nadále hovět své chuti.

Nikdo si nesmí myslet, že může v otázce stravy dělat to, co se mu líbí. Dokažte všem, s nimiž sedáte k jídlu, že jste v této otázce právě tak zásadní jako v ostatních věcech. Musí se zjevit Boží sláva. Nemůžete si dovolit jednat jinak; vždyť vytváříte charakter, který má zůstat po celou, nekonečnou

věčnost. Každý člověk má nesmírně velkou odpovědnost. Pochopme tyto zodpovědnosti a plňme je v bázni Boží dobře, ušlechtilé. <sup>(35)</sup>

A tomu, kdo je v pokušení propadnout své chuti, pravím: Nepodlehni, ale omez se na zdravou stravu. Máš možnost se vychovat, aby ti zdravá potrava chutnala. Pán pomůže těm, kteří si chtějí sami pomoci. Nesnaží-li se však lidé provést Boží úmysly a jeho vůli, jak může s nimi pracovat? Vykonejme svůj díl, pracujme s bázní a třesením na svém spasení – ano, s bázní a s třesením, abychom se nedopustili v zacházení se svým tělem chyb. Vždyť máme povinnost před Bohem – uchovat si je v nejlepším zdravotním stavu. – *The Review and Herald, February 10, 1910*

### *Pravá reformace znamená reformaci srdce*

39. Ti, kteří chtějí pracovat pro Pána, nesmí toužit po světských zálibách a sobeckých zájmech. Lékaři našich ústavů se musí řídit ve svém životě zdravotními zásadami. Pokud lidé nemají ve svých srdcích zásady pravé střídmosti a Kristových ctností, nemohou podle toho prakticky žít. Žádné závazky ještě z člověka nevytvořily opravdového zdravotního reformátora. Nemocná chuť se nevyléčí pouhým omezením stravy. Bratři a sestry nebudou dokazovat střídmost ve všem, pokud Boží milost nepřetvoří jejich srdce.

Okolnosti nemohou způsobit nápravu. Křesťanství počítá s reformací srdce. To, co Kristus dokáže uvnitř, se projeví působením obráceného intelektu navenek. Kdykoli chtěl někdo začít s nápravou navenek a pokračovat směrem dovnitř, nikdy nic nedosáhl. Něco takového se nepodaří nikdy. Bůh si přeje, abyste začali tam, kde se veškeré nesnáze soustřeďují – v srdci. Pak mohou ze srdce vycházet zásady spravedlnosti a reformace bude nejen vnitřní, nýbrž i vnější. – *Special Testimonies for Ministers and Workers 9:54*

40. Ti, kteří se snaží co nejvíce vyzvednout úroveň Boží pravdy, podle světla, jež jim Pán dává ve svém Slovu a svědectvích jeho Ducha, nezmění své jednání pro <sup>(36)</sup> přání svých přátel, příbuzných či hostitelů, kteří se neřídí Božím moudrým zřízením. Budeme-li takto zásadní a přísní, vychováme-li svou chuť podle Božího měřítka, budeme mít takový vliv, že Pán z nás bude mít radost. Tažme se: „Jsme ochotni být opravdovými zdravotními reformátory?“ – *Letter 3, 1884* [[Pro souvislost viz 720](#)]

## *Otázka zásadní důležitosti*

41. Byla jsem poučena, abych všemu našemu lidu přinesla poselství o zdravotní reformě, jelikož se mnozí uchýlili od věrného následování těchto zásad.

Bůh chce, aby Jeho dítky dospěli v míru plného věku Kristova. Aby se to mohlo stát, musí správně využívat každou duchovní schopnost duše i těla. Nesmí mařit své duchovní a tělesné síly.

Jednou z nejdůležitějších je otázka zachování zdraví. Studujeme-li tuto otázku v bázi Boží, shledáme, že pro naše tělesné, jakož i duchovní blaho je nejlepší, abychom zachovali prostotu ve stravování. Studujme trpělivě tuto otázku. Abychom si v této věci počínali moudře, potřebujeme poznání a schopnosti k rozsuzování. Přírodním zákonům nemáme odporovat, nýbrž je poslouchat.

Všichni, kteří byli poučeni o škodlivosti používání masitých pokrmů, černého čaje, zrnkové kávy, jakož i o nákladném, a při tom nezdravém připravování jídel, a rozhodli se učinit smlouvu s Bohem při oběti, nebudou nadále ukájet svou žádost po pokrmech, o nichž vědí, že jsou nezdravé. Bůh si přeje, aby naše chuť byla pročištěna a abychom se cvičili zapírat se ve věcech, které nejsou k našemu dobru. Toto je dílo, které má být vykonáno dříve, než se Jeho lid postaví před Ním v dokonalosti.

Ostatky Božího lidu musí být obráceny. Zvěstování tohoto poselství má vést k obrácení a posvěcení duší. V tomto hnutí máme posílit sílu Ducha Božího. Toto <sup>(37)</sup> je obdivuhodné, určité poselství; pro toho, kdo je přijímá, značí vše a má být zvěstováno hlasitým voláním. Musíme mít věrnost a vytrvalou víru, že toto poselství bude spět kupředu a bude čím dál, tím důležitější až do konce času.

Někteří členové přijímají některé části svědectví jako poselství od Boha; zavrhnou však ty části, které odsuzují jejich oblíbené choutky. Ti však působí proti svému blahu i proti blahu sboru. Je nutné, abychom chodili ve světle, dokud toto světlo máme. Kdo říká, že zdravotní reformě věří a přece svým každodenním životem její zásady popírá, škodí své vlastní duši a zanechává nesprávný dojem v mysli věřících i nevěřících.

Ti, kteří znají pravdu, jsou před Bohem zodpovědní, aby všechny jejich skutky odpovídaly tomu, v co věří, a aby jejich život byl zušlechťen a posvěcen a byli připraveni pro dílo, které musí být rychle vykonáno v těchto závěrečných dnech. V ukájení svých choutek nemohou utrácet ani čas, ani síly. Slova Písma by nás měla vést k naléhavé vážnosti: „Protož čiňte pokání, a obraťte se, aby byly shlazení hříchové vaši, když by přišli

časové rozvlažení od tváře Páně.“ Sk 3,19. Mezi námi jsou mnozí, duchovně nedostateční, kteří jistě zahynou, neobráti-li se cele. Můžete si dovolit toto riskovat?...

Jedině moc Kristova může provést změnu v srdci a mysl, kterou musí okusit všichni, kteří se s Ním budou podílet na novém životě v království nebes. Spasitel řekl: „Nenarodí-li se kdo znovu, nemůže vidět království Boží.“ J 3,3. Náboženství, které přichází od Boha, je jediné to náboženství, které vede k Bohu. Abychom mu správně sloužili, musíme být zrozeni z Božího Ducha. Tento povede k bdělosti. Očistí srdce a obnoví mysl a dá nám novou schopnost poznat a milovat Boha. Dá ochotnou poslušnost ke všem Jeho požadavkům. Toto je pravá bohoslužba. – Testimonies for the Church 9:153-156, 1909 <sup>(38)</sup>

## *Jednota*

42. Bylo nám uloženo napomáhati zdravotní reformě. Pán požaduje na svém lidu, aby se navzájem snášeli. Jak musíte vědět, neměli bychom opustit postavení, jež nám Pán předal v posledních 35 letech. [Napsáno roku 1902] Dějte si pozor, abyste se nestavěli proti dílu reformy. Ono půjde vpřed, neboť tím chce Pán zmírnit utrpení na světě a pročistit svůj lid.

Rozhodněte se dobře, jaký postoj zaujmete ke zdravotní reformě, abyste nepůsobili rozkol. Milý bratře, neuplatňuješ-li ve svém životě a ve své rodině zásady zdravotní reformy, (připravuješ se tak o požehnání) neškod' jiným tím, že se stavíš proti Božímu světlu v tomto směru. – Special Testimonies for Ministers and Workers 7:40 Counsels on Health, 561, 562

43. Pán dal svému lidu poselství o zdravotní reformě. Toto světlo svítí již celá desetiletí; a Pán nemůže podporovat své služebníky, kteří se stavějí proti Němu. Je znechucen, jednají-li proti jeho přání, jež by vlastně měli ostatním předkládat. Může být potěšen, když část pracovníků na jednom místě učí, že zásady zdravotní reformy jsou úzce spjaty s troj-andělským poselstvím – jako údy s trupem – a jejich spolupracovníci dokazují svým životem pravý opak? To je v očích Božích hřích...

Boží strážní prožívají často smutná zklamání a bývají zmalomyslnění, když musí spolupracovat s nadanými lidmi, kteří chápou zásady naší víry, ale slovem i příkladem dokazují lhostejnost vůči mravním závazkům.

Přehlízíme-li světlo, jež Bůh dal o zdravotní reformě, ubližujeme si. Ten, kdo pracuje v díle Božím, nemůže očekávat úspěch, staví-li se slovem i skutkem proti Božímu světlu. – Letter 48, 1902 <sup>(39)</sup>

44. Je důležité, že mají kazatelé dáti návod, jak střídme žít. Mají ukázat, jaký vztah ke zdraví má jídlo, práce, odpočinek a odívání. Všichni, kteří věří pravdě pro tyto poslední dny, mají s touto věcí, co dělati. Týká se jich a Bůh vyžaduje, aby se probudili a zajímali se o tuto reformu. Nebude s jejich životem spokojen, budou-li k této otázce lhostejní. – *Testimonies for the Church* 1:618, 1867

### *Klopýtáme přes požehnání*

45. Anděl pravil: „Odříkej se tělesných rozkoší, které vedou boj proti duši.“ Zdravotní reforma je ti kamenem úrazu. Zdá se ti býti zbytečným přívěškem pravdy. Není tomu tak; je částí pravdy. Stojí před tebou dílo, které se ti přiblíží těsněji a bude těžší, než cokoli, co jsi musel dosud snášet. Zatím co váháš a stojíš stranou, nechápeš se požehnání, jehož obdržení je tvůj výsadou, trpíš ztrátu. Pociťuješ pohoršení právě nad tím požehnáním, které ti nebesa dala do cesty, aby ti usnadnila pokrok. Satan ti to předvádí v cele nepřijatelném světle, abys potíral, co by bylo pro tebe tím největším ziskem, co by bylo pro tvé tělesné i duchovní zdraví. – *Testimonies for the Church* 1:546, 1867 [[Omluvy pro hříchy pod Satanovým vlivem 710](#)]

### *Uvažujte o soudu*

46. Pán volá dobrovolníky do svého vojska. Nemocní muži a ženy potřebují zdravotní reformu. Bůh bude spolupracovat se svými dítkami, budou-li jíst s rozmyslem a nebudou-li zatěžovat svůj žaludek zbytečně. Ve své milosti způsobil, že cesta přírody je bezpečná a spolehlivá a všichni mají na ní dost místa. Dal nám za pokrm dobré a životodárné produkty země.

Ten, kdo nedbá naučení, jež dal ve svém Slovu a dílu Bůh, kdo neposlouchá Boží příkazy, nemá dostatečnou zkušenost. Je nemocným křesťanem. Jeho duchovní zkušenost <sup>(40)</sup> je chabá. Žije, ale jeho život postrádá vůni. Promrhává vzácné okamžiky milosti.

Mnozí nesmírně uškodili svému tělu, protože nedbali na životní zákony, a snad se nikdy z těchto následků nevzpamatují. Ale mohou ještě i nyní činit pokání a obrátit se. Člověk chce být moudřejší než Bůh. Stal se sám sobě zákonem. Bůh nás vyzývá, abychom věnovali pozornost jeho požadavkům. Nemáme již způsobovat zakrnění tělesných, duševních a duchovních schopností, čímž Ho zneuctíváme. Kdo se vzdaluje od Boha a kráčí cestami světa, často předčasně stárne a umírá. Ten, kdo se řídí svými chutěmi, musí nést následky. V den soudu poznáme, jak přísně Bůh nahlíží na přestupování zákonů zdraví. Až pak uvidíme své jednání (z milosti), poznáme, kolik Boží

moudrosti jsme mohli získat a jaký ušlechtilý charakter jsme mohli vytvořit – kdybychom se radili s Biblií.

Pán čeká, že jeho lid zmoudří a porozumí. Vidíme-li na světě tolik bídy, deformaci a nemocí v důsledku nedostatečných znalostí v otázce péče o naše tělo, musíme promlouvat varovná slova. Kristus prohlásil, že při příchodu Syna člověka budou na světě takové poměry jako za dnů Noe, kdy země byla naplněna nepravostí a zkažené zločinností. Bůh nám dal veliké světlo, a budeme-li se jím řídit, okusíme jeho spasení.

Musíme se radikálně změnit. Je na čase, abychom pokořili svá pyšná, umíněná srdce. Hledejme Pána, dokud Ho můžeme nalézt. Musíme jako lid pokořit svá srdce před Bohem; jsme totiž velmi nezásadní.

Bůh nás vyzývá, abychom se seřadili. Den se nachýlil, noc se blíží. Na souši i na moři pozorujeme Boží soudy. Další doba milosti nám již nebude dána. Nemůžeme si dovolit učinit chybný krok. Děkujeme Bohu, že dosud máme možnost vytvářet charakter pro věčnost. – Letter 135, 1902 <sup>(41)</sup> <sup>(42)</sup> <sup>(43)</sup>



## Kapitola 2. Strava a duchovnosť

### *Nestřídmost je hříchem*

47. Vyznavači křesťanství nesmí brát otázku tělesného zdraví na lehkou váhu. Nesmí si lichotit, že nestřídmost není hříchem, a že neovlivňuje jejich duchovní život. Mezi tělesnou a mravní přirozeností je úzká souvislost. – [The Review and Herald, January 25, 1881] Counsels on Health, 67

48. Nestřídmost připravila naše prarodiče o domov v ráji. Střídmost ve všem má pro vrácení ráje mnohem větší význam, než si lidé uvědomují. — The Ministry of Healing, 129, 1905

49. Přestoupení tělesného zákona je přestoupením Božího zákona. Naším Stvořitelem je Ježíš Kristus. On nás učinil. Vytvořil naši lidskou podstatu. On je původcem fyzických zákonů právě tak jako zákonů mravních. A člověk, který nedbá na své životní zvyky a obyčeje, dopouští se hříchu proti Bohu. Mnozí, kteří tvrdí, že milují Ježíše, Krista, nedokazují dostatečnou úctu k Tomu, který dal svůj život, aby je zachránil od věčné smrti. Lidé si Ho neváží, neuctívají, ani nepoznávají. Dokazují to tím, jak si přestupováním fyziologických zákonů sami tělu škodí. — Manuscript 49, 1897

50. Soustavné přestupování zákonů přírody je přestupováním Božího zákona. Dnešní stav utrpení a trýzně ve světě, úpadku, sešlosti, nemoci a slabomyslnosti vytvořily z něj proslulou nemocnici ve srovnání s tím, čím měl podle vůle Boží být. A naše generace má málo duševních, mravních a fyzických sil. Tato bída se za celé <sup>(44)</sup> generace nakupila, protože padlý člověk přestupuje Boží zákony. Zvrácená chuť má za následek nejrozšířenější hřích. — Testimonies for the Church 4:30, 1876

51. Nadměrné holdování jídlu, pití, spánku a pozorování je hříchem. Harmonická, zdravá činnost veškerých sil těla a mysli přináší štěstí. Čím jsou síly vznešenější a ušlechtlejší, tím čistší a nerušenější je štěstí. — Testimonies for the Church 4:417, 1880 [\[Boží označení pro hříšnou shovívavost – 246\]](#)

### *Kdy jest posvěcení nemožným*

52. Lidé si většinu svých zdravotních potíží zavinili sami svými zlovyky, úmyslnou nedbalostí anebo přehlížením světla, jež Bůh ve zdravotvědě dal. Dokud přestupujeme zákony života, nemůžeme oslavit Boha. Srdce nemůže být posvěceno, jeví-li sklony tělesných žádostí. Je vyloučeno, aby nemocné tělo a neuspořádaný rozum člověka, holdujícího soustavně škodlivým žádostem, umožnilo posvěcení těla a ducha. Apoštol věděl, že má-li křesťan dosáhnout dokonalosti charakteru, musí uchovat ve zdraví své tělo. Praví:

„Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže, sám nebyl nešlechetný.“ Když mluví o ovoci Ducha, uvádí i střidmost. „Kteříž pak jsou Kristovi, ti své tělo ukřižovali s vášněmi a se žádostmi.“ — *The Health Reformer*, March, 1878 [[Kdo povoluje své chuti, nemůže získat křesťanskou dokonalost – 356](#)]

### ***Dobrovolná nevědomost rozmnožuje hřích***

53. Je naší povinností, abychom si uchovali své tělo v pokud možná nejlepším zdravotním stavu. Je naší svatou povinností, abychom žili podle světla, jež nám Bůh ve své milosti dal. Zavřeme-li oči před světlem z obavy, abychom neviděli, kde <sup>(45)</sup> chybujeme, nejsme ochotni hřích opustit a tím do něj ještě více zapadáme. Ten, kdo přestupuje světlo v jedné věci, bude přestupovat klidně i dál Přestupování zákonů naší bytosti je právě tak hřích jako porušování Desatera; jakmile totiž nedbáme na zákony přírodní, přestupujeme i zákon Boží. Dokud milujeme své chuti, svůj vkus mnohem více než Pána, nemůžeme Ho milovat z celé duše, z celého srdce, z celé mysli i síly. Připravujeme se denně o sílu, kterou bychom Ho mohli oslavit, neb od nás žádá veškeré síly, celou mysl. Svými zlozvyky ztrácíme oporu v životě, ačkoli se vydáváme za Kristovy následovníky, kteří se připravují na přechod k nesmrtelnosti.

Milý bratře a sestro, čeká vás úkol, který nikdo za vás nemůže převzít. Probudte se ze své strnulosti a Kristus vám dá život. Změňte svůj způsob života, jídla, pití i práce. Budete-li pokračovat tak jako celá léta dosud, nebudete rozeznávat mezi věcmi svatými, věčnými a všedními. Nerostete v milosti a známosti pravdy, jak to je vaší předností. Nerostete duchovně, nýbrž zapadáte neustále do větší temnoty. — *Testimonies for the Church* 2:70, 71, 1868

54. Člověk byl vrcholným dílem Božího stvoření, učiněným podle obrazu Božího; měl být jeho protějškem... Bůh člověka nesmírně miluje, poněvadž byl vytvořen podle jeho obrazu. Tato skutečnost by na nás měla zapůsobit, abychom poznali, jak je důležité slovy i příkladem učit, že poskvňování je hřích, ať už se jedná o holdování chuti anebo jinému hříšnému zlozvyku. Vždyť lidské tělo mělo vlastně světu představovat Boha. — *The Review and Herald*, June 18, 1895 [[Přírodní zákon jasně vyhlášen 97](#)]

### ***Důsledky neposlušnosti přírodních zákonů na duši člověka***

55. Bůh žádá od svého lidu ustavičný pokrok. Potřebujeme se učit, že ukájená chuť je největší překážkou rozumového vzrůstu a posvěcení duše.

Při všem svém vyznávání zdravotní reformy mnozí z vás se stravují nesprávně. — *Testimonies for the Church* 9:156, 1909 <sup>(46)</sup>

56. Nechystejme na Sobotu bohatší zásoby jídla anebo větší rozmanitost než v ostatní dny. Naopak, pokrm má být prostší a měli bychom jíst méně, aby mysl byla jasná a čilá a aby mohla chápat duchovní věci. Zatížený žaludek představuje i zatížený rozum. Je-li mysl zmatená nevhodnou dietou, může člověk slyšet nejvýznamnější pravdy, a přece z nich nic nemá. Tím, že se v Sobotu mnozí přejídají, znemožňují víc, než si myslí, přijetí svatého požehnání. — *The Ministry of Healing*, 307, 1905

57. Bylo mi ukázáno, že mnohé naše konference nejsou takové, jak by Pán chtěl je mít. Lidé přicházejí a nejsou hotovi přijmout svatého Božího Ducha. Sestry obvykle věnují předtím mnoho času na přípravu svého zevnějšku, ale zapomínají na vnitřní ozdobu, která má v očích Božích velkou cenu. Věnují rovněž mnoho zbytečného času vaření, pečení tučných zákusků a koláčů a chystání jiných jídel; to rozhodně všem strávníkům jen uškodí. Kdyby naše sestry připravily dobrý chléb a jiné zdravé součásti pokrmu, mohly by i se svými rodinami mnohem lépe ocenit slova života a všichni by byli přístupnější vlivu Ducha svatého.

Žaludek je často přetížen stravou, která je málokdy tak jednoduchá a prostá jako doma, ačkoli tam mají dvakrát i třikrát více pohybu. Mysl je pak tak otupělá, že nemůže vnímat věci věčné. Když shromáždění skončí, jsou zklamáni, že víc nevyužili Ducha Božího... Příprava jídla a oděvů má být druhořadá, zato má však doma započít upřímné zkoumání srdce. —

*Testimonies for the Church* 5:162-164, 1882

[\[Uspokojování choutek brání porozumění přítomné pravdy – 72\]](#)

[\[Uspokojování choutek ochromuje smysly – 227\]](#)

[\[Uspokojování choutek zapříchňuje tupost mozku – 209, 226\]](#)

[\[Uspokojování choutek znemožňování pro plánování a rozhodování – 71\]](#) <sup>(47)</sup>

[\[Uspokojování choutek oslabuje duchovní i duševní i tělesné síly dětí – 346\]](#)

[\[Spánek pod spalujícími pravdami Slova – 222\]](#)

[\[Duševní i mravní síla se stupňuje v zdrženlivé a střídme ve stravě – 85, 117, 206\]](#)

[\[Působení masité stravy na duševní schopnosti – 678, 680, 682, 686\]](#)

[\[Více o výživě za táborového shromáždění – 124\]](#)

## ***Vliv na chápání pravdy***

58. Chcete-li chápat vznešený charakter pravdy, ocenit smíření a ohodnotit správně věčné věci, musíte mít jasnou, pohotovou mysl. Nebudete-li jednat správně a budete-li trpět zlozvyky v jídle, zeslabíte tím své rozumové síly. Pak také nebudete uvažovat správně o otázce spasení a o věčném životě. Jedině to vás může ovlivnit, abyste přizpůsobili svůj život

životu Ježíše Krista. Nebudete se usilovně, obětavě snažit přizpůsobit se celé vůli Boží, jak to Slovo Boží žádá. Bez toho nemůžete být morálně schopni přijmout závěrečný dotek nesmrtnosti. — *Testimonies for the Church 2:66, 1868*

59. Jste-li přísní ve výběru stravy, ale jíte příliš mnoho, myslíte, že tím oslavujete Boha tělem svým a duchem svým, které náleží Jemu? Ti, kteří jedí příliš mnoho, ubližují svému tělu, a nemohou chápat pravdu, i kdyby o ní slyšeli. Nemohou dokázat probudit otupělé síly mozku, aby pochopili cenu smíření a velkou oběť, jež byla přinesena pro padlé lidstvo. Takoví lidé nemohou chápat věci vznešené, vzácné, ani bohatou odměnu, která je připravena pro věrné vítěze. Nedovolme, aby živočišná část naší přirozenosti vítězila nad morálkou a rozumem. — *Testimonies for the Church 2:364, 1870*

60. Někteří holdují své zvrácené chuti, jež bojuje proti duši a překáží jejich duchovnímu růstu. Jejich svědomí je ustavičně obviňuje, a slyší-li ostrou pravdu, <sup>(48)</sup> snadno se urazí. Cítí výčitky a mají dojem, že mluvené slovo je namířeno proti nim. Jsou přesvědčeni, že jim lidé křivdí a ubližují a vzdalují se od společenství svatých. Opouštějí společná shromáždění, poněvadž se tím vyvarují výčitek svědomí. Shromáždění je záhy přestane zajímat, přestávají milovat pravdu, a neučiní-li pokání, odpadnou a postaví se na stranu odbojníka, kteří jsou pod temnou korouhví Satana. Ukřizuji-li své tělesné žádosti, bojující proti duši, uniknou a šípy pravdy jim neuškodí. Dokud však podléhají své chuti a tím lpí na své modle, stávají se terčem šípů pravdy. Jakmile se ozve slovo pravdy, je pochopitelné, že je zraňuje...

Používání nepřirozených dráždel škodí zdraví a otupuje mozek, který pak nechápe věci věčné. Ti, kteří lpí na svých modlách, nemohou ohodnotit spasení, jež jim Kristus vydobyl životem sebezapření, ustavičného utrpení a potupy a posléze obětováním bezhříšného života, aby člověk nezůstal ve smrti. — *Testimonies for the Church 1:548, 549, 1867*

61. Máslo a maso dráždí. Škodí žaludku a mají zlý vliv na chuť. Citlivé nervy mozku jsou otupeny a živočišná chuť sílí na úkor mravních a rozumových schopností. Ačkoli by vyšší síly měly převládat, slábnou, takže člověk nechápe věci věčné. Duchovní hodnoty jsou ochromeny. Satan jása, jak snadno vítězí pomocí chuti a jak může ovládat rozumné muže a ženy, od nichž Stvořitel očekává veliké a dobré dílo. — *Testimonies for the Church 2:486, 1870*

[\[Nemožnost získání hodnotného pokání, kvůli nestřídmosti – 119\]](#)

[\[Nestřídmost znemožňuje citlivost k posvěcujícímu vlivu – 780\]](#)

## *Vliv na rozhled a rozhodování*

62. Všechno, co zeslabuje tělesné síly, zeslabuje i mysl, která pak tak nechápe <sup>(49)</sup> rozdíl mezi dobrým a zlým. Nemůžeme se pak jednoduše rozhodovat pro dobro a máme méně síly vůle, abychom dělali to, co je podle nás správné.

Zneužití tělesných sil zkracuje dobu, ve které můžeme žít k Boží slávě. A znemožňuje, abychom vykonali dílo, jež nám Pán svěřil. — *Christ's Object Lessons*, 346, 1900

63. Ti, kteří se v otázce skromného jídla a odívání neřídí morálními a fyzikálními zákony, ač se jim dostalo náležitého světla, nebudou ani v jiných věcech plnit své povinnosti. Místo, aby vzali na sebe kříž a žili v souladu s přírodními zákony, obviňují své svědomí; a pak klidně přestupují i Desatero. Někteří lidé rozhodně nechťejí nést kříž a snášet pohanění. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 159, 1890

64. Ti, kteří si svými choutkami přivodí nemoc, nemají zdravé tělo ani mysl. Nemohou uvažovat správně o pravdě, ani chápat požadavky Boží. Náš Spasitel se neskloní tak hluboce, aby takové lidi povznesl, pokud se chovají dobrovolně tak, že klesají neustále hlouběji.

Žádá od všech, aby činili vše pro zachování zdravého těla a rozumné mysl. Propadají-li nezřízené chuti, čímž zatemňují své chápání a vnímání, nemohou pochopit vznešený charakter Boží, ani nemohou mít zalíbení v Božím slovu. Je jasné, že Bůh nepřijme jejich nedůstojnou oběť, tak jak ji nepřijal od Kaina. Bůh vyžaduje, aby se očistili od všeliké poskvrny těla a ducha, a aby usilovali v bázni Boží o svatost. Učini-li člověk v zájmu zdraví vše, pokud zapře svou chuť a žádosti, aby si uchoval zdravou mysl a posvěcenou obrazotvornost, přinese Bohu oběť spravedlnosti. Ale stejně je zachráněn zázrakem Boží milosti, tak jako kdysi koráb na rozbouřených vlnách. Noe učinil vše a vystavěl bezpečný koráb, jak mu to Bůh přikázal; a <sup>(50)</sup> Bůh pak vykonal to, co člověk nedokázal a zázračnou mocí koráb zachoval. — *Spiritual Gifts* 4a:148, 149, 1864

65. Uspokojování chuti dráždí žaludek a způsobuje církvi většinu nesnází. Ti, kteří jedí a pracují nestřídmě a podrážděně, také tak mluví a jednají. Člověk nestřídmý nemůže být trpělivý. Člověk nemusí být alkoholik, aby se o něm řeklo, že je nestřídmý. Nestřídmé jídlo, příliš časté a hojné požívání potravy, někdy i tučné, nezdravé, ničí zdravou činnost zažívacího ústrojí, postihuje mozek a ovlivňuje soudnost. Takový člověk nemůže rozumně, klidně myslet a jednat. A proto vzniká ve sborech tolik těžkostí. Chce-li být lid Boží Bohu příjemný, aby Ho oslavil svým tělem i duchem, neb je to jeho vlastnictví, musí za každou cenu bojovat proti svým choutkám a cvičit se ve

střídmosti. Pak bude moci pochopit pravdu v celé kráse a jasnosti a bude moci podle ní žít. Věřící nebudou pak svým rozvážným, rozumným, přímým jednáním dávat nepřátelům naší víry možnost, aby tupili věc pravdy. — *Testimonies for the Church* 1:618, 619, 1867

66. Bratře a sestro G, probud'te se, prosím vás. Nepřijali jste světlo zdravotní reformy a nezachovali jste se podle něho. Kdybyste omezovali svoji chuť, ušetřili byste si mnoho práce a výdajů. Ovšem, a to je nejdůležitější, uchovali byste si lepší zdraví a více rozumových sil, abyste mohli pochopit věčné pravdy. Ano, váš mozek by dovedl lépe posuzovat důkazy pravdy, takže byste mohli lépe vydávat svědectví o naději, kterou máte. — *Testimonies for the Church* 2:404, 1870

67. Někteří se dílu reformy posmívají a praví, že je zbytečné, že působí jen rozruch a odvrací od přítomné pravdy. Tvrdí, že vše zašlo do krajnosti. Tito lidé nevědí, <sup>(51)</sup> co mluví. Mužové a ženy, hlásící se ke Kristu, jsou nemocni od hlavy k patě, jejich tělesné, duševní a mravní síly jsou následkem ukojování zkažené chuti zeslabeny a vyčerpány přemírou práce. Jak mohou tedy uvažovat o důkazech pravdy a chápat požadavky Boží? Jakmile jsou jejich mravní a rozumové schopnosti zastřeny, nemohou pochopit cenu smíření ani vznešený ráz díla Božího. Nemohou mít ani zalíbení ve studiu jeho Slova. Jak může být nervózní člověk, kterého trápí zažívání, ochoten kdykoli zodpovědět případně dotazy o otázkách víry v tichosti a bázní? Jak snadno se takový člověk zaplete a rozčilí a jeho chorobná obrazotvornost mu nedovolí hledět na věc ve správném světle. Nedostatek tichosti a pokory, kterou se vyznačoval Ježíš Kristus, způsobuje jen zneuctění křesťanství, poněvadž takový člověk se dohaduje s nerozumnými lidmi. Chceme-li být podobní Kristu, musíme být důkladnými reformátory a musíme se na vše dívat s vysokého náboženského hlediska.

Viděla jsem, že Otec nebeský nám dopřál nesmírné požehnání světla zdravotní reformy. Musíme se proto řídit jeho požadavky, musíme Ho oslavit svým tělem a duchem, jež náleží Jemu, abychom posléze stáli před Božím trůnem bez úhony. Musíme v souladu s naší vírou povznést úroveň a jít vpřed. Mnozí pochybují o správnosti chování zdravotních reformátorů. Místo toho by měli jako rozumní lidé také něco podnikat. Lidstvo je v politováníhodné situaci a je stíženo nejrůznějšími nemocemi. Mnozí různé nemoci zdědili a trpí, protože jejich rodiče měli špatné zvyky; a přesto se chovají stejně a ubližují sobě i svým dětem. Nevědí, jak si mají počínat. Jsou nemocní a nejsou si vědomi, že si své nesmírné utrpení způsobují svými zlozvyky.

Málo je těch, kteří již natolik chápou, že jejich zvyky v životosprávě ovlivňují <sup>(52)</sup> jejich zdraví, charakter, užitečnost na světě a věčný osud. Viděla jsem, že ti, jimž se dostalo světla z nebe a kteří poznali, jak dobře je se jím řídit, měli by projevit větší zájem o ty, kteří dosud trpí nedostatkem vědomostí. Světitelé Soboty, kteří čekají na brzký příchod svého Spasitele, by si neměli dovolit přehlížet toto velké dílo reformace. Mužům i ženám se musí dostat poučení. Kazatelé i lid musí cítit, že záleží na nich, aby probudili zájem o tuto otázku a aby v tomto směru dovedli přesvědčovat jiné. – *Testimonies for the Church 1:487-489, 1867*

68. Tělesné zvyky jsou v úzké souvislosti s úspěchem jednotlivce. Čím pečlivěji si vybíráš svoji stravu, čím prostší a neдрáždivější je strava, která podporuje harmonickou souhru celého těla, tím lépe budeš chápat svou povinnost. Člověk by měl pečlivě zkontrolovat všechny své obyčeje a zvyky, aby v těle nevzniklo nic chorobného, co by vše pokazilo. – *Letter 93, 1898*

69. Zdraví si udržujeme tím, co jíme. Není-li naše mysl ovládána posvěcenou myslí, nejsme-li střízliví v jídle a pití, nebudeme natolik tělesně a duševně svěží, abychom mohli soustavně studovat Písmo. Musíme se totiž tázat: Co mám činit, abych měl život věčný? Jakýkoli škodlivý zvyk vytvoří v těle chorobný stav, poškodí se jemný, živý mechanismus žaludku a ten pak nemůže dobře konat svoji práci. Strava rozhoduje do značné míry o tom, upadne-li člověk do pokušení a do hříchu. – *Manuscript 129, 1901*

70. Cítil-li Syn člověka potřebu modlitby, ačkoli měl božskou sílu, čím více musí slabí, hříšní smrtelníci pociťovat potřebu vroucí, soustavné modlitby! Když Kristus procházel největším pokušením, nejedl nic. Odevzdal se cele Bohu a vyšel pomocí úpěnlivé modlitby a dokonalého odevzdání se do Otcovy vůle jako vítěz. Ti, kteří <sup>(53)</sup> vyznávají pravdu těchto posledních dnů, mají přede všemi ostatními křesťany napodobiti tento velký vzor modlení.

„Dosti je učedníku, aby byl jako mistr jeho, a služebník jako pán jeho.“ Naše stoly jsou často prostírány lahůdkami, které nejsou ani zdraví prospěšnými, ani potřebnými, protože více milujeme tyto věci, než sebezapření, oproštění od nemocí a zdraví ducha nemůžeme pak dosáhnouti. Ježíš upřímně hledal sílu u svého Otce. To považoval Syn Boží za hodnotnější, dokonce i pro sebe, že modlitba je tím nejdůležitějším pro získání sil k zápasu s mocnostmi temna a k vykonání nám určeného díla. Naše vlastní síla jest slabostí ale ta, kterou dává Bůh, jest mocná a činí z každého, kdo jí obdrží více než vítěze. — *Testimonies for the Church 2:202, 203, 1869*

[\[Nezřízené choutky vyvádějí ducha z rovnováhy – 237\]](#)

[\[Nezřízené choutky otupují svědomí – 72\]](#)



## *Působení na vliv a užitečnost*

71. Škoda, že právě tehdy, kdy se máme cvičit nejvíce v sebezapření, je žaludek přeplněn množstvím nezdravého jídla, které se tam rozkládá. Bolesti žaludku ovlivňují i mozek. Nerozumný jedlík si neuvědomuje, že nemůže pak dávat moudrou radu, že nemůže plánovat ve prospěch rozvoje díla Božího. Ale je tomu tak. Nemůže chápat duchovní věci, a často řekne ve sborových schůzích „Ne“, místo „Ano“ a „Amen“. Přináší nevhodné připomínky. Potrava, kterou snědl, mu zatemňuje mozek.

Holdování chuti znemožňuje člověku vydávat svědectví. To, co dáváme žaludku, ovlivňuje do značné míry vděčnost, kterou Bohu za jeho požehnání projevujeme. Osobní choutky bývají příčinou nejednoty, rozporů, neshody a jiných nectností. Lidé mluví netrpělivě a jednají nevlídně, chovají se nepoctivě a podle svých vášní. A to vše proto, že nervy mozku jsou churavé následkem přetěžování žaludku. — *Manuscript 93, 1901* <sup>(54)</sup>

72. Někteří lidé se nedají přesvědčit, že by měli jíst a pít k Boží slávě. Jejich chuť je ovlivňuje ve všech životních situacích. Projevuje se v rodině, ve sboru, v modlitební hodině a v chování jejich dětí. Stává se kletbou jejich života. Nemohou pochopit přítomnou pravdu. Bůh se bohatě postaral o potřeby svých stvoření a o jejich štěstí. Kdyby lidé nikdy nepřestupovali jeho zákony a kdyby jednali ve shodě s jeho vůlí, dostalo by se jim daru zdraví, pokoje a štěstí místo ubohosti a zla. — *Testimonies for the Church 2:368, 1870*

73. Vykupitel světa věděl, že podlehnutí chuti způsobí fyzickou slabost a otupení vnímání tak, že člověk pak nechápe věci svaté a věčné. Kristus věděl, že svět propadl obžerství a že tato nectnost zvrátí veškerou morálku. Byla-li moc chuti tak silná, že Syn Boží se musel v zájmu člověka postit téměř šest týdnů, aby ji zlomil, jaký úkol čeká křesťana, chce-li se stát vítězem, jakým byl Kristus? Srovnejme sílu pokušení zvrácené chuti s nevýslovnou Kristovou úzkostí za onoho dlouhého půstu na poušti a pochopíme.

Kristus věděl, že chce-li plán vykoupení rozvinout se zdarem, musí začít tam, kde začala záhuba. Adam klesl následkem chuti. Kristus chtěl člověku ukázat, že je povinen řídit se Božím zákonem, a začal dílo vykoupení tím, že usiloval o nápravu tělesných zvyků člověka. Nedostatek ctností a úpadek lidského pokolení jsou do značné míry zaviněny zvrácenou chutí. — *Testimonies for the Church 3:486, 487, 1875*

Všichni, obzvláště kazatelé, kteří přinášejí pravdu, musí překonávat svojí <sup>(55)</sup> chuť. Kdyby dovedli lépe ovládat své chutě a vášně, byli by mnohem prospěšnější. Kdyby při své duševní námaze vykonávali i tělesnou práci, byly by jejich duševní a mravní síly větší. Budou-li jejich životní návyky přísně střídme, práce vyrovnaná, zdolají ji mnohem více a uchovávají si jasnou mysl. Bude se jim také lépe mluvit a myslet, budou mít živější náboženskou zkušenost a budou moci lépe působit na své posluchače.

Nestřídmost v jídle, byť by bylo správné kvality, působí škodlivě na organismus a potlačuje vážnější a svaté city.

74. Někteří lidé si přinášejí na konferenci docela nevhodné jídlo pro takovou příležitost, tučné dorty, koláče a mnoho jiného. Tato směsice by dokázala rozházet zažívání zdravého pracujícího člověka. Ovšem, mají za to, že pro kazatele je potřebné to nejlepší z nejlepšího. Lidé mu rádi dávají ze svého ochutnat. Tím pokoušejí kazatele, aby jedl přespříliš a ještě ne to nejzdravější. Nejen, že nepodají na shromáždění dobrý výkon; navíc mívají i zažívací potíže.

Kazatel by měl odmítnout toto dobře míněné, ale nemoudré pohostinství, a to i tehdy, bude-li označen za nezdvořilého. A lidé by měli mít mnohem více pravého citu, než aby ho takto nazývali. Pokoušejí-li kazatele nezdravými pokrmy, dopouštějí se chyby. Takto se dílu Božímu vzácné talenty ztrácejí; a jiní sice žijí dál, ale připravují se o polovinu síly a schopností. Kazatelé by měli víc než ostatní hospodařit se silami mozku a nervů. Měli by se vystříhat pokrmů a nápojů, které nervy dráždí nebo vzrušují. Po vzrušení následuje deprese; povolování chuti zatemní mysl, ztěžuje soustředění. Kdo neukázní přísně svou životosprávu, nemůže se stát úspěšným pracovníkem v duchovních věcech. Bůh nemůže seslat svého svatého Ducha <sup>(56)</sup> na ty, kteří vědí, jaká strava je nutná pro jejich zdraví, ale přesto se chovají tak, že si zeslabují mysl a tělo. — Undated Manuscript 88

### ***„Všechno číňte k slávě Boží“***

75. Apoštol Pavel píše, inspirován Duchem Božím, napsal že „cokoli činíte“, tedy i tak přirozené věci, jako je jídlo a pití, nemají sloužit k ukojení zvrácené chuti, nýbrž mají být vykonávány odpovědně – „všechno číňte k slávě Boží“. Člověk má dbát na každou součást lidského těla; dejme pozor, aby to, co přichází do žaludku, nevypudilo z mysli vznešené a svaté myšlenky. Někdo snad namítne: Copak nemohu dělat, co chci? Jako bychom

je chtěli připravit o něco dobrého. Zatím zdůrazňujeme, že se mají i při jídle řídit zdravým rozumem a mají všechny své zvyky přizpůsobit Božím zákonům.

Každý člověk má určitá práva. Jsou to práva osobnosti a individuality. Nikdo nemůže splynout s totožností jiného člověka. Všichni musí jednat samostatně, jak jim svědomí velí. Co se týče naší odpovědnosti a vlivu, jsme odpovědni Bohu, který nám dává život. V této otázce nerozhoduje člověk, nýbrž jedině On. Jsme jeho vlastnictvím skrze stvoření a vykoupení. Naše tělo není naším majetkem, abychom s ním zacházeli podle libosti, abychom si je zlozvyky ničili. V takovém stavu bychom nemohli Bohu přinést dokonalou službu. Náš život a naše schopnosti náležejí Jemu. Nepřestává o nás pečovat; udržuje živý stroj v činnosti; kdyby tento mechanismus byl na okamžik bez dohledu, zemřeli bychom. Jsme absolutně závislí na Bohu.

Pochopíme-li náš vztah k Bohu a jeho vztah k nám, naučíme se mnoho. Slova: „Nejste sami svoji, koupeni jste za mzdu“, měli bychom si vštípit do mozku, abychom si vždy připomněli, že Bůh má právo na naše nadání, na náš majetek, na náš vliv, na naše já. Musíme se naučit s tímto Božím darem zacházet – totiž s myslí, duší a tělem – jako s Kristovým vlastnictvím. Pak bude naše služba zdravá, libá. — *Special Testimonies for Ministers and Workers* 9:58, 1896 <sup>(57)</sup>

76. V otázce zdravotní reformy se vám dostalo dostatek světla. Lid Boží posledních dnů je povinen být ve všem střízlivý. Viděla jsem, že jsi mezi těmi, kteří o světlo nestojí a nechtějí změnit svůj způsob jídla, pití a práce. Kdo přijme světlo pravdy a řídí se jím, prožije ve svém životě proměnu. Pravda posvěti vše, celý charakter. — *Testimonies for the Church* 2:60, 1868

### *Vztah k vítěznému životu*

77. Jídlo, pití a odívání mají přímý vliv na náš duchovní vzrůst. — *The Youth's Instructor*, May 31, 1894

78. Lid izraelský neměl jíst různé pokrmy, jež pohané požívali. Nebylo to svévolné nařízení. Zapovězené pokrmy byly nezdravé. Skutečnost, že je Bůh zapověděl, dokazuje, že používání škodlivých pokrmů poskvrňuje. To, co škodí tělu, škodí do jisté míry i duši. Ten, kdo takové věci jí, nemůže mít správné obecenství s Bohem, nehodí se pro vznešenou a svatou službu. — *The Ministry of Healing*, 280, 1905

79. Duch Boží nám nemůže pomoci v získání křesťanského charakteru, dokud holdujeme své chuti na úkor zdraví a dokud je při nás pýcha života. — *The Health Reformer*, September, 1871

80. Všichni, kteří jsou účastni božské přirozenosti, uniknou porušení, převládajícímu ve světě skrze žádosti. Ti, kteří hoví své chuti, nemohou dosáhnout Kristovy dokonalosti. — *Testimonies for the Church* 2:400, 1870

81. To je pravé posvěcení. Není to pouhá teorie, vzrušení či forma slov, nýbrž živá, opravdová zásada, pronikající celý život. Vyžaduje od nás úpravu jídla, pití a <sup>(58)</sup> odívání, abychom si zachovali tělesné, duševní a duchovní zdraví. Pak budeme moci Pánu předložit svá těla jako „oběť živou, svatou, bohubíbou“ – nikoli oběť, poskvrněnou zlozvyky. — *The Review and Herald*, January 25, 1881

[\[Pro souvislost viz 254\]](#)

82. Naše zvyky v jezení a pití svědčí, zda jsme ze světa anebo patříme mezi ty, které Bůh svým mocným dlátem pravdy vyloupil ze světa. — *Testimonies for the Church* 6:372, 1900

83. Nestřídmost v jídle způsobuje tolik invalidity a připravuje Pána o slávu, jež Mu patří. Často se ani lid Boží necvičí v sebezapření a proto nedosahuje vysoké duchovní úrovně, kterou mu Pán vytyčil. Mnozí sice činí pokání a obrátí se, ale celá věčnost bude svědčit o tom, kolik svým sobectvím ztratili. — *Letter* 135, 1902

84. Ó, jak mnozí ztrácejí největší požehnání, které jim dal Bůh v zdraví a duchovních darech. Je mnoho duší, které touží po zvláštním vítězství a mimořádném požehnání, aby mohli vykonat něco velikého. V tomto úsilí se vždy domnívají, že musí projít nějakým smrtelným modlitebným a slzavým zápasem. Když tito lidé zkoumají Písmo s modlitbou, aby se dověděli, jaká je výslovná vůle Boží, a pak Jeho vůli konají bezvýhradně a nejdou podle žádostí svého já, naleznou klid. Všechn smrtelný zápas, všechny slzy a boje jim nepřinesou požehnání, po němž touží. Vlastní já musí být celé podřízeno. Oni musí konat dílo, které se samo představuje příslibem hojné milosti, zaslíbené všem u víře hledajícím.

Ježíš řekl: „Chce-li kdo přijíti za mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž na každý den, a následuj mne.“ *L* 9,23. Následujme svého Spasitele v Jeho prostotě a sebezapírání. Vyvyšujme muže Golgaty slovem a svatým životem. Spasitel přichází velice blízko k těm, kteří sami sebe posvěcují Bohu. Jestli byl kdy čas, kdy jsme potřebovali působení Ducha Božího na naše srdce a životy, pak je to dnes. Uchopme tuto Boží moc, abychom obdrželi sílu žít životem svatosti a sebeovládání. — *Testimonies for the Church* 9:165, 166, 1909 <sup>(59)</sup>

85. Naši prarodiče ztratili ráj v Edenu povolením chuti. My máme možnost získat jej znovu pouze tehdy, budeme-li přísně ovládat svoji chuť a žádosti. Zdrženlivá strava, ovládání všech vášní uchovává intelekt a dává duševní a mravní svěžest, umožňuje lidem ovládat své sklony a rozlišovat

mezi dobrém a zlém, mezi tím, co je svaté a co nikoli. Ti, kteří chápou, jakou obět' Kristus vykonal tím, že opustil nebesa a přišel na tuto zem a vlastním životem dokázal, jak lze odolat pokušení, zapřou se rádi a budou mít dobrovolně s Kristem podíl na jeho utrpeních.

Počátek moudrosti je bázeň Hospodinova. Ti, kteří vítězí, jako zvítězil Kristus, musí být neustále na stráží proti Satanovým pokušením. Musíme omezovat své chutě a vášně a musíme je ovládat čistým svědomím. Pak bude náš rozum bez úhony, naše vnímání bude bystré a nezaměníme si Satanovo působení a jeho osidla za dílo Boží. Mnozí touží po konečném vítězství, jichž se dostane vítězům. Sami však nechtějí snášet strádání, omezení a sebezapření, jak to činil jejich Vykupitel. Můžeme se stát takovými vítězi jako Kristus jen tehdy, budeme-li poslušni a budeme-li neustále se snažit.

Neovládaná chuť bude pro tisíce lidí záhubou. Kdyby v tomto směru zvítězili, získali by mravní sílu a zvítězili by nad veškerým Satanovým pokušením. Soustavné přestupování zákonů se strany člověka po šest tisíc let způsobilo nemoc, bolest a smrt. Čím více se blížíme skonání, tím více Satan pokouší a útočí na chuť člověka, aby se člověk nestal vítězem. – *Testimonies for the Church* 3:491, 492, 1875

86. Ten, kdo si váží světla, jež mu Bůh o zdravotní reformě dal, získal velkou pomoc; <sup>(60)</sup> pravda ho snáze posvěti a připraví pro nesmrtelnost. –

[*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 10] *Counsels on Health*, 22, 1890

[\[Vliv prosté výživy na duchovní rozpoznávání – 119\]](#)

[\[Nedostatek ovládání choutek oslabuje odpor proti pokušení – 237\]](#)

[\[Ochranné vály sebeovládání nesmí býti strženy – 260\]](#)

[\[Masitá strava překážkou duchovního pokroku – 655–657, 660, 682–684, 688\]](#)

[\[Síla k vítězství nad ostatními pokušeními dána těm, kteří přemohou choutky – 253\]](#)

[\[Tvoření se charakteru bráněno nesprávnou péčí o žaludek – 719\]](#)

## Vztah stravy k morálce

### *Mravní zkaženost v dávných dobách*

87. Lidé, žijící před potopou, jedli živočišnou stravu a hověli své chuti, dokud se kalich jejich nepravosti nenaplnil. Pak Bůh zemi pročistil od mravní nákazy potopou...

Hřích vládne od pádu člověka. Jedinci byli věrni Bohu, ale velká většina žila zkaženým životem. Sodoma a Gomora zahynuly pro bezbožnost, zvrhlost. Obyvatelé těchto měst jedli nestřídmě, podléhali svým zkaženým vášním, až natolik klesli a dopouštěli se tak ohavných hříchů, že míra jejich nepravosti byla dovršena a oheň s nebe je zničil. — *Spiritual Gifts* 4a:121, 1864

88. Hříchy, jež přivolily Boží hněv na svět za doby Noe, jsou i dnes. Mužové a ženy zašli v jídle a pití až k obžerství a opilství. Tento rozšířený hřích, hovění zvrácené chuti, podněcoval vášně předpotopních lidí a vedl k všeobecné zkaženosti. Jejich bezbožnost a zločiny dosahovaly do nebe, a Bůh smyl mravní poskvrnu země potopou.

Tytéž hříchy obžerství a opilství otupovaly mravní smysly obyvatel Sodomy. <sup>(61)</sup> Zdálo se, že muži a ženy tohoto bezbožného města si v zločinech přímo libují. Kristus varuje svět takto: „*A podobně, jak se dalo ve dnech Lotových: Jedli, pili, kupovali, prodávali, štěpovali, stavěli. Ale dne toho, když vyšel Lot ze Sodomy, dštil ohněm a sirou s nebe, a zahladil všechny. Tak nápodobně bude v ten den, když se Syn člověka zjeví.*“ **Lk 17,28–30.**

Kristus nám zde zanechal důležité naučení. Nepodporuje nečinnost. Jeho život dokazoval pravý opak. Kristus pracoval velmi pilně. Žil v sebezapření, byl pracovitý, vytrvalý, šetrný a skromný. Chtěl však poukázat na nebezpečí toho, kdybychom v první řadě mysleli na jídlo a pití. Poukazuje na následky holdování chuti. To způsobuje zeslabení mravních sil, takže hřích se již nejeví tak hříšný. Zločin je přímo lákavý a nízké vášně ovládají mysl člověka, až celková zkaženost vymytí dobré zásady a pohnutky a člověk se rouhá Bohu. To jsou důsledky nemírného jídla a pití. Prohlásil, že takové poměry měly být před jeho druhým příchodem.

Dají se muži a ženy varovat? Přijmou světlo anebo se stanou otroky chutě a nízkých vášní? Kristus chce, abychom sledovali vyšší cíl, než pouhé jídlo, pití a odívání. Lidé sledují tyto cíle do takové míry, až se to stalo zločinem. Tato okolnost patří mezi znamení posledních dnů, ano mezi znamení Kristova příchodu. Lidé věnují čas, peníze a sílu, jež náleží Pánu, ale co nám svěřil, na zbytečnosti v odívání a na pamlsky zvrácené chutě. To ubírá životnost a způsobuje utrpení a rozklad. Jsme-li pro své choutky plni zkaženosti a nemoci, nemůžeme Bohu přinést své tělo jako živou oběť. –

**Testimonies for the Church 3:163, 164, 1873**

### ***Převládající zkaženost zaviněna neovládanou chutí***

89. Lidé se diví, jak je naše pokolení tělesně, duševně a mravně degenerováno. Nechápu, <sup>(62)</sup> že to je zaviněno přestupováním Božího zřízení a zákona a přestupováním zdravotních zákonů. Proto také Bůh nemůže nad lidstvem držet plně zehnavíci ruku.

Nestřídmost v jídle a pití a provozování nízkých vášní otupilo jemné smysly. Lidé staví svaté věci na úroveň věcí všedních. – **Spiritual Gifts 4a:124, 1864**

90. Ti, kteří se dobrovolně stanou otroky neovládané chuti, zacházejí často ještě dál, dají se ovládat zkaženými vášněmi a klesají stále hlouběji. Nestřídmost v jídle a pití tyto vášně vyvolává. Podléhají jim pak na tolik, až jejich zdraví i rozum velmi trpí. Špatné zvyky do značné míry znemožňují rozumné uvažování. – *Spiritual Gifts 4a:131, 1864*

91. Nepravidelnost v jídle a pití a nevhodný oděv působí zhoubně na mysl a kazí srdce. Tím se ušlechtilé ctnosti duše dostávají do otroctví živočišných pudů, vášní. – *The Health Reformer, October, 1871*

92. Ten, kdo se hlásí k Bohu, nesmí přehlížet svůj zdravotní stav. Nesmí si lichotit, že nestřídmost není hřích a že nenarušuje duchovnost. Mezi tělesnou a mravní přirozeností je úzká souvislost. Životní zvyklosti mají vliv na povznesení nebo klesnutí úrovně ctnosti. Nemírné požívání i nejlepších pokrmů způsobí chorobný stav mravního citění. A nejedná-li se o stravu nejzdravější, jsou důsledky ještě škodlivější. Zvyk, který nepodporuje zdravou činnost lidského těla, snižuje vyšší a ušlechtilější schopnosti. Zlozvyky v jídle a pití vedou k omylům v myšlení a jednání. Holdování chuti posiluje živočišné pudy, jež pak převládají nad silami ducha a duše.

„*Zdržovali se od tělesných žádostí, kteréž bojují proti duši.*“ varuje apoštol <sup>(63)</sup> Petr. Mnozí jsou toho názoru, že tato výstraha platí jen pro prostopášníky; ale její význam je širší. Je to velmi vážné varování před požíváním dráždivel, jakými je: čaj, zrnková káva, tabák, alkohol a morfium. Tyto choutky lze dobře zařadit mezi žádosti, jež působí zhoubně na charakter a mravy. Čím dříve si někdo na takové požitky zvykne, tím snadněji se stává jejich otrokem. Postupně zaručeně sníží jeho duchovní úroveň. – *The Review and Herald, January 25, 1881*

93. Cvičte se v střídmosti. Pěstujte vyšší síly mysli, nebudou tak sílit živočišné sklony. Dokud neovládáte dokonale chuť a vášně, nemůžete duchovně růst. Inspirovaný apoštol praví: „Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným, káže sám, nebyl nešlechtný.“ *1K 9,27.*

Prosím tě bratře, probud' se a dovol Duchu svatému, aby pronikl až do hloubky a ovlivnil veškeré tvé pohnutky. Musíš být zásadní, přísně zásadní a čilý v duchovních i časných věcech. Tvé úsilí není dostatečně vroucí. Ach, kolik lidí klesá na váze duchovnosti dolů, poněvadž nezapírají svou chuť! Nervové síly mozku jsou přejídáním otupeny a téměř ochromeny. Když tito lidé jdou v sobotu do domu Božího, neudrží ani otevřené oči. Nejhorlivější výzvy nemohou tyto ztuhlé, nechápavé mozky probudit. Pravda může být předkládána s velkým citem; ale nemůže probudit mravní schopnosti ani osvětit rozum. Učí se tito věřící oslavovat Boha ve všem? – *Testimonies for the Church 2:413, 414, 1870*



## *Vliv prosté stravy*

94. Kdyby všichni ti, kteří tvrdí, že zachovávají Boží zákon, byli čisti od nepravosti, byla bych ráda. Žel není tomu tak. Dokonce i ti, kteří tvrdí, že zachovávají <sup>(64)</sup> všechna Boží přikázání, jsou vinni hříchem smilstva. Co mám říci, abych probudila jejich otupělé chápání? Přísně dodržované mravní zásady jsou jedinou bezpečnou ochranou duše. Měli-li kdy lidé jíst co nejprostší stravu, je tomu tak dnes. Naše děti by neměly dostávat maso, protože vzbuzuje a posiluje nižší vášně a poznenáhlu umrtvuje mravní síly. Ti, kteří tvrdí, že se chystají na proměnění do nebe, měli by jíst obilniny a ovoce, připravené bez živočišných tuků a dle možnosti v přirozeném stavu. Čím je strava méně dráždivá, tím snadněji lze ovládat pudy. Nesmíme se radit s chutí bez ohledu na tělesné, rozumové a mravní blaho.

Ti, kteří hoví nízkým vášním, rádi zavírají oči před světlem; obávají se totiž, že uvidí hříchy, které nechtějí opustit. Všichni mohou prohlédnout, pokud chtějí. Rozhodnou-li se pro temnotu a ne pro světlo, nebude jejich provinění proto menší. Proč muži a ženy nechtou a neseznamují se s těmito věcmi? Vždyť mají tak rozhodující vliv na jejich tělesné, rozumové a morální síly. Bůh vám dal příbytek, o který máte pečovat a který máte uchovávat v nejlepším stavu k jeho slávě a službě. – *Testimonies for the Church* 2:352, 1869

## *Střídmost jde ruku v ruce s morálkou*

95. Vaše potrava se neskládá z prostých, zdravých živin, jež vytvoří nejlepší krev. Líná krev způsobí zastření mravních a rozumových sil a probudí a posilní nižší přirozenost člověka. Nikdo z vás si nemůže dovolit jíst dráždivou stravu; je to na úkor tělesného zdraví a duševního blaha vás samých i vašich dětí.

Předkládáte na stůl pokrmy, jež zatěžují zažívací ústrojí, vzrušují tělesné vášně a zeslabují mravní a rozumové síly. Tučná a masitá strava vám není k dobrému...

Prosím vás pro Ježíše Krista, udělejte si doma a v srdci pořádek. Dovolte, aby nebeská pravda povznesla a posvětila vaši bytost, duši, ducha i tělo. „Zdržujte <sup>(65)</sup> se od tělesných žádostí, které bojují proti duši.“ Bratře, tvoje strava má vliv na posilování nízkých pudů. Neovládáš své tělo, jak to je tvojí povinností, abys dosáhl v bázni Boží svatosti. Musíš se naučit střídmost v jídle, a pak budeš trpělivým člověkem. – *Testimonies for the Church* 2:404, 405, 1870

96. Svět nám nemůže být vodítkem. Lidé mají ve zvyku holdovat a užívat nepřirozená dráždiva, ale to jen posiluje zvířecí pudy a mrzačí růst a rozvoj mravních schopností. Nerozhodnou-li se Adamovi potomci, že budou

statečně vítězit v boji víry a že budou tedy střídmi ve všem, nezískají nikde povzbuzení. Rozhodnou-li se správně, budou i dobrými bojovníky.

Budou-li křesťané ovládat své tělo i své chutě a žádosti, poněvadž jejich svědomí je osvícené, budou přesvědčeni, že jsou před Bohem i před lidmi povinni řídit se zdravotními zákony a správnou životosprávou. Nemine je také odměna: Tělesná a duševní svěžest. Budou mít mravní sílu v boji proti Satanu, a budou ve jménu Toho, který v jejich zájmu zvítězil nad chutí, sami velkými vítězi. Tohoto boje mohou se zúčastnit všichni, kteří chtějí. –

Testimonies for the Church 4:35, 36, 1876

[Působení masité stravy na mravní sílu – [658](#), [683–687](#)]

[Život na venkově – jeho vztah ke stravě a mravům – 711]

[Nedostatek mravní síly pro ukájení choutek dětí v jídle a pití – 347]

[Jídla, která způsobují předrážděnost a nervositu – [556](#), [558](#), [562](#), [574](#)]

[Podporování choutek oslabuje mravní sílu – 231] <sup>(66) (67) (68) (69)</sup>

## Kapitola 3. – Zdravotní reforma a troj-andělské poselství

### *Jako ruka s tělem*

97. Desátého prosince 1871 jsem opět viděla, že zdravotní reforma je větví velkého díla, jež má připravit lid pro příchod Páně. Je tak těsně spjata s troj-andělským poselstvím jako ruka s tělem. Člověk bere Zákon – Desatero na lehkou váhu. Pán však nechce trestat přestupníky zákona, dokud by jim neposlal varování. Toto poselství přináší třetí anděl. Kdyby lidé byli vždy poslušni Desatera a kdyby žili podle jeho zásad, nebyl by dnes svět zaplaven takovými nemocemi.

### *Příprava lidu*

Muži i ženy nemohou přestupovat přírodní zákony hýčkáním zkažené chuti, žádostivými touhami a nemohou porušovat Boží zákon. Proto nám dal světlo zdravotní reformy, abychom viděli, že přestupování jeho zákonů, týkajících se naší bytosti, je hříchem. Jsme-li poslušni zákonů přírody, můžeme být radostní. Jsme-li neposlušní, stihne nás utrpení. Náš lítostivý nebeský Otec vidí politováníhodný stav lidí, kteří vědomě – většina však nevědomě – přestupují zákony, jež dal. Bůh lidstvo miluje a lituje, proto dal světlo zdravotní reformy. Tento zákon není ničím tajným, a Bůh i poukázal na následky, jež stihnou přestupníka; chce, aby si všichni vzali naučení, a aby se snažili žít v souladu s přírodními zákony. Zvěstuje svůj zákon tak jasně a zdůrazňuje ho, že je jako město, ležící na hoře. Každý rozumný mu může rozumět. Idioti odpovědni nebudou. Poselství třetího anděla chce objasnit podstatu přírodních zákonů a zdůraznit poslušnost těchto. Současně má připravit lid pro příchod Páně. <sup>(70)</sup>

### *Adamova porážka – Kristovo vítězství*

Adam a Eva padli pro svoji nestřídmou chuť. Kristus přišel a odolal nejmocnějším Satanovým útokům. Překonal v zájmu lidstva chuť a dokázal, že člověk může být vítězem. Tak jako Adam padl pro chuť a ztratil krásný ráj, tak mohou Adamovi potomci v Kristu svoji chuť přemoci a střídmostí ve všem mohou Eden znovu získat.

### *Pomoc v rozeznání pravdy*

Nevědomost dnes neomlouvá přestoupení zákona. Světlo svítí jasně, a nikdo nemusí být v nevědomosti. Vždyť Bůh sám je učitelem člověka.

Všichni mají před Bohem svatou zodpovědnost, aby dbali na zdravou filosofii, a aby učinili opravdovou zkušenost, kterou jim o zdravotní reformě dává. Přeje si (Bůh), aby otázka zdravotní reformy byla přetřásána před veřejným míněním, aby lidé o ní uvažovali. Je totiž vyloučeno, aby muži a ženy byli schopni mít společenství s nebeskými anděly v království slávy při svých hříšných, zhoubných a zlých zvyklostech. Vždyť ani nerozeznávají posvátnou pravdu, která je má posvětit, zušlechtit a povznést...

### *Posvěcení nebo trest*

Apoštol Pavel nabádá církev: „Pro Boží milosrdenství vás vyzývám, bratři, abyste vydávali své životy Bohu jako živou, svatou a příjemnou oběť; to bude vaše pravá bohoslužba.“ Je vidět, že lidé mohou svými hříšnými sklony uvést na své tělo hřích. Jakmile nejsou svatí, nemohou uctívat Boha v duchu a nehodí se do nebe. Váží-li si člověk světla, jež mu Bůh o zdravotní reformě milostivě dává, může být pravdou posvěcen a připraven pro nesmrtelnost. Nedbá-li však na toto světlo a přestupuje přírodní zákony, musí za to pykat.

### *Eliášova a Janova práce předobrazem*

98. Bůh upozorňuje svůj lid již celá léta na zdravotní reformu. Je to důležitá <sup>(71)</sup> součást přípravy na příchod Syna člověka. Jan Křtitel vyšel v moci a v duchu proroka Eliáše, připravoval cestu Páně a obracel lid k moudrosti spravedlivých. Představuje nám lid, žijící v těchto posledních dnech, jemuž Bůh svěřil posvátné pravdy. Tento lid má svěřené poselství přinášet ostatním, aby byla připravena cesta na druhý příchod Ježíše Krista. Jan byl reformátor. Anděl Gabriel dal jeho rodičům nebeské pokyny o zdravotní reformě. Řekl, že nemá pít víno ani opojné nápoje, a že má být už od narození naplněn Duchem svatým.

Jan se odloučil od svých přátel a zřekl se životního pohodlí. Jeho prostý oděv, zhotovený z velbloudí srsti, byl ustavičnou výčitkou výstředním a vyšňořeným Židům – kněžím i lidu. Jeho výlučně vegetariánská strava, kobylky a divoký med, kárala jejich požívačnost a rozšířené obžerství. (Poznámku o „kobyolkách“ uvádí komentář ASD). Prorok Malachiáš prohlásil: „Aj, já pošli vám Eliáše proroka, prve nežli přijde den Hospodinův veliký a hrozný, aby obrátil srdce otců k synům, a srdce synů k otcům jejich.“ Prorok zde vystihuje jeho způsob práce. Ti, kteří mají připravit cestu na druhý příchod Ježíše Krista, jsou znázorněni věrným Eliášem. Právě tak

zase Jan přišel v duchu Eliášově a připravoval cestu pro Kristův první příchod.

Téma zdravotní reformy musí znovu ožít a lidé musí být upozorněni. Střídmost patří k našemu poselství. Lidé se musí obrátit k Bohu od své modloslužby, od požitkářství a od okázalosti v odívání a v ostatních věcech.

– Testimonies for the Church 3:61-64, 1872

## *Nápadný rozdíl*

Sebezapření, pokora a střídmost to mají být rysy spravedlivých, jež si Bůh obzvláště vede a žehná jim. Lidé mají tyto ctnosti vidět jako protiklad přepychu a nezdravých zvyklostí, jimiž se dnešní doba vyznačuje. Pán ukázal, že zdravotní reforma <sup>(72)</sup> je tak úzce spjata s poselstvím třetího anděla jako ruka s tělem. Fyzický a mravní úpadek je zaviněn převážně nedbalostí v tomto směru. Ti, kteří hoví své chuti a vášním a zavírají oči před světlem, aby neviděli sklony hříšné, jež nechtějí opustit, jsou před Bohem vinni.

Ten, kdo se v jednom bodu odvrací od světla, zatvrzuje své srdce a přehlíží i další světlo. Ten, kdo přestupuje cestu k přestupování Božích požadavků, týkajících se věčných zájmů...

Lid, který si Bůh vede, bude zvláštní, odlišný. Nebude jako svět. Pokud budou následovat Boží vedení a plnit Jeho záměry a jejich vůle bude Boží vůlí. Potom v jejich srdci bude přebývat Bůh. Chrám Boží bude svatý. Apoštol praví: „Vaše tělo je chrámem Ducha svatého.“

Bůh nevyžaduje od svých dítek, aby si odříkaly na úkor tělesných sil. Žádá od nich, aby byly poslušny přírodních zákonů, aby si uchovaly zdraví těla. Vytýčil jim cestu přírody. Tato cesta je tak široká, že stačí pro všechny křesťany. Bůh nám ve své štědrosti dal bohaté a všestranné zásoby, nutné k našemu životu i k radosti. Má-li však naše chuť zůstat přirozená, v zájmu uchování zdraví a dlouhověkosti, musí ji sám omezit. Praví: Pozor; brzdi, zapři nepřirozenou chuť. Vypěstujeme-li si zvrácenou chuť, porušujeme zákony našeho bytí, tím se poškozuje a přivodíme si nemoci.

## *Zdravotní práce musí mít své místo*

99. Lhostejnost, jakou mnozí projevovali k zdravotní literatuře, je urážkou Bohu. Oddělovat zdravotní zvěst od celého díla není podle Jeho vůle. Přítomna pravda spočívá právě tak v zdravotní reformě jako v jiných odvětvích evangelizačního díla. Žádné odvětví odděleno od ostatních není dokonalým celkem. <sup>(73)</sup>

Zdravotní evangelium má schopné obhájce, avšak jejich dílo bylo velice ztíženo, protože tak mnozí kazatelé, konferenční předsedové a jiní vlivní činitelé, zapomněli zdravotní reformě věnovat náležitou pozornost. Neuznali její souvislost s poselstvím, jež je vyjádřeno vztahem pravé ruky k tělu. Zatím co mnozí naši lidé i někteří kazatelé projevíli málo úcty k tomuto odvětví, Pán mu prokázal svou pozornost tím, že ho žehnal úspěchem.

Správně vedené zdravotní dílo je vstupní bránou jiných pravd k srdci. Je-li třetí andělské poselství přijato ve své plnosti, zdravotní reformě bude dáno její místo v konferenčních poradách, ve sboru, v domově, u stolu i ve všech domácích záležitostech. Pravá ruka bude pak sloužit a chránit tělo.

I když však zdravotní dílo má své místo při šíření třetího andělského poselství, jeho obhájci nesmí nikterak dopustit, aby zaujalo místo této ústřední zvěsti. – *Testimonies for the Church* 6:327, 1900

### ***Potřeba ovládnutí***

100. Nejsmutnějším následkem původního odpadnutí je ztráta sebeovládání. Opravdový pokrok může nastat jedině tehdy, získá-li člověk opět tuto schopnost.

Tělo je jediným nástrojem, umožňujícím rozvoj mysli a duše. To podporuje rozvoj charakteru. Proto se nepřítel duší snaží zaměřit svá pokušení na zeslabení a úpadek tělesných sil. Má-li úspěch zde, získá pro zlo celého člověka. Neovládáme-li sklony své přirozenosti vyšší silou, způsobí zaručeně záhubu a smrt.

Musíme si své tělo podrobovat. Vyšší síly se musí uplatnit na prvním místě. Vášně musí být podrobeny vůli, která má být ovládána Bohem. V našem životě se musí uplatnit královská moc rozumu, posvěceného božskou milostí. <sup>(74)</sup>

Svědomy musí být seznámeno s Božími požadavky. Mužové a ženy musí poznat, že se musí cvičit v sebeovládání, v čistotě, v chuti a žádostech a že se mají odříci všech nesprávných návyků. Musí být přímo proniknuti vědomím, že mají své síly mysli a těla od Boha, a že si je mají uchovat v nejlepším stavu, aby Mu mohli sloužit. – *The Ministry of Healing*, 129, 130, 1905

### ***Kazatelé i lid musí jednat v souladu***

101. Kazatelé mají velmi důležitý úkol: věrně zvěstovat mezi jiným i zdravotní reformu. Ta totiž souvisí s troj-andělským poselstvím a tvoří vlastně jeho součást. Měli by ji však v prvé řadě přijmout sami, aby ji mohli důrazně předkládat těm, kteří věří pravdě. – *Testimonies for the Church* 1:469, 470, 1867

102. Bylo mi ukázáno, že zdravotní reforma je součást troj-andělského poselství, a je tak s ním spjata jako ruka s lidským tělem. Viděla jsem, že musíme jako lid v tomto významném díle mohutně pokračovat. Kazatelé i lid musí kráčet jednotně vpřed. Boží lid není připraven pro hlasité volání třetího anděla. Musí vykonat určité dílo, jež za ně nemůže vykonat Pán. Musí to učinit sami. Je to dílo jednotlivce; nikdo nemůže tuto povinnost splnit za druhého. – *Testimonies for the Church* 1:486, 1867

### *Součást poselství, nikoli celé poselství*

103. Zdravotní reforma je úzce spjata s troj-andělským poselstvím, netvoří však přímo samotné poselství. Naši kazatelé mají učit zdravotní reformě, ale nemají toto téma uvádět jako hlavní bod místo troj-andělského poselství. Toto téma patří mezi body, jež tvoří přípravu, aby člověk byl hotov na události, o nichž adventní poselství hovoří; zde však vyniká. Držme se horlivě každé reformace, nechťejme však vyvolat dojem, že jsme nerozumní anebo fanatičtí. – *Testimonies for the Church* 1:559, 1867 <sup>(75)</sup>

104. Zdravotní reforma je spjata s troj-andělským poselstvím tak jako ruka s tělem; ale ruka nemůže zastávat funkci těla. Hlavním naším posláním je zvěstování troj-andělského poselství, přikázání Božích a svědectví Ježíše Krista. Poselství má zaznívat jako hlasité volání a má jít do celého světa. Toto poselství musí však pojednávat i o zdravotních zásadách, rozhodně však nesmí tyto zásady platit nezávisle na troj-andělském poselství anebo snad místo něho. – *Letter* 57, 1896

### *Zdravotní reforma a lékařská zařízení*

105. Sanatoria, jež jsou zřizována, mají být úzce a nerozlučně spjata s evangeliem. Pán dal naučení, že evangelium má jít vpřed; a evangelium zahrnuje v sobě veškeré fáze zdravotní reformy. Naše dílo má osvětlit svět; vždyť svět nepozoruje, co se děje, a neví, že se schyluje k ranám, jež Bůh na něj dopustí. Boží věrní strážníci musí přinášet varování...

Zdravotní reforma má ve zvěstování troj-andělského poselství mnohem více vynikat. Zásady této reformy nalézáme ve Slově Božím. Kázání Slova musí být doprovázeno poselstvím o zdraví. Pán si přeje, aby se obnovující vliv zdravotní reformy stal součástí posledního mocného zvěstování evangelia.

Naši lékaři mají být Božími pracovníky. Mají to být muži, posvěcených vlastností, proměnění milostí Ježíše Krista. Jejich vliv má být spjat s pravdou, kterou světu přinášíme. Bude-li dílo zdravotní reformy dokonale sloučeno s dílem evangelia, projeví se jeho božská moc. Lékařská misijní



práce dokáže pod vlivem evangelia veliké dílo obnovy. Oddělte však lékařskou misijní práci od evangelia a dílo bude zmrzačeno. – Manuscript 23, 1901 (76)

106. Naše sanatoria a naše sbory mohou dosáhnout vyšší – svatější úroveň. Náš lid má být poučen o zdravotní reformě, kterou pak má i dodržovat. Pán žádá, aby zásady zdravotní reformy ožili. Adventisté sedmého dne mají jako poslové zvláštní úkol – pracovat pro duše a těla lidí.

Kristus řekl o svém lidu: „Vy jste světlo světa.“ Jsme Božím zvláštním lidem, který má zvěstovat nebeské pravdy. Přinášíme světu nejvážnější, posvátné troj-andělské poselství, jež se kdy smrtelníkům dostalo. V našich velkoměstech mají být zařízení pro nemocné, kde by měli léčení i poučení o velkolepé zdravotní reformě. – Letter 146, 1909

### *Pronikající klín*

107. Byla jsem poučena o tom, že nemáme otálet a máme konat dílo, jež má být na úseku zdravotní reformy vykonáno. Touto činností můžeme získat lidské duše na nejrůznějších místech. – Letter 203, 1905

108. Vidím, že Bůh ve své prozřetelnosti určil, aby se lékařské misijní dílo stalo jakýmsi mostem, který by usnadnil přístup k nemocné duši. – Counsels on Health, 535, 1893

### *Odstranění předsudků zvyšuje vliv*

109. Kdybychom věnovali více pozornosti zdravotní reformě, odstranili bychom mnoho předsudků, které znemožňují, aby pravda troj-andělského poselství vnikla do lidských srdcí. Jakmile lidé mají o tento bod pravdy zájem, připraví se tím často cestě pro přijetí dalších pravd. Když vidí, že jsme rozumní v otázce zdraví, uvěří snadněji, že máme rozumné názory v učení Bible.

Dosud jsme tomuto odvětví Božího díla nevěnovali jako lid správnou pozornost, a touto nedbalostí jsme přišli o mnoho. <sup>(77)</sup> Kdyby církev jevila větší zájem o reformaci, kterou si ji Pán chce připravit pro svůj příchod, byl by její vliv ještě mnohem větší. Bůh k svému lidu promluvil, a přeje si, aby jeho hlas slyšel a uposlechl ho. Ačkoli zdravotní reforma neznamená troj-andělské poselství, přece jen s ním úzce souvisí. Ti, kteří zvěstují poselství, mají současně přinášet učení o zdravotní reformě. Je to téma, jemuž máme náležitě rozumět, abychom se připravili na události, jež jsou před námi. Věnujme mu proto velkou pozornost. Satan a jeho služebníci se snaží toto dílo překazit, a učiní vše, jen aby zmátli ty, kteří se snaží reformaci horlivě

provádět, a způsobuje jim mnohou těžkou chvíli. Nikdo se však tím nesmí nechat zmalomyslnit, ani nemá přestat usilovat o nápravu. Prorok Izajáš mluví takto o charakterovém rysu Ježíše Krista: „Nebude tlíti, aniž bude nalomený, dokud soudu na zemi nevykoná.“ [Iz 42,4](#). Jeho následovníci proto nemají mluvit o porážce či zmalomyslnění. Mají si raději uvědomit, jaká cena byla zaplácena za člověka, aby nezahynul, ale měl život věčný. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122, 1890](#)

110. Pán chce pomocí zdravotní reformy zmírnit utrpení na světě a pročistit svojí církev. Poučte lid, že se mohou stát Božími pomocníky, budou-li s Mistrem – Tvůrcem pomáhat obnovovat tělesné a duchovní zdraví. Toto dílo nese pečeť nebe a připraví cestu pro další vzácné pravdy. Pro všechny, kteří se chtějí na tomto díle rozumně podílet, je práce dost. – [Testimonies for the Church 9:112, 113, 1909](#)  
[Viz Medical Ministry, Section 2, “The Divine Plan in the Medical Missionary Work,” and Section 13, “Medical Missionary Work and the Gospel Ministry”] [\(78\)](#) [\(79\)](#) [\(80\)](#) [\(81\)](#)

# Kapitola 4. Správný jídelníček

## Část 1 – Původní strava

### *Co určil stvořitel*

111. Chceme-li poznat, co je nejlepším pokrmem, musíme zkoumat Boží původní plán, týkající se stravy člověka. Ten, který učinil člověka a který chápal jeho potřeby, stanovil Adamovi stravu. Řekl: „dal jsem vám všelikou bylinu, přinášející símě, ... a všeliký strom, na němž je ovoce, přinášející símě. To bude vám za pokrm.“ Když člověk odešel z ráje a musel si obděláváním půdy získávat živobytí, dostal povolení jíst i „bylinu polní.“

Strava, kterou nám vyvolil Stvořitel, skládá se z obilí, ovoce, ořechů a zeleniny. Tyto pokrmy, připravené pokud možná co nejprostěji a nejpřirozeněji, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dávají sílu, vytrvalost a svěží rozum, jak tomu není u složitější a dráždivé stravy. – *The Ministry of Healing*, 295, 296, 1905

112. Bůh dal našim prarodičům stravu, kterou lidstvu určil. Nebylo to v souladu s jeho plánem, aby zvířata byla připravována o život. V ráji neměla smrt existovat. Člověk měl jíst ovoce rajských stromů. To mu mělo stačit. – *Spiritual Gifts* 4a:120, 1864 [\[Pro souvislost viz 639\]](#)

### *Výzva k nápravě*

113. Pán chce, aby se jeho lid vrátil k prosté stravě, skládající se z ovoce, zeleniny a obilnin... Bůh dal našim prarodičům ovoce v přírodním stavu. – *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods*, 5, 6, 1890.

114. Bůh pracuje pro svůj lid. Nechce, aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k <sup>(82)</sup> původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm se má skládat z potravy, kterou On opatřil. Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obilí a ořechy, avšak lze také použít i různou kořenovou zeleninu. – *Testimonies for the Church* 7:125, 126, 1902

115. Bylo mi stále znovu ukázáno, že Bůh si vede svůj lid zpět k původnímu Svému záměru, totiž, aby se neživil masem mrtvých zvířat. Přeje si, abychom učili lidi žít lépe...

Obejdeme-li se bez masa, a pokud v tomto směru vychováme i svoji chuť a dáme přednost ovoci a obilninám, bude to zas takové, jak to měl Pán Bůh na počátku v úmyslu. Boží lid nebude jíst maso. – *Letter* 3, 1884

[\[Izrael se vrátil k původní stravě – 644\]](#)

[\[Boží úmysl v omezení Izraelského jídelníčku – 641, 643, 644\]](#)

## Část 2. – Prostá strava

### *Napomáhá bystrému postřehu*

116. Měla-li být kdy strava co nejjednodušší, je tomu tak dnes. – *Testimonies for the Church* 2:352, 1869

117. Bůh chce, aby si lidé vypěstovali pevný charakter. Ti, kteří jsou pouhými prospěcháři, nepřijmou od Něho odměnu. Pán si přeje, aby ti, kteří pracují v jeho díle, měli dobrý rozhled a aby byli bystří. Mají být střídmi v jídle. Na jejich stole se nemá vyskytovat tučná, přepychová strava. Pracují-li převážně duševně a nemají dostatek tělesného pohybu, mají jíst málo, byť by to byla strava zdravá. Daniel měl proto tak jasnou mysl a byl tak zásadní a chytrý v učení, že vedl modlitební život a současně jednoduše jedl. – *Testimonies for the Church* 4:515, 516, 1880

[*Danielův jednoduchý jídelníček* – [33](#), [34](#), [241](#), [242](#)]

118. Drazí přátelé, hýčkáte nemoc a poddáváte se jí, místo abyste proti ní bojovali. <sup>(83)</sup> Varujte se požívání škodlivých „léků“ a pečlivě dbejte na zákony zdraví. Jeli vám život drahý, jezte jednoduše, připravujte pokrmy co nejpřirozeněji a dbejte na zvýšený tělesný pohyb. Všichni členové rodiny potřebují požehnání zdravotní reformy. Ale přestaňte rozhodně užívat nadměru léků. Vždyť tím nejen že se nezbavíte nemoci, ale zeslabíte celý organismus a nebudete odolní vůči nemocem. – *Testimonies for the Church* 5:311, 1885

### *Ušetříte si mnoho utrpení*

119. Musíte v životě provádět zdravotní reformu, musíte si mnoho odepřít a jíst a pít k slávě Boží. Zdržujte se od tělesných žádostí, jež bojují proti duši. Cvičte se ve střídmosti. Je to kříž, kterému jste se dosud vyhýbali. Musíte se stravovat prostě. To vás udrží v nejlepším zdravotním stavu. Kdybyste žili podle světla, jež vám Bůh na cestu dal, ušetřili byste si doma mnoho utrpení. Zavinili jste si však vše sami. Budete-li takto pokračovat, nebude Bůh ve vašem středu a nebude vám zvláště žehnat, ani nezpůsobí zázrak, aby vaši rodinu ušetřil trápení. Prostá strava bez koření a masa a bez živočišných tuků bude velmi blahodárná a zbaví mnohého utrpení, zármutku a zoufalství i tvoji manželku... – *Testimonies for the Church* 2:45, 46, 1868

### *Návod k jednoduchému životu*

Chcete-li Bohu přinést dokonalou službu, musíte jasně chápat jeho požadavky. Konzumujte nejprostší stravu, aby se jemné nervy mozku nezeslabovaly, neotupovaly a neochruly. Pak byste nemohli rozeznávat svaté věci, ani byste neocenili smíření, drahocennou očistnou krev Ježíše

Krista. „Copak nevíte, že všichni závodníci běží, ale jen jeden zvítězí a získá odměnu? Běžte tak, abyste ji získali. Každý závodník má přísnou sebekázeň – oni to dělají pro věnec, který zvadne, my ale pro ten, který nezvadne. Takto tedy běžím, ne jako bych neměl cíl; takto bojuji, ne jako bych rozrážel jen vzduch. Raději své tělo tužím a podmaňuji, abych snad, <sup>(84)</sup> když kážu druhým, sám nebyl vyřazen.“.

Byli-li lidé ochotni se zdržovat jen v zájmu vadnoucího věnce slávy, čím ochotnější by měli být v sebezapření ti, kteří zdánlivě usilují o korunu nesmrtelnou, o život věčný. Tento život je stálý jako trůn Boží, bohatství, jež získají, věčné a sláva nehynoucí, celé bříme slávy.

Neměli by se tedy ti, kteří běží křesťanský závod, cvičit více v sebezapření a střídmosti, aby si podrobovali své tělesné sklony, podmaňovali si své tělo a ovládali chuť a tělesné žádosti? Pak mohou být účastni božské přirozenosti a uniknou žádostem světa a jejich zhoubným následkům.

### *Odměna vytrvalosti*

120. Lidé, kteří si zvykli na tučnou, dráždivou stravu, mají nepřirozenou chuť a nechutná jim pak prostá, jednoduchá strava. Chvilí to trvá, než se chuť vrátí do původního stavu a než se žaludek vzpomene ze svého utrpení. Ale ti, kteří si přece jen zvyknou na zdravou stravu, poznají po čase, že jim chutná. Ocení její jemnou a příjemnou chuť a budou si na ní pochutnávat víc než na nezdravých pamlskách. A zdravý žaludek, který netrpí podrážděním a přetížením, snadno splní své poslání. – *The Ministry of Healing*, 298, 299, 1905

### *Jděme vpřed*

121. Reformace v jídle by přinesla úsporu peněz i práce. Potřeby rodiny, která se spokojí se zdravou, prostou stravou, jsou snáze splnitelné. Tučná strava působí zhoubně na zdravé ústrojí těla a duše. – *Spiritual Gifts* 4a:132, 1864 <sup>(85)</sup>

122. Musíme si dobře uvědomit, že nemáme v ničem trpět nic zbytečného. Musíme se spokojit s čistou, prostou stravou, připravenou velmi jednoduše. Tím by se měla vyznačovat strava vznešených i prostých lidí. Vyhýbejme se uměle upravovaným přísadám. Připravujeme se pro budoucí, nesmrtelný život v nebeském království. Jsme přesvědčeni, že budeme pracovat ve světle a v moci velkého, mocného Lékaře. Všichni se mají cvičit v sebezapření. – *Letter* 309, 1905

123. Mnozí se mě táží: Jakým způsobem si nejlépe uchovám zdraví? Odpovídám: Přestaňte přestupovat zásady své bytosti, přestaňte ukojovat

zkaženou chuť, jezte prostou stravu, oblékejte se zdravě neboli střídme a jednoduše, pracujte zdravě – a nebudete nemocní. – *The Health Reformer*, August, 1866

### *Strava při společných shromážděních*

124. Jeli větší konference či shromáždění, noste si jen nejzdravější jídlo, uvařené prostě, bez koření a živočišných tuků.

Jsem přesvědčena, že nikdo nemusí chystat na konferenci tolik jídla, aby byl z toho nemocen; je však nutno dodržovat při vaření zdravotní předpisy. Členové by si neměli připravovat koláče a zákusky, nýbrž prostý celozrnný chléb k tomu ovoce, i zavařené nebo sušené. Uchovávají si tak zdraví před shromážděním i během něj. Nikdo by neměl být na celém setkání bez teplého jídla. Obvykle mají možnost si ohřát nějaké jídlo.

Bratři a sestry se nemají při pobožnosti rozstonat. Obléknou-li se úměrně rannímu a večernímu chladu a dbají-li obzvláště na to, aby se při změně počasí převlékali (v zájmu správného oběhu), aby chodili včas spát, a aby jedli co nejjednodušší stravu pouze v čas jídla, nemusí být nemocní. Budou se po celou dobu cítit dobře, jejich mysl bude jasná, takže budou dobře pravdu vnímat. Pak se vrátí <sup>(86)</sup> domů osvěženi na těle i na duchu. Ti, kteří po celý týden těžce pracovali, sedí nyní v klidu; nemohou proto jíst tolik jako při práci. Učiní-li tak přece, přetíží si žaludek.

Chceme, aby na takovém shromáždění byly síly mozku co nejčilejší a nejzdravější, aby pravdu dobře vnímaly, přijímaly a také si ji udržely. Po návratu domů je totiž třeba podle slyšeného slova žít. Jeli žaludek přetížen, byť prostou stravou, musí síly mozku jít na pomoc zažívání. Mozek je pak ospalý, a takový člověk neudrží ani otevřené oči. Pravdy, jež by měly proniknout do uší, aby byly pochopeny a prožity, se pro nevolnost téměř ztrácejí – anebo proto, že mozek je přemírou potavy takřka ochromen.

Radím všem, aby pojedli něco teplého, alespoň pravidelně ráno. To není příliš složité. Udělejte si třeba šrotovou kaši. Jeli snad grahamová mouka příliš hrubá, prosejte si ji, a zřed'te horkou kaši pěkně mlékem. To je nejchutnější a nejzdravější pokrm pro větší shromáždění. Máte-li snad chléb již okoralý, nadrobte jej do řídké kaše, a uvidíte, jak vám bude chutnat. Neschvaluji požívání velkého množství studených jídel. Tělo totiž musí pokrm ohřát na teplotu žaludku a teprve pak může docházet k trávení. –

*Testimonies for the Church* 2:602, 603, 1870

[Prodávání bonbonů, zmrzlín, atd. na společných setkáních – [529,530](#)]

[Nevhodné vaření na společných setkáních – [57](#)]

## *Strava na výletě*

125. Rodiny, bydlící ve městě, se mají domluvit a mají si udělat skupinový výlet. Je dobře, když opustí na čas své bydliště, kde jsou tělesně i duševně přetížení, a vyjedou si na výlet do přírody, snad někam k vodě nebo do lesa, kde je <sup>(87)</sup> krásná příroda. Mají si vzít dostatek prosté, zdravé stravy, nejlepší ovoce a ořechy, a mohou se pak pod stromem nebo pod širým nebem najíst. Jízda, pohyb a krásná příroda podnítí chuť k jídlu a všichni se najedí tak, že by jim to mohl závidět král. – *Testimonies for the Church* 1:514, 1867

[\[Vyhněte se nadměrnosti ve vaření – 793\]](#)

[\[Doporučení pro lidi se sedavým zaměstnáním – 225\]](#)

[\[Jednoduchost v sobotním jídelníčku – 56\]](#)

126. Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se skutečně snažit o důslednost. Musí se varovat všeho, co škodí zdraví. Mají jíst prosté a zdravě. Ovoce je výtečné a ušetří čas s vařením. Vyhýbejte se tučným krémům, koláčům, zákuskům a podobně. To vše jen je pokušením pro chuť. Nejezte najedenou mnoho chodů, a jezte s díkuvzdáním. – *Letter* 135, 1902

## *Pohostinství a jednoduchost*

127. Kristus nám dal příklad, jak máme být pohostinní. Když byl jednou poblíž moře obklopen velkým zástupem, neposlal lidi o hladu domů. Privil učedníkům: „Dejte vy jim jíst.“ *Matouš* 14,16. A jediným tvůrčím činem dodal tolik potravy, že je dostatečně nasýtil. Ale jak prostý pokrm jim připravil! Nebylo to nic zvláštního. Měl k dispozici nebeské zásoby, mohl lidem připravit bohaté hody. Ale on jim dal jen to, co stačilo k ukojení hladu, to co tamější rybáři jedli denně.

Kdyby dnešní lidé měli tak prosté životní zvyky, kdyby se řídili zákony přírody, bylo by dostatek jídla pro všechny lidi na světě. Lidé by neměli tolik zbytečných přání a mohli by více pracovat pro Pána. Kristus nechtěl lidi přitahovat k Sobě tím, že by ukojil jejich touhu po pochutinách. Prostý pokrm, který jim připravil, dokazoval nejen jeho moc, nýbrž i lásku a nežnou péči v prostém všedním životě. – *Testimonies for the Church* 6:345, 1900 <sup>(88)</sup>

128. Muži a ženy, kteří se hlásí ke křesťanství, jsou často otroky módy a nestřídmé chuti. Když se připravují na moderní shromáždění, věnují čas a sílu různým přípravám, jež neslouží zdraví; tento čas by měli věnovat vyšším a ušlechtlejším cílům. Často se pak i prostí, chudí lidé snaží, aby podle stávajících zvyklostí uchystali nejrozumnější druhy jídel, zákusků a pamlsků pro své hosty (ve skutečnosti jim tím jen uškodí); na druhé straně hostitelé sami by takto utracené peníze potřebovali, aby sobě a svým dětem



mohli koupit oblečení. Čas, věnovaný přípravě jídel za účelem jakési hostiny, aby se uspokojila mlsná chuť, nikoli žaludek, by měl sloužit morálnímu a náboženskému poučení dětí.

Chození po návštěvách podporuje přejídání. Lidé jedí a pijí to, co není zdravé a v takovém množství, že velmi zatěžují ústrojí. Ztížené trávení je náročné i pro nervovou soustavu, takový člověk je pak vyčerpan a také jeho krevní oběh často trpí. Není divu, že pak je celý nesvůj anebo alespoň slabý. Taková společenská návštěva by mohla přinést požehnání, ale hostitel se o ně připravuje, poněvadž nevyužije příležitosti, že si můžete porozprávět, ale shání v kuchyni bohatou hostinu. Křesťané by neměli dovolit, aby se jejich vliv uplatnil v nesprávném směru, což nastane, když budou jíst nezdravé pochoutky. Řekněte, že jste nepřišli proto, abyste hodovali, nýbrž proto, abyste si navzájem popovídali a vyměnili si své myšlenky a city. To by bylo jistě požehnané. Měli byste si pohovořit o věcech ušlechtilých a povznášejících, abyste mohli dlouho na tyto chvíle s radostí vzpomínat. –

How to Live 1:54, 55, 1865

129. Pokud k vám někdo přijde na návštěvu, předložte dostatek zdravé, výživné stravy, to jsou ovoce, obiloviny, ořechy a zelenina. Připravte vše jednoduše a vkusně. Takové <sup>(89)</sup> vaření nevyžaduje mnoho času ani nákladů, a když se návštěvníci najedí s mírou, nikomu to neublíží. Chtějí-li lidé ze světa obětovat čas, peníze a zdraví pro ukojení chuti, nechme je být; později budou pykat za přestupování zdravotních zákonů. Křesťané však mají být v tomto směru opatrní, aby šířili dobrý vliv. Mohou dokonce přispět i k nápravě těchto módních zvyků, které škodí zdraví a duši. – How to Live 1:55, 56, 1865

[Příklady křesťanů ve stolování, pomáhání slabým v sebekontrolu – [354](#)]

[Komplikované hostiny jsou břemenem a zraněním – [214](#)]

[Vliv komplikovaných zábav na děti a rodinu – [348](#)]

[Hřích nadměrného stravování pro rodinu a přebytek pro návštěvy – [284](#)]

[Jednoduchá strava je nejlepší pro děti – [349](#), [356](#), [357](#), [360](#), [365](#)]

[Jednoduchost při přípravě zdravých pokrmů – [399-405](#), [407,410](#)]

## *Nečekaná návštěva*

130. Některé hospodyně šidí rodinný stůl, aby mohly více předložit hostům. To je nemoudré. V pobavení hostů by měla být větší jednoduchost. Věnujte v prvé řadě pozornost své rodině.

Nerozumné hospodaření a nepřírozené zvyky často brání skutečnému projevu pohostinství, kde by to velmi prospělo. Měly bychom mít ve spízi vždy takovou zásobu, aby i nečekaný host mohl být kdykoli uvítán, aniž by hospodyně byla mimořádně zatížena prací. – The Ministry of Healing, 322, 1905

## *Jídla by měla být rozdílná a připravovaná chutně –* *320*

### *Nemyslete tolik na světské pokrmy*

131. Musíme o Božím slovu neustále rozjímat, sytit se jím, trávit je a uplatňovat v denním životě. Pak nás pronikne cele. Ten, kdo se na každý den sytí Kristem, bude druhým příkladem toho, že je nutno myslet méně na jídlo, zato však tím více na <sup>(90)</sup> duchovní pokrm.

Doporučujeme všem pravý půst: zřící se všeho, co dráždí a jist zdravou, prostou stravu, které nám Bůh dává hojnost. Lidé by měli myslet méně na to, co budou jíst a pít, jako by měli uvažovat o nebeském pokrmu, který by ovlivnil celou jejich náboženskou zkušenost k dobrému. – *Letter 73, 1896*

### *Reformační vliv prostého života*

132. Měli bychom se oblékat skromně, prostě bez ohledu na módu; měli bychom předkládat na stůl jen stravu jednoduchou a zdravou bez pamlsků a drahých lahůdek; měli bychom bydlet ve skromně a vkusně zařízených bytech, abychom mohli šířit posvěcující vliv pravdy a měli mnohem větší vliv na nevěřící. Poněvadž se však v těchto věcech přizpůsobujeme světu a někdy se dokonce snažíme všední lidi předstihnout, má kázání pravdy malý nebo téměř žádný vliv. Kdo uvěří vážné přítomné pravdě, když ti, kteří tvrdí, že jí věří, svými skutky tomu odporují? Zvyky a obyčeji světa si uzavíráme průduchy nebes sami, a škodíme si. – *Testimonies for the Church 5:206, 1882*

133. Kristus nasytil zástupy zázrakem božské moci. Dal jím však prostý pokrm – pouze ryby a ječné chleby, denní to pokrm rybářů v Galilei.

Kristus mohl lidem připravit bohatou hostinu, ale pokrm, připravený jen pro uspokojení chutě, by jim neposkytl žádné naučení. Kristus chtěl tímto zázrakem dát lidem poučení o skromnosti. Kdyby lidé měli dnes prosté zvyky a kdyby žili v souladu <sup>(91)</sup> se zákony přírody, jako Adam a Eva na počátku, bylo by dost pro všechny lidi. Ale sobectví a holdování chuti přinesly hřích a bídu a tím na jedné straně nadbytek, na druhé nedostatek. – *The Ministry of Healing, 47, 1905*

134. Kdyby vyznavači křesťanství věnovali méně peněz na ozdobování svého těla a na krášlení svých příbytků a kdyby nevydávali tolik prostředků na škodlivé lahůdky, mohli by obětovat mnohem víc do Boží pokladnice. Tím

by napodobili svého Vykupitele, který opustil nebesa, jejich bohatství a slávu a stal se pro nás chudý, abychom my mohli být věčně bohatí. – *Testimonies for the Church* 3:401, 1875

## Část 3 – Přiměřená strava

### *Nepřehlížejte to*

135. Jíst pouze proto, abychom ukojili chuť, není správné. To ovšem neznamená, že bychom se o svoji stravu neměli zajímat. Je to krajně důležitá otázka. Nikdo nemá trpět podvýživou. Mnozí jsou zeslabeni nemocí a potřebují výživnou, chutně uvařenou stravu. Zdravotní reformátoři v první řadě se musí vystříhat extrémů. Tělo musí mít dostatečnou výživu. Bůh, který dává milému svému spánek, ho také zahrnul vhodnou potravou, která může udržet zdraví těla. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50] Counsels on Health, 118, 1890*

136. Chceme-li mít dobré zdraví, musíme mít dobrou krev; krev je totiž zdroj života. Krev napravuje škody a živí tělo. Dostává-li se jí vhodné potravy, čistého, svěžího vzduchu, roznáší život a sílu do všech částíček těla. Čím dokonalejší oběh, tím lépe probíhá tato činnost. – *The Ministry of Healing, 271, 1905* <sup>(92)</sup>

[\[Souvislost vhodného jídelníčku a zdravotnost mysli – 314\]](#)

[\[Souvislost vhodného jídelníčku se zdravou duchovní zkušeností – 324-odstavec 4\]](#)

### *Boží štědré zajištění*

137. Bůh dal člověku dostatek pokrmu k ukojení přirozené, nezkažené chuti. Dal mu plody země v hojnosti – bohatý a pestrý výběr chutných i výživných pokrmů. Náš milující nebeský Otec prohlásil, že těchto darů přírody můžeme užívat neomezeně. Ovoce, obilniny a zelenina tvoří nejzdravější stravu. Musí však být upraven prostě, bez koření a živočišných tuků, vařeny v mléce nebo smetaně. To dodává tělu výživu, vytrvalost a rozumovou svěžest, jak tomu není u dráždivé stravy. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47] Counsels on Health, 114, 115, 1890*

138. V obilí, ovoci, zelenině a ořechách jsou obsaženy všechny živiny, jež potřebujeme. Když přijdeme k Pánu v pokoře mysli, naučí nás, jak máme připravovat zdravý pokrm bez masa. – *Manuscript 27, 1906*

## ***Ochuzená strava poškozujze zdravotní reformu***

139. Někteří naši lidé se svědomitě vyhýbají nevhodné stravě. Současne však zapomínají přijímat látky, nutné pro výživu těla. Opomeneme-li jíst místo škodlivých potravin; kterých jsme se zřekli; zdravou, chutnou stravu; svědčíme vlastně proti zdravotní reformě. Příprava výživné stravy vyžaduje mnoho taktu a zralé úvahy, aby nahradila běžnou stravu mnoha rodin. Toto úsilí vyžaduje víru v Boha, upřímný úmysl a ochotnou vzájemnou pomoc. Strava, postrádající vhodné výživné látky, způsobuje zdravotní reformu potupě. Jsme smrtelní, a musíme se žít tak, abychom tělo správně udržovali. – Letter 135, 1902 <sup>(93)</sup>

[Ochuzená strava není doporučována – [315](#), [317](#), [318](#), [388](#)]

[Výsledky extrémních pohledů na ochuzenou stravu – [316](#)]

[Ochrana před ochuzenou stravou při vyřazení masa z jídelníčku – [320](#), [816](#)]

[Duchovní zkušenost není prohlubování zbídačené stravy – [323](#)]

[Příklady členů rodiny, zničených nedostatkem jednoduché výživné stravy – [329](#)]

140. Zamyslete se nad tím, co a jak jíte. Uvažujte dobře o důsledcích všeho počínání. Nezanedbávejte z nedbalosti něco, co je vlastně proti zdravotní reformě, abyste tím o ní nevydávali křivé svědectví. Nezanedbávejte své tělo a neškod'te mu; nemohli byste Bohu přinést oběť, na jakou má právo. Víím o několika případech, kdy naši nejschopnější pracovníci dila zemřeli následkem takové nedbalosti. První povinností hospodyně je, aby pečovala o tělesné blaho rodiny a zajistila všem chutnou a posilující stravu. Raději méně drahého šatstva a nábytku, než ošidit rodinu o nutné živiny. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 58] Counsels on Health, 155, 156, 1890

## ***Strava musí být přizpůsobena potřebám jednotlivce***

141. Při používání pokrmů měli bychom uplatnit dobrý, zdravý úsudek. Když zjistíme, že některý pokrm nám neprospívá, nemusíme se v dopisech dotazovat po příčině toho. Změňme stravu; jezme méně a vyzkoušejme jinou úpravu. Záhy přijdeme na to, jak nám která kombinace vyhovuje. Jsme přece rozumné lidské bytosti; musíme proto různé zásady vyzkoušet, využít naše zkušenosti a názory a pak posoudit, co je pro naše největší dobro. – Testimonies for the Church 7:133, 134, 1902

[Ne všichni se mohou žít stejným jídlem – [322](#)]

142. Bůh nám dal bohatý výběr zdravé stravy. Každý si může proto vybrat to, co se mu ve shodě se zdravým rozumem osvědčilo jako nejlepší sestava.

Přírodní bohatá úroda ovoce, ořechů a obilovin je rozsáhlá; a každý rok se více rozšiřují možnosti pro jejich dopravu po světě. Tak se stalo, že mnohé části stravy, <sup>(94)</sup> jež byly před lety považovány za nedostupný přepych, jsou na dosah ruky a mohou se běžně konzumovat. Zvláště to platí o zavařeném a sušeném ovoci. – *The Ministry of Healing*, 297, 1905

[\[Neomezený jídelníček v předvídaném čase nesnází – 323\]](#)

[\[Rozmanitost a delikátnost při přípravě – 320\]](#)

[\[Vhodný jídelníček pro naše sanatoria – 426-430\]](#)

[\[Žádné zbídačené jídlo v domě Whiteových – Dodatek 1:8, 17\]](#)

## Část 4. – Strava v různých zemích

### *Vhodná do určitého období a klimatu*

143. Používané pokrmy mají odpovídat podnebí. Některé druhý pokrmů, vhodné v jedné zemi, neodpovídají však jinde. – *Letter 14*, 1901

144. Veškerá potrava, sama o sobě zdravá, neodpovídá našim potřebám za všech okolností. Jídlo musíme vybírat velmi pečlivě. Naše strava musí vyhovovat klimatu, v němž žijeme a ročnímu období, jakož i našemu zaměstnání. Strava, vhodná v určitém období roku či podnebí, se nehodí vždy a všude. Proto se lidem v různých zemích hodí různé druhy stravy, tím více, že i jejich zaměstnání není nikdy stejné. Některý druh potravy mohou s klidem jíst lidé tělesně a těžce pracující, kdežto lidé se sedavým nebo duševním zaměstnáním ji vůbec nemohou potřebovat. Bůh nám dal bohatý výběr zdravých pokrmů, a každý by si měl vybrat z toho, co se mu rozumně osvědčilo v jeho situaci. – *The Ministry of Healing*, 296, 297, 1905

### *V každé zemi je dost živin*

145. Čiňme rozumný pokrok v zjednodušení stravy. Bůh ve své prozívatelnosti zařídil, aby se v každé zemi urodila potrava, jež obsahuje výživu, potřebnou pro rozvoj těla. Tak lze všude upravit zdravé, chutné pokrmy. – *Letter 135*, 1902

146. Při rozumném plánování lze v každé zemi zajistit takovou stravu, jež nejlépe <sup>(95)</sup> odpovídá zdraví. Nejrozličněji upravena rýže, pšenice, obilniny se rozesílají do všech zemí, také fazole, hrách a čočka. Sloučíme-li je s domácím nebo dováženým ovocem a s nejrozličnější zeleninou, které je všude dost, máme možnost vybrat si jídelníček bez masitých pokrmů... Kde je k dostání sušené ovoce jako hrozinky, meruňky, jablka, hrušky, broskve,

švestky za poměrně levnou cenu, lze toto jíst mnohem více, než jak tomu bývá zvykem. A výsledek? Nejlepší zdraví a síla všech pracujících vrstev. – *The Ministry of Healing*, 299, 1905

### ***Návrh pro tropy***

147. V teplých, tropických krajích, musí pracovníci ve všech oborech pracovat mnohem méně než v mírnějším pásmu. Pán Bůh pamatuje na to, že jsme prach...

Čím méně budeme v teplém podnebí sladit, tím méně budeme pociťovat potíží. – *Letter 91*, 1898

### ***Vyučování zdravotní reformě vyžaduje takt***

148. Chceme-li svoji práci vykonávat dobře a bez komplikací, musíme vzít v úvahu podmínky, v nichž lidé žijí. Bůh se postaral o obyvatele všech částí světa. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí dobře uvažovat o tom, jak budou vyučovat zdravotní reformě v Boží velké vinici. Nesmí rozhodovat jen tak bez uvážení, co se smí a co nesmí jíst. Lidský posel se musí spojit s božským Pomocníkem, aby se zástupům, jež Bůh chce zachránit, dostalo Božího poselství milosti. – *Letter 37*, 1901

[\[Kontext 324\]](#)

[\[Zvláštní péče potřebná v nových zemích a silně zasažené okresy ohledně masa, mléka a vajec – 324\]](#)

149. V otázce stravy nedáváme přesné pokyny; tvrdíme však, že v zemích, kde je dostatek <sup>(96)</sup> ovoce, ořechů a obilovin, není masitá strava vhodnou živinou lidu Božího. – *Testimonies for the Church 9:159*, 1909

150. Pán si přeje, aby ti, kteří žijí v zemích, kde se po větší část roku ovoce dostane, pochopili, jaké požehnání tím získali. Čím více budeme jíst čerstvé ovoce, ve stavu jak bylo utržené, tím větší budeme mít požehnání. –

*Testimonies for the Church 7:126*, 1902 [\[Kontext viz 397\]](#)

### ***Ujištění o Božím vedení***

151. Bůh si poučí obyvatele všech částí světa, jak si mají z ovoce, obilnin a zeleniny připravit potravu, jež by je nasýtila a zajistila jim zdraví. Ti, kteří nikdy nepřišli do styku se zdravotními předpisy jídel, jež se dnes vyskytují, budou si počínat rozumně a vyzkoušejí produkty země podle světla, jehož se jim dostane. Ten, který dává moudrost a pochopení svému lidu v jedné části světa, pomůže zrovna tak svým dítkám jinde. Zařídil to tak, aby si jeho lid mohl upravit potravu jednotlivých zemí tak, aby se dala vhodně použít. Tak jako kdysi dal Bůh izraelskému lidu manu, dá dnes svému lidu v různých

zemích moudrost, aby využili plodů svého kraje a dovedli si nahradit maso. –  
Testimonies for the Church 7:124, 125, 1902

152. Pán si přeje, aby muži a ženy ve všech zemích rozvíjeli své schopnosti a upravovali pokrmy z přírodních produktů svého kraje. Budou-li očekávat na Něho a uplatní za vedení jeho Ducha zdatnost i sílu, naučí se připravovat plodiny země opravdu zdravě. Pak budou moci i nemajetné lidi poučit, co mají jíst místo masa. <sup>(97)</sup> Naučení o správné výživě se bude takto neustále šířit. Toto dílo bude probíhat s posvěcením, horlivostí a nadšením. Kdyby se to již dělalo dávno, bylo by mnohem více lidí v pravdě a také by bylo více těch, kteří by dovedli poučit. Poznejme své povinnosti a zařídíme se podle toho. Nesmíme být závislí a bezmocní, aby jiní museli za nás vykonat to, co nám Bůh svěřil. – Testimonies for the Church 7:133, 1902 <sup>(98)(99)(100)(101)</sup>  
[Viz také [401](#), [407](#)]



## Kapitola 5. Fyziologie zažívání

### *Odměna poslušnosti přírodních zákonů*

153. Ten, kdo zachází správně se svým žaludkem, bude mít jasné a rozhodné myšlenky. Tvé zažívací ústrojí nebude předčasně opotřebované a nebude svědčit proti tobě. Musíme dokázat, že si vážíme rozumu, který nám Bůh dává, a že jíme, studujeme a pracujeme moudře. Máme svatou povinnost uchovat své tělo v takovém stavu, abychom měli čistý dech. Máme si proto vážít světla zdravotní reformy, jež nám Bůh dal a slovem i životem odrážet jasné světlo v tomto bodu dál. – Letter 274, 1908

### *Fyzické následky přejídání*

154. Jaký vliv má přejídání na žaludek? To ho zeslabuje, právě tak i zažívací orgány a důsledkem toho je nemoc a sní spojené zlo. Ten, kdo byl předtím nemocen, zvyšuje své nesnáze a zeslabuje svoji životní sílu. Jeho životodárné síly jsou zbytečně namáhány a musí se starat o jídlo, jež do žaludku přijde. – Testimonies for the Church 2:364, 1870

155. Tato nestřídmost se často projeví bolestí hlavy, nevolností a nadýmáním. Žaludek je přetížen, nemůže to zvládnout a člověk se cítí zle. Hlava je zmatená, žaludek se bouří. Ale přejídání nemá často tyto následky. Někdy je žaludek přímo ochromen. Člověk necítí pocit bolesti, ale zažívací ústrojí ztrácí svoji elasticitu. Tak se podrývá přímo základ lidského mechanismu a život takového člověka je velmi svízelný. – Letter 73a, 1896 <sup>(102)</sup>

156. Radím ti, abys jedl zdrženlivě. Dbej, abys byl rozumným křesťanským strážným, který hlídá i dveře svého žaludku. Nestrp, aby do tvých úst vešlo něco, co by ublížilo tvému zdraví a životu. Bůh tě činí zodpovědným za to, abys byl poslušen světla o zdravotní reformě. Krev se nesmí hrnout do hlavy. Údy jsou opatřeny mohutnými krevními cestami, jež rozdělují životodárný proud do všech částí těla. Budeš-li si v žaludku rozdělávat oheň, budeš mít v hlavě rozpálenou pec. Jez proto stříději, jednodušeji a nekořeň tolik. Živočišné sklony mohou klidně trpět, nesmí být hýčkány a živeny. Návaly krve do hlavy podporují tělesné sklony a zeslabují duchovní síly...

Potřebuješ mnohem méně dočasný pokrm, zato však více duchovní stravy, více chleba života. Čím jednodušší strava, tím lépe. – Letter 142, 1900

## *Překážky mechanismu*

157. Milý bratře, musíš se mnoho učit. Podléháš své chuti a sníš mnohem více, než může tvůj organismus proměnit v dobrou krev. Kdo nestřídmě pojídá byt' se nezavadného pokrmu, dopouští se hříchu. Mnozí si myslí, že když nejedí maso a jiné nevhodné věci, mohou se najíst jednoduché stravy až do prasknutí. To je omyl. Mnozí domnělí reformátoři zdraví, jsou vlastně hladoví jedlíci. Zatěžují své zažívací ústrojí tak, že tělo musí vynaložit krajní úsilí, aby se tohoto břemena zbavilo. To působí tlumivě i na intelekt; i nervové síly mozku musí pomáhat žaludku při práci. Přejídání byt' nejprostší stravy otupuje citlivé nervy mozku a zeslabuje jeho životnost. Přejídání má na organismus horší vliv než přepracování; nestřídmé jídlo vyčerpává duševní síly víc než nestřídmá práce.<sup>(103)</sup>

Zažívací ústrojí nemá být nikdy zatěžováno kvantitou nebo kvalitou potravy, která bude tělu přítěží. Vše, co přijde do žaludku navíc, co tělo již nemůže proměnit v dobrou krev, je celému mechanismu na překážku. Z tohoto přebytku totiž nelze vytvořit ani krev a jeho přítomnost zatěžuje játra a vytváří v těle chorobné stavy. Žaludek se snaží přemíry jídla zbavit a přepracovává se, člověk cítí slabost a vykládá si ji jako hlad. Pak nedopřeje zažívacímu ústrojí, aby si odpočinulo od namáhavé práce a načerpalo nových sil, nýbrž zavalí žaludek další dávkou jídla a unavený stroj se musí dát znovu do pohybu. Tělo získá méně výživy z přílišného množství jídla, dokonce i ze zdravého, než ze střídmé a pravidelné stravy. – *Testimonies for the Church* 2:412, 413, 1870

### *Mírný pohyb podporuje trávení*

Bratře, tvůj mozek je otupen. Člověk, který toho sní tolik jako ty, musí pracovat. Pohyb podporuje trávení, jakož i zdravý stav těla i ducha. Potřebuješ tělesný pohyb. Chodíš a pracuješ tak, jako bys byl ze dřeva; nejsi pružný. Potřebuješ zdravý, čilý pohyb. To tě povzbudí. Po větším jídle nemá nikdy následovat příliš velká tělesná námaha ani studium; to škodí zákonům těla. Nervy jsou těsně po jídle velmi zatíženy. Síly mozku musí jít žaludku ku pomoci, a pokud dojde po jídle k přílišné tělesné nebo duševní námaze, je to překážkou trávení. Životní síla ústrojí, potřebná k příslušné činnosti, je odváděna jiným směrem.

158. Cvičení podporuje zažívání a je velmi užitečné. V zájmu trávení není dobré pustit se ihned po jídle do vážného studia anebo do těžké tělesné práce; zažívacímu systému, který se má věnovat zažívání vadí, když je odpoutáván na jiné činnosti.<sup>(104)</sup> Ale krátká procházka po jídle se vzpřímenou hlavou, rameny vzadu a mírný pohyb jsou velkým přínosem. Mysl se odpoutává od

vlastního já a zabývá se přírodou. Čím méně pozornosti je věnováno žaludku, tím lépe. Máš-li stále obavy, že ti jídlo ublíží, určitě se to i stane. Zapomeň na své trampoty a přemýšlej o něčem pěkném. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 101, 1890

[\[Přejídání způsobuje nadměrné prokrvení mozku – 276\]](#)

[\[Cvičení je obzvláště potřebné k pomalé povaze – 225\]](#)

[\[Narušený spánek je výsledkem pozdních večeří – 270\]](#)

[\[Příčiny pocitu mdlob – 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707\]](#)

[\[Nadměrná slabost zažívacích orgánů a snížená zaživací síla – 202\]](#)

[\[Žaludek potřebuje klidný odpočinek – 267\]](#)

## ***Přínosy čistého vzduchu***

159. Čistý, zdravý vzduch podporuje zdravý krevní oběh. Osvěžuje tělo, napomáhá mu k pevnějšímu zdraví a síle, současně však uplatňuje svůj vliv i na mysl a uklidňuje ji. Podporuje chuť k jídlu, dokonalejší trávení a přináší zdravý a dobrý spánek. – *Testimonies for the Church* 1:702, 1868

160. Dopřejme plicím co největší svobodu. Volnost zvyšuje jejich kapacitu; jsou-li plíce stísněny, zmenšují se. Známe následky běžného hrbení se při práci. V této pozici nelze zhluboka dýchat. Člověk si snadno zvyká na povrchní dýchání a plíce ztratí rozpínací schopnost. Totéž působí stažení těsnými šaty...

Tělu se pak nedostává dostatek kyslíku. Krev teče pomalu. V těle pak zůstávají odpadní látky, které by se měly vydechovat z plic, tím se znečišťuje krev. To však nemá vliv pouze na plíce, nýbrž i na žaludek, játra a mozek. Pokožka je bledá, trávení nedostatečné, trpí tím i srdce a mozek. Takový člověk se nemůže dobře soustředit, <sup>(105)</sup> je zasmušilý a celé tělo je jaksi sklíčené a nečinné a snadno podléhá nemoci. – *The Ministry of Healing*, 272, 273, 1905

## ***Nevhodnost tekuté stravy***

161. Kdybys měla pevnější zdraví, mohla bys být vynikající, užitečnou ženou. Bylas však tak dlouho nemocná, až ses příliš zabývala sama sebou, a to mělo na tělo vliv. Tvé zvyky nejsou tak docela správné. Tvé jídlo neodpovídá požadavkům zdraví co do množství ani co do kvality. Jíš mnoho. Ale to, co sníš, není tak hodnotné, aby se to mohlo proměnit v dobrou krev. Tvůj žaludek si na takovou stravu zvykl. Domníváš se proto, že je to tak dobře, když nemáš potíže. Ale to je mylná představa. Tvoje strava nedodává žaludku potřebnou sílu. Tak tekutá strava nemůže přinášet svěžest a dobrou náladu. Změníš-li se v tomto směru a budeš jíst chutnější pokrm a pít méně tekutin, nebude tvůj žaludek spokojen. Nesmíš však na to dbát. Naopak,

musíš svůj žaludek vychovat, aby snesl stravu hustou. – *Testimonies for the Church* 3:74, 1872

162. Řekla jsem jim, že se nestravují správně a že zdravotní reforma neznamená jíst hlavně polévky a chléb s kávou. Vždyť tolik tekutin žaludku neprospívá a navíc zatěžuje ledviny.

Byla jsem si jista, že mnozí trpí špatným zažíváním právě pro tento způsob stravy. Zažívací ústrojí jim zesláblo a krev byla podvyživena. Jejich snídaně se skládala z chleba s řídkou marmeládou a z kávy. To není zdravé. Žaludek může po <sup>(106)</sup> odpočinku a spánku lépe pojmout něco chutnějšího než když je unaven prací. V poledne byla obvykle polévka, někdy maso. Žaludek je malý, ale neukojená chuť přijímá převážně takovou tekutou stravu; tato se stává pak břemenem. – *Letter 9, 1887*

[\[Ovoce utiší podráždění, které volá po velkém množství tekuté stravy – 475\]](#)

### ***Pokrmý mají být teplé, nikoli horké***

163. Radím všem, aby alespoň ráno snědli něco teplého. Nevyžaduje to příliš mnoho práce. – *Testimonies for the Church* 2:603, 1870

164. Horké nápoje mají sloužit jen jako lék. Velké množství horkého jídla a horkého nápoje nesmírně žaludku škodí. Zeslabuje to krk a zažívací ústrojí a tím i ostatní orgány těla. – *Letter 14, 1901*

### ***Studené pokrmy jsou na úkor vitality***

165. Nejezme ani příliš horké ani studené pokrmy. Jeli pokrm studený, musí žaludek na jeho ohřátí věnovat mnoho nezbytné síly, aby vůbec mohlo dojít k trávení. Studené nápoje rovněž škodí; libovolné pití horkých nápojů zeslabuje. – *The Ministry of Healing*, 305, 1905

[\[Vitalitu vyčerpává ohřívání velmi studeného jídla v žaludku – 124\]](#)

166. Mnozí se dopouštějí chyby a připíjejí k jídlu studenou vodu. Jídlo se nemá zapíjet. Připíjení vody snižuje tvorbu slin; čím je voda studenější, tím více ubližuje žaludku. Ledová voda či limonáda u jídla zdržuje trávení do té doby, než tělo dokáže žaludek opět ohřát, aby mohl pokračovat v práci. Kousejte důkladně, aby se jídlo promísilo se slinami.

Čím více tekutin přijde do žaludku při jídle, tím těžší je trávení; neboť nejdříve musí být vstřebána tekutina. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51]*  
*Counsels on Health*, 119, 120, 1890

[\[Zapíjení jídel – 713\]](#) <sup>(107)</sup>

## ***Výstraha pracujícím***

167. Pán mi ukázal, že mám pracovníkům našich sanatorií a učitelům i žákům našich škol říci, že se musíme mít v otázce chuti na pozor. Hrozí nebezpečí, že budeme v tomto směru povrchní a že nám naše starosti a odpovědnosti zaberou tolik času, že nám nezbude potřebný čas k jídlu. Mé poselství zní: „udělejte si k jídlu čas a nepřetěžujte žaludek velkým množstvím různých potravin při jednom jídle. Ten, kdo ve spěchu zhltně několik druhů jídla, dopouští se velké chyby.“ – *Letter 274, 1908*

## ***Jezte pomalu, důkladně žvýkejte***

168. Má-li tělo správně trávit, musíme jíst pozvolna. Ten, kdo nechce mít zažívací poruchy a kdo si uvědomuje, že je povinen uchovávat své síly v takovém stavu, aby mohl Bohu co nejlépe sloužit, bude na to pamatovat. Máš-li čas k jídlu omezený, nejez mnoho, nýbrž méně a žvýkej pomalu. Jídlo nepřináší užitek zdaleka podle množství nýbrž podle toho, jak tělo tráví. Rovněž uspokojení chuti není závislé tak na spolykaném množství potravy jako na tom, jak dlouho zůstává v ústech. Lidé rozrušení, ustaraní a uspěchaní by raději měli jíst až po chvíli oddechu či uklidnění; životodárné síly jsou již totiž tak zatíženy, že nemohou vytvořit nezbytné trávicí šťávy. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52] Counsels on Health, 120, 1890*

169. Jezme pomalu a důkladně žvýkejme. Je to nutné v zájmu promísení potravy se slinami. Jedině tak se uplatní činnost trávicích šťáv. – *The Ministry of Healing, 305, 1905*

## ***Důležitá připomínka***

170. Chceme-li přispět k obnovení svého zdraví, musíme se přimět k tomu, abychom <sup>(108)</sup> jedli pomalu a ne příliš mnoho druhů jídla najednou. Toto naučení se musí často připomínat. Podává-li se několik chodů současně, není to v souladu se zásadami zdravotní reformy. – *Letter 27, 1905*

171. Ten, kdo přestane jíst maso, musí dbát na to, aby na jeho stůl přišla vhodně upravená a uvařená strava. Není dobře jíst mnoho kaše. Mnohem užitečnější je sušená strava, která vyžaduje důkladné rozžvýkání. Velmi prospěšný je tmavý chléb a bochánky. Chléb nesmí být nakyslý. Má být dobře vypečený, aby se nelepil.

Kdo může jíst zdravě upravenou zeleninu, má z ní více užitku než z měkké kaše. Zdravější je přikusovat k ovoci chléb pokud je 2–3 dny starý je lepší než čerstvý chléb. Taková, pozvolna a dobře rozkousaná strava, dodá tělu vše potřebné. – *Manuscript 3, 1897*

172. Zaděláváte-li si tmavé těsto sami, přidejte trochu vody a mléka nebo smetany. Vypracujte dosti tuhé těsto. Pečivo je chutné a dobré, ale musí se lépe rozkousat, což prospívá zubům i žaludku. Vzniká z něj dobrá krev a tělesná síla. – *The Review and Herald*, May 8, 1883

### *Nemějme zbytečné obavy*

173. Nelze předepisovat hmotnost potravy, kterou má člověk sníst. Takový postup není ani zdravý, poněvadž svádí příliš k sebepozorování. Jídlo a pití nesmí být prvořadou věcí... Mnozí se úzkostlivě snaží dodržovat množství a kvalitu požité stravy. <sup>(109)</sup> Zvláště lidé se špatným zažíváním se tak strachují o svůj jídelníček, že se ani řádně nenajedí. Tím udělají velké zranění domovu, ve kterém žijí, a obáváme se, že si tím zkazí život. – *Letter*, 142 1900

174. Mnozí mají neustálé obavy, aby jejich prostá a zdravá strava vyhovovala. Těm pravím: Nedomnívejte se, že vám jídlo uškodí; nepřemýšlejte o tom tolik. Jezte podle svého nejlepšího svědomí, a prosíte-li Pána, aby váš pokrm požehnal a tělo tím posilnil, věřte, že vaši modlitbu slyší. Buďte klidní. – *The Ministry of Healing*, 321, 1905

[\[Extrémy v předepisování přesného počtu a množství jídla – 317\]](#)

175. Velkým zlem je též, že lidé jedí v nevhodnou dobu jako po těžké a vysilující práci, jsou-li velmi vyčerpaní anebo rozecháti. Takové jídlo odčerpává velmi nervovou energii. Je-li tělo před jídlem nebo po jídle bezprostředně přetíženo, nemůže dojít k trávení. Při rozčilení, starosti a spěchu je lépe si nejdříve odpočinout a uklidnit se a teprve pak usednout k jídlu.

Žaludek je úzce spjat s mozkem; a je-li žaludek nemocen, musí nervové síly mozku přispěchat na pomoc zeslabenému zažívacímu ústrojí. Stává-li se to příliš často, dochází k návalu krve do hlavy. Kdo pracuje duševně a nemá dostatek pohybu, má jíst jednoduše a málo. Zapuďte u jídla starosti a trampoty a nespíchejte; jezte pomalu a s dobrou myslí a buďte vděční Bohu za veškerá jeho požehnání. – *The Ministry of Healing*, 306, 1905

### *Kombinace stravy*

176. Umět stravu správně kombinovat je velké umění a vyžaduje to obdržení moudrosti od Boha. – *Letter* 213, 1902

177. Nepodávejte najednou příliš mnoho druhů jídla; tři až čtyři bohatě stačí. <sup>(110)</sup> Po druhé můžete zase mít změnu. Kuchařka by měla vynaložit

veškeré úsilí na to, aby pokrmy střídala, aby žaludek nebyl nucen jíst neustále totéž. – *The Review and Herald*, July 29, 1884

178. Při jednom jídle nemá být příliš velký výběr, ale naše strava se nemá skládat stále z téhož druhu jídla. Pokrm má být upraven jednoduše, ale lákavě, aby chutnal. – *Testimonies for the Church* 2:63, 1868

179. Je mnohem lepší, sníme-li u jednoho jídla nanejvýš 2–3 různé druhy potravy, než přetížít žaludek všehochutí. – *Letter* 73a 1896

180. Mnozí jsou nemocní pro svou nezřízenou chuť... Do žaludku se dostane tolik druhů jídla, že musí dojít ke kvašení. Tento stav vyvolá onemocnění a později často i smrt. – *Manuscript* 86, 1897

181. Rozličnost jídel při současném podání způsobí rozladěnost a zmaří dobrý vliv, který by mohl každý jednotlivý druh jídla mít. Tento zvyk přivodí stálé utrpení a často i smrt. – *Letter* 54, 1896

182. Pracuješ-li v sedě, musíš denně cvičit. Přitom jez prostě, pouze 2–3 druhy jídla a nejez více, než co stačí k ukojení hladu. – *Letter* 73a, 1896

[\[Další doporučení pro lidi se sedavým zaměstnáním – 225\]](#)

183. Nevhodná kombinace stravy vyvolává nesnáze a kvašení; to nakazí krev a narušuje činnost mozku.

Přejídání anebo požití mnoha druhů jídel najednou, způsobují často zažívací poruchy. Tím jemně zažívací ústrojí nesmírně trpí. Marně žaludek protestuje a dožaduje <sup>(111)</sup> se rozumu o pomoc. Nadměrné množství jídla nebo nevhodná sestava vykonají své zhoubné dílo. Marně se výstražně ozývá nevolnost. Nezbyvá nic jiného než utrpení a nemoc. – *Testimonies for the Church* 7:257, 1902

## *Válka v žaludku*

184. Zažívací poruchy způsobují špatné zdraví a nedostatečný pracovní výkon. Mozek nemůže tak dobře pracovat, jsou-li zažívací síly zneužívány. Mnozí snědí ve chvatu vše možné, v žaludku vzniká hotová válka, čímž opět trpí mozek. – *Gospel Workers*, 174, 1892(old edition)

185. Najíme-li se chleba a ovoce a k tomu ledacos, co se k sobě nehodí, můžeme se divit, že nám není dobře? – *Manuscript* 3, 1897

186. Mnozí jedí příliš rychle. Jiní nemají dobrou sestavu jídel. Kdyby si muži a ženy uvědomili, jak ubližují své duši tím, že škodí žaludku a jak tím urážejí Krista, projevíli by statečnost a sebezapření, aby se žaludek mohl vzpamatovat. Budeme-li jíst a pít k Boží slávě, můžeme i u stolu vykonávat práci lékařské misie. – *Manuscript* 93, 1901



## *Klidný žaludek, klidná povaha*

187. Pečujeme o zažívací ústrojí a nevnučujeme mu rozmanitost jídel. To mu škodí. Musíme jíst to, co nám prospívá, a nesmíme ochutnávat ze všeho, co nám je předloženo. Do žaludku totiž nemůžeme nahlédnout, co se tam děje; proto musíme myslet a <sup>(112)</sup> uvažovat logicky. Máš-li pocit, že se ti nic nedaří, přemýšlej, není-li to důsledek příliš rozmanitého jídla.

Zažívací ústrojí jsou důležitým činitelem šťastného života. Bůh nám dal rozum, abychom poznali, co máme jíst. Neměli bychom jako rozumní muži a ženy studovat; zda potraviny, které konzumujeme, nám prospějí, nebo zda nám způsobí těžkosti? Lidé s překysleným žaludkem mají často nevlídnou povahu. Všechno se jim zdá vzpurné, a jsou náchylní k mrzutosti a podrážděnosti. Chceme-li žít v klidu a míru, musíme věnovat více pozornosti klidu v žaludku, než jsme činili dosud. – Manuscript 41, 1908

[Škodlivé účinky příliš velkého množství jídla a špatných kombinací – [141](#), [225](#), [226](#), [227](#), [264](#), [387](#), [546](#), [551](#), [722](#)]

[Kombinace mnoha jídel v našich restauracích – [415](#)]

[Bedlivost v kombinování jídla pro nemocné – [441](#), [467](#)]

[Pečlivost E. G. Whiteové při kombinování potravin – dodatek 1: [19](#), [23](#), [25](#)]

## *Ovoce a zelenina*

188. Neměl by býti velký výběr jídel, neboť to způsobuje přejídání a to způsobuje špatné trávení.

Jíst současně ovoce a zeleninu není správné. Slabé zažívání tím snadno trpí a takový člověk nemůže vyvinout správnou duševní činnost. Lépe bude, sní-li u jednoho jídla ovoce, jindy zeleninu.

Jinak dbejte o stravu pestrou a nepředkládejme denně jednotvárný pokrm. Pozměníme-li úpravu pokrmu, bude lépe chutnat i sloužit. – The Ministry of Healing, 299, 300, 1905

## *Tučné zákusky a zelenina*

189. Sladké pudinky, sladká šlehačka s vejci, piškoty žaludku škodí, zvláště, jsou-li podány se zeleninou. – Letter 142, 1900 <sup>(113)</sup>

190. Přípravě jídla je nutno věnovat největší pozornost. Současné požití ovoce a zeleniny působí překyselení žaludku. Z toho vzniká nečistá krev a následkem špatného trávení nepůsobí mysl jasně. Zacházejme uctivě s každým orgánem našeho těla. V otázce stravy je nutno uvažovat, že člověk rozsévá, také sklízí. – Letter 312, 1908

## *Cukr a mléko*

191. Lidé užívají příliš mnoho cukru. Zákusky, sladké pudinky, krémy, rosoly a marmelády jsou přímo příčinou špatného trávení. Zvláště škodlivá je sestava mléko, vejce a cukr. Varujme se proto častého požívání mléka s cukrem. – *The Ministry of Healing*, 302, 1905

192. Někteří dělají přeslazené mléčné kaše v domněnání, že to je v souladu se zdravotní reformou. Ale kombinace cukru s mlékem snadno způsobuje v žaludku kvašení – tudíž škodí. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 57] *Counsels on Health*, 154, 1890  
[[Viz mléko a cukr – 533–536](#)]

## *Tučné a složité směsi*

193. Čím méně sladkostí a desertu přijde na náš stůl, tím lépe. Takové bohaté směsi škodí lidskému zdraví. Někdo tvář by nikdy nejedla takovou směsí, jaká se často dostane do lidského žaludku... Tučná jídla a složité směsi jídla ničí zdraví. – *Letter 72*, 1896

[\[Tučné jídlo a různé pokrmy, které nejsou nejlepší na jídelníčku Biblického týdne – 74\]](#)

[\[Kombinování kořeněného masa, tučných dortů a koláčků – 673\]](#)

[\[Viz – část XIX\]](#) <sup>(115) (116) (117)</sup>

## Kapitola 6. – Nesprávné jídlo příčinou nemoci

### *Dědictví degenerace*

194. Člověk vyšel z rukou Stvořitele dokonalý a krásný. Skutečnost, že po šest tisíc let odolává stále většímu doléhání nemocí a zločinnosti, dokazuje, jasně, jakou odolností byl vybaven na počátku. Ačkoli se předpotopní lidé poddávali hříchu bez zábran, trvalo to více než dva tisíce let, než se znatelně projevilo přestupování přírodních zákonů. Kdyby Adam neměl na počátku mnohem více tělesné síly, než má dnešní lidstvo, bylo by již dávno vyhlazeno.

Každé další pokolení od pádu mělo sestupný ráz. Nemoci se dědily s rodičů na děti, z jedné generace na druhou. Dokonce kojenci v kolébce trpí následkem hříchů svých rodičů.

Mojžíš, prvý historik, podává nám dosti přesnou zprávu o společenském a soukromém životě na počátku dějin světa. Nikde však nečteme, že by se narodilo dítě slepé, hluché, zmrzačené či duševně choré. Nečteme ani jednu zprávu o přirozené smrti v dětství, mládí či dospělém věku. V první knize Mojžíšově naopak čteme: „I žil Adam 930 let a zemřel.“ „A všech dnů Setových bylo 912 let a zemřel.“ O jiných zpráva praví: „Zemřel, stár jsa a v plnosti let.“ Zemřel-li syn dříve než otec, bylo to tak vzácné, že taková skutečnost musela být zaznamenána: „Umřel pak Háran prve než otec jeho Táre.“ Patriarchové od Adama po Noema žili až na několik výjimek takřka 1000 let. Od té doby se průměrný věk zkracoval. <sup>(118)</sup>

V době Kristova prvního příchodu bylo lidstvo již tak degenerováno, že byli k Spasiteli přinášeni ze všech měst nejen staří, nýbrž i mladí a lidé středního věku, aby je uzdravil. Mnozí pracovali pod tíhou strašného utrpení.

Přestupování přírodních zákonů s následným utrpením a předčasnou smrtí mají lidé za přirozený úděl člověka. Bůh však nestvořil lidstvo v tak chabém stavu. Je to výsledek zlovyků, – přestupování zákonů, jež Bůh dal pro dobro člověka. Tento stav není tudíž dílem Prozřetelnosti, nýbrž člověka. Soustavné přestupování přírodních zákonů je soustavným přestupováním zákona Božího. Kdyby lidé byli vždy poslušní zákona Desatera a kdyby jeho předpisy v životě dodržovali, nebyl by svět dnes tak zamořen nemocemi.

„Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, kterýž jest ve vás? Kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujte tedy Boha tělem svým i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.“

Jakmile lidé činí něco, čím se zbytečně připravují o vitalitu nebo duševní svěžest, hřeší proti Bohu; neoslavují Ho tělem svým a duchem svým, které jsou Jeho.

Bůh však člověka miluje, přestože Ho tak urazil, a sesílá mu světlo, aby poznal, jak dokonalým životem má žít – to vyžaduje uposlechnutí přírodních zákonů, jimž jeho tělo podléhá. Jak je tedy důležité, aby člověk v tomto světle kráčel a požíval tělesných i duševních sil k Boží slávě!

Žijeme na světě, který je proti vši spravedlnosti, čistotě charakteru a zvláště proti růstu v milosti. Všude, kam pohlédneme, vidíme poskvrnu a zkaženost, deformaci a hřích. Je to přímým protikladem toho, co musí v nás nastat, prve než obdržíme dar nesmrtnosti! Boží vyvolení musí zůstat uprostřed zkaženosti posledních dnů neporušeni. Jejich tělo musí být posvěceno, jejich duch čistý. Má-li k tomu <sup>(119)</sup> dojít, musí se pustit okamžitě, horlivě a s porozuměním do práce. Duch Boží je má stále ovládat a ovlivňovat veškeré jednání...

Lidé poskvrnili chrám duše. Bůh je vyzývá, aby se probudili a se snažili všemi silami získat zpět Bohem danou sílu. Jedině milost Boží může zapůsobit na srdce a přetvořit je; jen od Něho může otrok zvyků získat sílu, aby strásl ze sebe okovy. Člověk nemůže předkládat své tělo jako oběť živou, svatou, bohulibou, pokud propadá zvyklostem, olupujícím ho o tělesnou, duševní a mravní sílu. Apoštol praví: „Nepřipodobňujte se světu tomuto, ale proměňujte se obnovením mysli své, abyste zkusili, jaká by byla vůle Boží dobrá, a libá, a dokonalá.“ – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11]

*Counsels on Health, 19-23, 1890*

### ***Vědomé přehlížení zákonů života***

195. Je to hrozné, jakou nezásadností se dnešní generace vyznačuje, když přehlíží zákony života a zdraví. V této věci převládá nevědomost, ačkoli všude je dost světla. Většina se stará hlavně o to: Co budu jíst? Co pít? A čím se obléknu? Přesto všechno co je řečeno a napsáno o tom, jak máme pečovat o své tělo, je chuť velkým zákonem, který ovládá muže i ženy.

Mravní síly jsou zeslabeny, poněvadž muži a ženy nechtějí žít podle zdravotních zákonů a neuznávají je. Rodiče odkazují svým potomkům vlastní zvrácené zvyky a odporné nemoci nakazí krev a zeslabí mozek. Většina lidí zůstává v neznalosti zákonů své bytosti a hoví chuti a vášním, na úkor intelektu a morálky. Zdá se, že si libují v nevědomosti o následku přestupování zákonů přírody. Hýčkají si zvrácenou chuť používáním pozvolných jedů, jež otravují krev a oslabuje <sup>(120)</sup> nervové síly, tím si

přivodí nemoc a smrt. Jejich přátelé pak následky toho označují za Boží vedení. Tím urážejí nebesa. Vzbouřili se proti přírodním zákonům, pošlapávali je a stihl je přirozený trest. Utrpení a nemravnost jsou všeobecné, smrt postihuje i malé děti. Jak nesmírný to protiklad mezi tímto pokolením a mezi těmi, kteří žili v prvních dvou tisíci letech! – *Testimonies for the Church* 3:140, 141, 1872

### ***Důsledky neovládané chuti ve společnosti***

196. Příroda protestuje proti jakémukoli porušování životních zákonů. Snáší dlouho zneužívání; ale posléze přijde odvěta, jež postihne duševní i tělesné síly. A nekončí přestupníkem; následky jeho neukázněnosti se zračí v jeho dětech a zlo se tak přenáší z pokolení na pokolení.

Mládež dneška je zaručenou ukázkou společnosti zítřka; a když ji tak pozorujeme, co můžeme od budoucnosti čekat? Většina si libuje v zábavách a nestojí o práci. Nedostává se jim mravní odvahy k sebezapření a k plnění povinností. Nedovedou se příliš ovládat a při každé příležitosti se rozčilují a zlobí. Lidé bez rozdílu věku se vyznačují nedostatkem zásad a svědomitosti, a jejich neukázněné zvyky je vhánějí do neřesti, jež kazí společnost. Tak se náš svět stal druhou Sodomou. Kdyby lidé ovládali svou chuť a vášně rozumem a náboženstvím, vypadala by dnešní společnost zcela jinak. Bůh si nikdy nepřál tento žalostný stav věcí; je to důsledek dlouhodobého přestupování přírodních zákonů. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 44, 45] *Counsels on Health*, 112, 1890

### ***Porušení přírodních i duchovních zákonů***

197. Kristus řekl nejednomu trpícímu, kterého uzdravil: „Nikoli víc nehřeš, aby se tobě něco horšího nepříhodovalo.“ Tím učí, že nemoc je následkem přestupování Božích (121) zákonů a to jak přírodních tak duchovních. Kdyby lidé žili v souladu s Božími plány, nebyla by na světě tato velká bída.

Kristus byl vůdcem a učitelem starého Izraele, a učil je, že zdraví je odměnou poslušnosti Božích zákonů. Veliký Lékař, který uzdravoval palestinské nemocné, mluvil ke svému lidu z oblaku, přikazoval mu, co má činit a co pro ně vykoná Bůh. „Jestliže skutečně poslouchati budeš hlasu Hospodina, Boha svého“, pravil „a činiti budeš, což spravedlivého jest před očima jeho, a nakloníš uši k přikázáním jeho, a ostříhati budeš všech ustanovení jeho: žádné nemoci, kterouž jsem dopustil na Egypt, nedopustím na tebe; nebo já jsem Hospodin, kterýž tě uzdravuji.“ Kristus dal Izraelským přesná naučení, týkající se jejich životních zvyků, a ujistil je: „Vzdálí také od

tebe Hospodin všeliký neduh.“ Když podmínky splnili, splnil Bůh i svůj slib. „V žádném z jeho kmenů nikdo neumdlel!“

To je naučení pro nás. Všichni, kdož se chtějí uchovat zdraví, musí dodržet určité podmínky, a musí se s nimi proto seznámit. Pánu se nelíbí, neznáme-li jeho zákony, přírodní i duchovní. Máme spolupracovat s Bohem na obnovení tělesného i duševního zdraví. – *The Desire of Ages*, 824, 1898

### ***Sobě způsobené utrpení***

198. Lidé si svými zlovyky přivodili spoustu různých nemocí. Nezajímali se o to, jak mají žít zdravě a dostali se přestupováním zákonů své bytosti do politováníhodné situace. Lidé málokdy uznávali správnou příčinu svého utrpení – vlastní nesprávné jednání. Holdují nestřídmosti v jídle, chuť je jim bohem. Svými zvyky dokazují, že si neváží zdraví a života; a když je pak postihne nemoc, namlouvají si, že to způsobil Bůh. Zatím si ji přivodili sami svým chováním. – *How to Live* 3:49, 1866 <sup>(122)</sup>

199. Nemoc nepřichází nikdy bez příčiny. Přehlížení zdravotních zákonů připravuje nemoci cestu, vyzývá ji. Mnozí trpí pro přestupky svých rodičů. Nejsou sice odpovědní za jednání svých rodičů, musí se však přesvědčit, co je a co není porušováním zdravotních zákonů. Mají se varovat zlovyků svých rodičů, aby si správnou životosprávou získali lepší podmínky.

Ovšem, většinou trpí lidé pro své špatné jednání. Nedbají při jídle, pití, odívání a při práci na zdravotní zásady. Přestupují přírodní zákony a neujdou trestu. A když je stihne nemoc, nehledají příčinu u sebe, nýbrž reptají proti Bohu. Bůh však není odpověden za utrpení, následující za přestupováním přírodního zákona...

Nestřídmost v jídle je často příčinou nemoci. Příroda se musí zbavit nevhodné zátěže, která je na ni vložena. – *The Ministry of Healing*, 234, 235, 1905

[\[Rodiče zasévají semena nemoci a smrti – 635\]](#)

[\[Neodvratný trest – 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294\]](#)

### ***Hovění chuti přivodí nemoc***

200. Mnozí si svým hověním chuti přivolávají nemoc. Nežijí ve shodě s přírodním zákonem a se zásadami přísné čistoty. Jiní pohrdají zdravotními pravidly při jídle a pití, při odívání a při práci. – *The Ministry of Healing*, 227, 1905

201. Člověk se neunaví duševně ani tak po pilné práci či po namáhavém studiu, ani se nezkrotí, jako spíše trpí nevhodným jídlem v nepravý čas a přehlížením zdravotních zákonů... Pilné studium není tedy hlavní příčinou duševních sil. Hlavním <sup>(123)</sup> důvodem je nevhodná strava, nepravidelnost

v jídle a nedostatek tělesného pohybu. Nepravidelnost v jídle a ve spánku odčerpává mozku sílu. – *The Youth's Instructor*, May 31, 1894

202. Mnozí trpí a umírají pro svoji nezkrotnou chuť. Jedí to, co jejich zvrácené chuti vyhovuje, zeslabují tím zažívací ústrojí, které pak nemůže potravu strávit a udržovat život. To způsobuje akutní onemocnění a příliš často i smrt. Jemné tělesné ústrojí se ničí sebevražděnými zvyky lidí, kteří by měli mít rozum.

Sbory se mají věrně řídit světle, jež Bůh dal. Všichni členové se mají rozumně snažit o to, aby ze svého života vymýtili zvyky zvrácené chuti. – *Testimonies for the Church* 6:372, 373, 1900

[\[Onemocnění z ubohé stravy se složitě léčí – 315\]](#)

[\[Účinky nesprávného jídla na náladu a domácí atmosféru – 234\]](#)

[\[Vliv chybné reformy – 316\]](#)

### *Cesta k opilství*

203. Nestřídmost začíná často doma. Tučné, nezdravé pokrmy zeslabují zažívací ústrojí a člověk pak touží po další, dráždivější stravě. A chuť si zvyká neustále na něco ostřejšího, touží stále častěji po dráždidlech a je těžší se jí vzepřít. Tělo je více či méně přesyceno jedy a čím je slabší, tím více po těchto věcech touží. Jeden krok po nesprávné cestě vede k dalším. Mnozí, kteří by se nikdy neprovinili natolik, aby kladli na stůl víno či likéry, podávají však takové jídlo, jež přímo touhu po silných nápojích vyvolává a je téměř nemožné odolat tomuto pokušení. Zlozvyky v jídle a pití ničí zdraví a připravují cestu k opilství. – *The Ministry of Healing*, 334, 1905

### *Nevhodná strava působí zhoubně na játra*

204. Když jsem k vám minulou sobotu mluvila, vystaly přede mnou vaše bledé tváře, jak <sup>(124)</sup> mi byly ukázány. Viděla jsem váš zdravotní stav a utrpení, jímž jste museli procházet. Bylo mi ukázáno, že nežijete zdravě. Vaše chuť je nezdravá a vy ji rozmazlujete na úkor žaludku. Přijímáte do žaludku potravu, která se nemůže proměnit v dobrou krev. To je nesmírná zátěž pro játra, poněvadž trávicí ústrojí je narušeno. Oba máte nemocná játra. Kdybyste se řídili přesně podle zdravotní reformy, prospělo by vám to. Ale vy to nečiníte. Máte zkaženou chuť. A poněvadž vám nechutná prostá strava z tmavé pšeničné mouky, zeleniny a ovoce bez koření a sádla, přestupujete soustavně zákony, jež Bůh do vašeho těla vložil. Proto musíte nést i následky, neboť za každým přestupkem následuje trest. Přitom se divíte, že jste tak churaví. Věřte, že Bůh neučiní zázrak a nezachrání vás před následky vlastního jednání... – *Testimonies for the Church* 2:67-70, 1868

### *Bohatá jídla a horečka*

Pokud budete jíst a pít jako dosud, není vám pomoci. Ale vy můžete sami přispět k svému zdraví tak, jak to žádný lékař nedokáže. Upravte svoji stravu. Vy totiž podléháte chuti a jíte často to, co je nezdravé a v nevhodný čas. To velmi zatěžuje zažívací orgány. Jíte rovněž nestřídmě. Žaludek je tím unaven a nedokáže pak přijmout ani tu nejzdravější stravu. Jíte příliš tučná jídla, jakmile je totiž upravíte podle své chuti, není to již prosté, přirozené a do žaludku se to ani nehodí. Příroda je přetížena a bouří se proti zmrzačení. Máte pocit mrazení a horečky, trpíte záněty. Tělo se vzpírá. Vy však musíte nést následky přestupování zákonů. Bůh vložil do vaší bytosti zákony, které nemůžete beztrestně přestupovat. <sup>(125)</sup> Radíte se s chutí bez ohledu na zdraví. Nějaké změny jste sice již provedli, ale je to jen první krok nápravy. Bůh žádá, abychom byli střídmí ve všem. „Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“

### *Obviňování Boha*

Znám mnoho rodin, ale nikdo to tak nepotřebuje užitek ze zdravotní reformy jako vy. Úpíte bolestmi a slabostí a nedovedete si to vysvětlit. Nutno říci, že to snášíte pokorně v domnění, že to je váš osud a Pán Bůh že to tak chce. Kdybyste měli otevřené oči a kdybyste mohli vidět, jak jste si své zdraví sami poškodili, žasli byste, nad vaší zaslepeností, kterou jste dříve neviděli už dříve. Vypěstovali jste si nepřirozenou chuť a nemáte ani polovinu potěšení z jídla, jež byste měli, kdybyste neuplatňovali chuť nevhodně. Zneužili jste přírodu a musíte za to bolestně pykat.

### *Cena dobrého jídla*

Příroda snáší ubližování bez odporu poměrně dlouho; pak se vzchopí a snaží se zbavit břemene a špatného zacházení. Dostaví se bolesti hlavy, sklíčenost, horečky, nervozita, mravenčení a mnoho dalších nepříjemností. Nesprávný způsob jídla a pití ničí zdraví a tím i radost ze života. Ach, kolikrát musíš vykoupit to, čemu říkáš „pochutnáníčko“, nevolností, nechutenstvím a nespavostí! Nemáš požitek z jídla, celé noci nespíš a trpíš bolestmi, – a to vše pro jediné jídlo, které ti prostě chutná!

Tisíce lidí si počíná podobně a snáší podobné následky. Je to věru drahý požitek. <sup>(126)</sup> Mnozí se takto stali vlastně sebevrahy a jejich přátelé i kazatel je u hrobu vychvalují až do nebe. Divné to pomýšlení! Nenasytí v nebesích! Ne, ne; takoví lidé nikdy neprojdou perlovými branami Božího města. Nebudou nikdy povýšeni ke Kristově pravici. Spasitel byl trpící Muž



Golgaty, jehož život byl jediným sebezapřením a obětí. Jejich místo je mezi těmi, kteří nejsou hodni mít podíl na lepším životě, na nesmrtelném dědictví.

### *Jídlo má vliv na náladu*

205. Mnozí si nesprávným jídlem kazí náladu. Musíme se obeznámit se zásadami zdravotní reformy právě tak, jako jsme se museli učit školní látce. Vždyť zvyky, které v tomto směru vytvoříme, pomáhají budovat náš charakter pro budoucí život. Zneužíváním žaludku může člověk zmařit svoji duchovní zkušenost. – Letter 274, 1908

### *Výzva k nápravě*

206. Neotálejme s nápravou zlovyků v jídle. Jakmile dojde k zažívacím poruchám, musí se člověk poctivě snažit uchovat si zbytek životodárných sil a odstranit veškeré přetížení. Trpěl-li žaludek dlouho, nikdy se už možná úplně nezotaví. Ale správná dieta ho ušetří dalšího zeslabení a mnozí se více, či méně uzdraví. Není jednoduché předepsat všeobecná pravidla, ale kdo bude dbát v jídle správných zásad, docílí velkých úspěchů a kuchařka nebude muset pracně vymýšlet, jak by vyhověla lidské chuti a pokoušela ji.

Zdrženlivost v jídle bývá odměněna duševní a mravní svěžestí, pomáhá rovněž ovládat pudy. – The Ministry of Healing, 308, 1905

207. Je nutné volit takovou stravu, jež by nejlépe podala látky, potřebné k výstavbě těla. Chuť není v tomto směru spolehlivým vůdcem. Zvyky lidí v jídle jsou nesprávné <sup>(127)</sup> a chuť je zvrácena. Žádá si často to, co zdraví škodí a nezpůsobuje sílu, nýbrž slabost. Ani společenské zvyky nám nemohou být bezpečným vodítkem. Spousta nemocí a utrpení je povětšinou zaviněna všeobecně mylnými názory o stravě. – The Ministry of Healing, 295, 1905

208. Jedině tehdy poznáme zlé následky nevhodné stravy, jsme-li ochotní řídit se zásadami správné životosprávy. Ti, kteří poznají svůj omyl a snaží se své zvyky změnit, poznají, že dílo nápravy znamená boj a vytrvalost. Jakmile si však zvyknou na správnou stravu, uvědomí si, že pokrm, v němž předtím neviděli nic škodlivého, se pomalu a jistě stával základem špatného trávení a jiných onemocnění. – Testimonies for the Church 9:160, 1909

209. Bůh žádá od svého lidu ustavičný růst. Musíme uznat, že holdování chuti je největší překážkou duševního růstu a uspokojení duše. Mluvíme sice mnoho o zdravotní reformě, ale často jíme nesprávně. Podléhání chuti je největší příčinou tělesné a duševní neschopnosti a bývá často příčinou slabosti a předčasné smrti. Ten, kdo usiluje o čistotu ducha, nesmí

zapomenout, že v Kristu je síla k ovládnání chuti. – Testimonies for the Church 9:156, 1909

[Přejídání a příčiny nemocí: viz kapitola [7](#), „Přejídání“ a kapitola 8, „Ovládnání chuti“]

[Vztah mezi masitou stravou a nemocemi – [668](#), [677](#), [689](#), [690](#), [691](#), [692](#), [713](#), [722](#)]

[Onemocnění způsobené konzumací čaje a kávy – [734](#), [736](#), [737](#), [741](#)]

(128) (129) (130) (131)

## Kapitola 7 – Přejídání

### *Běžný, ale nebezpečný hřích*

210. Přetěžování žaludku je běžným hřichem, zatěžuje však celý systém. Život a vitalita nesílí, nýbrž upadají. Tak to má Satan rád. Člověk věnuje zbytečně mnoho sil a času na přípravu přemíry jídla.

Jíme-li příliš mnoho, připravujeme se nejen o Boží požehnání dobrodiní přírodních darů, ale navíc si škodíme. Poskvŕňujeme Boží chrám, zeslabujeme ho a mrzačíme a příroda nemůže konat moudře a dobře svou práci, jak si to Pán přeje. Člověk sobecky, pro svou chuť, nutí přírodní síly k práci, kterou by nikdy neměly konat.

Kdyby všichni lidé dobře znali živý, lidský mechanismus, neprohřešovali by se v tomto směru. Ovšem, našli by se lidé, kteří by dali přednost svým choutkám a pokračovali by v sebevražedném způsobu stravy až do předčasné smrti anebo by po léta byli přítěží sobě a svým přátelům. – Letter 17, 1895

### *Zaplnění lidského těla*

211. Nestřídmě lze jíst i zdravou stravu. Přestaneme-li jíst to, co škodí, neznamená to, že můžeme jíst, co hrdlo ráčí. Přejídání přetěžuje, ucpává živý mechanismus a brzdí ho v práci. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 51] Counsels on Health, 119, 1890

212. Nestřídmost v jídle, dokonce i ve zdravém, působí zhoubně na celé tělo a potlačuje duševní a mravní schopnosti. – The Signs of the Times, September 1, 1887 <sup>(132)</sup>

213. Takřka všichni lidé jedí víc, než tělo potřebuje. Tento přebytek se rozkládá a hnije... Tělo se zoufale snaží zbavit se přemíry jídla a to působí pocit únavy a vyčerpanosti. Lidé, kteří stále jedí, říkají tomu ustavičný pocit hladu. Je to však způsobeno přepracovaností zažívacího ústrojí. – Letter 73a, 1896 [Působení přejídání dokonce i jednoduchým, zdravým jídlem – 33, 157]

214. Pro hosty se obvykle zbytečně chystá všelicos, co by jim chutnalo. Hospodyně musí připravit mnoho jídel a je přepracovaná, hosté se přejedí a tak vzniká nemoc a utrpení. Tyto nákladné hostiny jsou přítěží a navíc škodí. – Testimonies for the Church 6:343, 1900

215. Hodování a jídlo v nepravý čas zanechají svůj vliv v každické tkáni; také mysl je velmi ovlivněna tím, co jíme a pijeme. – The Health Reformer, June, 1878

216. Musí-li dospívající člověk příliš těžce pracovat, neslouží mu to ke zdraví. Ale tam, kde se stovky lidí zhroutily pouhým přepracováním, zasévá

nečinnost, přejídání a lenost semeno nemocí v těle tisíců, kteří pospíchají do rychlé a jisté záhuby. – *Testimonies for the Church* 4:96, 1876

## *Přejídání je velký hřích*

217. Někteří lidé neovládají svoji chuť a řídí se jí na úkor zdraví. Jejich mysl <sup>(133)</sup> je pak zatemněna, pomalu myslí a nemohou vykonat to, co by dokázali, kdyby se cvičili v sebezapření a zdrženlivosti. Okrádají Boha a tělesnou a duševní sílu, kterou by mohli věnovat jeho službě, kdyby střídmi byli ve všem.

Pavel byl zdravotní reformátor. Prohlásil: „Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže, sám nebyl nešlechtný.“ Byl přesvědčen, že musí uchovávat své síly v dobrém stavu, aby je mohl použít k slávě Boží. Hrozilo-li Pavlovi nebezpečí nestřídmosti, jsme my ve větším nebezpečí, poněvadž nejsme tak jako on přesvědčeni, že máme oslavit Boha tělem i duchem, jež jsou Jeho. Dnešní svět se vyznačuje hříchem přejídání.

Slovo Boží řadí hřích přejídání do stejné třídy jako opilství. Tento hřích mu byl tak odporný, že dal Mojžíšovi pokyn, aby rodiče přivedli dítě, které jedlo, na co mělo chuť a nedalo si říci, ke starším izraelským, kde muselo být ukamenováno. Přejídání bylo považováno za beznadějný stav. Takový člověk nebyl nikomu prospěšný a byl kletbou i sobě. Nebylo možno se na něho spolehnout. Jeho vliv by působil nakažlivě a bez takového charakteru se svět docela obejde; jeho strašné chyby by se totiž opakovaly. Ten, kdo cítí odpovědnost před Bohem, nedovolí, aby tělesné sklony vládly rozumu. Kdo to činí, není křesťanem a nezáleží věru na tom, kdo to je a jaké má postavení. Kristus praví: „Bud'te vy tedy dokonalí, jako Otec váš, kterýž jest v nebesích, dokonalý jest.“ Ukazuje nám, že můžeme být na svém místě právě tak dokonalí jako Bůh ve své sféře. – *Testimonies for the Church* 4:454, 455, 1880

## *Co vede k přejídání*

218. Mnozí přestanou sice jíst maso a jiné nezdravé potraviny, myslí si však, že <sup>(134)</sup> toho zdravého mohou jíst bez omezení. Tak se stává, že se najedí mnoho, dokonce se i přejedí. To je omyl. Zaživací orgány nesmí být přetíženy množstvím ani kvalitou jídla, jež zatíží systém do krajnosti.

Je ustáleným zvykem, že se jídlo nosí na stůl postupně. Člověk neví, co přijde a nají se snad dost jídla, které mu ani nebude nejprospěšnější. Když přijde na stůl poslední chod, odváží se často překročit hranice a sáhne po lákavém dezertu, který mu rozhodně neposlouží. Kdyby se na stůl dalo vše, co bude k jídlu, mohl by si každý nejlépe vybrat.

Někdy se následek přejedení dostaví hned. Jindy se nedostaví žádná bolest, ale zažívací ústrojí ztrácí svoji životodárnou sílu a dochází k podrytí základu tělesné síly.

Přebytečné jídlo zatěžuje tělo a způsobuje choroby a horečky. Žaludek se zbytečně překrjuje a údy a končetiny rychle vystydnou. Zažívací ústrojí je nesmírně přetíženo, a jakmile je hotovo s prací, má člověk pocit slabosti a mdloby. Někdy je i mozek tak otupělý, že se nechce pustit do žádné duševní ani tělesné činnosti.

Tyto nepříjemné příznaky jsou pociťovány proto, že tělo muselo na tuto činnost vynaložit zbytečnou energii a je úplně vyčerpáno. Žaludek říká: „Dej mi klid.“ Ale mnozí si tuto slabost vysvětlují jako hlad a místo klidu mu dají zas najíst. Zažívací ústrojí nemůže pracovat dobře a opotřebovává se. – [The Ministry of Healing, 306, 307, 1905](#)

[\[Orgány mohou ztratit nezbytnou sílu, ačkoli není pociťovaná žádná bolest – 155\]](#)

[\[Boží pracovníci jsou střední při jídle – 117\]](#)

[\[E. G. Whiteová by nemohla dostat boží požehnání pro její práci, pokud by se přejídala – Dodatek 1:7\] <sup>\(135\)</sup>](#)

### ***Příčina tělesné a duševní nemohoucnosti***

219. Přesto, že jako lid mluvíme o zdravotní reformě, jíme příliš mnoho. Holdování chuti je hlavní příčinou tělesné a duševní nemohoucnosti a všeobecné slabosti. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 154, 1890](#)

220. Mnozí, kteří přijali zdravotní reformu, vyloučili všechno, co škodí; avšak znamená to snad, že už mohou jíst, kolik se jim líbí? Zasednou si za stůl, a místo aby dbali, kolik mohou jíst, dají se vést chutí, až se přejí. Žaludek potom musí vynaložit všechno úsilí, aby v ostatku dne snášel břemeno, které mu naložili. Každý pokrm, který vchází do žaludku, z kterého tělo nemůže mít užitek, brání organismu v jeho činnosti, brzdí tento živý stroj. Tělo je přetažené a nemůže úspěšně konat svoji práci. Orgány jsou zbytečně namoženy a mozková energie musí přijít pomoci zažívacím orgánům zpracovávat celou hromadu pokrmů, ze kterých tělo nemá žádný užitek...

Jaký vliv to má na žaludek se přejídat? Zeslabí se žaludek a zažívacího ústrojí, výsledkem je nemoc se vším jejím zlem. Lidé, kteří se přejídají, jsou pak ještě nemocnější a sami si zkracují život. Je to strašné!

Víme ze zkušenosti, co to jsou zažívací poruchy. Měli jsme to v rodině a víme, že této nemoci se musíme obávat. Ten, kdo má zažívací poruchy těžšího rázu, velmi trpí tělesně i duševně. Ale jeho přátelé rovněž trpí, pokud nejsou bezcitní.

A přesto říkáte: „Co je komu potom, co jím a co dělám?“ Je někdo v okolí takto <sup>(136)</sup> nemocného? Jen se zachovejte tak, aby se podráždili. Jak snadno vznikne mrzutost! Cítí se bídne a mají dojem, že děti jsou velmi zlé. Nedovedou s nimi klidně promluvit, nedovedou nenuceně a klidně jednat s nikým v rodině. Celé okolí je postiženo a trpí. Tito nemocní jsou temným stínem. Tak co, ovlivňují tvé zvyky v jídle a pití i ostatní? Jistě že ano. Měl bys být velmi opatrný, abys udržel své zdraví v co nejlepším stavu, tím budeš moci poskytnout Bohu dokonalou službu a také budeš moci pomáhat společnosti a tvé rodině.

Dokonce i zdravotní reformátoři mohou pochybit v množství jídla. Mohou jíst nestřídmě zdravé, kvalitní potraviny. – *Testimonies for the Church* 2:362-365, 1870

221. Pán mi ukázal, že běžně jíme, víc než máme. Mnohým je z přejídání pak nevolno a jsou nemocní. To není trest Boží, trestají se sami. Pán Bůh chce, aby poznali, že přestoupení způsobuje bolest.

Jiní zas jedí příliš rychle. Někteří nedbají na to, aby pokrmy k sobě hodily. Kdyby muži a ženy pamatovali na to, že škodí-li svému žaludku, škodí velmi své duši a působí hanbu svému Pánu, odhodlaně by si některé věci odřekli, aby se žaludek mohl vzpamatovat. Jíme-li a pijeme k Boží slávě, můžeme u stolu konat práci lékařské misie. – *Manuscript* 93, 1901

### *Ospalost v bohoslužbách*

222. Nejsme-li střídmi v jídle, hřešíme proti svému tělu. Nenasytní lidé budou v sobotu v božím domě sedět a spát, zatímco budou zazívat naléhavé pravdy božího slova. Neudrží oči otevřené, nechápou vážné proslovy. Myslíte, že tito lidé oslavují Boha tělem a <sup>(137)</sup> duchem svým, kteréž jsou Jeho? Ne, působí Mu hanbu. A také ten, kdo trpí zažívacími poruchami, je na tom stejně. Nedbá na pravidelnost v jídle, povoluje své chuti a jí mezi dvěma jídly. Možná, že mu při sedavém zaměstnání chybí čistý vzduch anebo dostatečný pohyb. – *Testimonies for the Church* 2:374, 1870

223. Na sobotu nechystejme bohatší nebo pestřejší zásoby jídla než v jiné dny. Naopak, připravme něco jednoduššího a méně, aby mysl byla čilá a jasná a mohla chápat duchovní věci. Přeplněný žaludek zatemňuje mozek. Takový žaludek může bez pohnutí poslouchat nejvzácnější výzvy, ale jeho mysl nic nevnímá. Mnozí jedí v sobotu víc než je radno a neuvědomují si ani, že pak nemohou přijmout požehnání svatých chvil. – *The Ministry of Healing*, 307, 1905

[\[Ospalost při sobotní bohoslužbě – 93\]](#)

[\[Střídmy jídelníček dodává duševní a morální sílu – 85, 117, 206\]](#)

[\[Účinky přejídání na spiritualitu – 56, 57, 59, 251\]](#)

[\[Dopady přejídání na mysl – 74\]](#)

[\[Přejídání na Biblickém týdnu – 57, 124\]](#)

[\[Sebevražedné zvyky – 202\]](#)

[\[Zákusky a touha po přejídání – 538, 547, 550\]](#)

[\[Zdroj církevního trápení – 65\]](#)

[\[Obžerství převládajícím hříchem v této době – 35\]](#)

[\[Přejídání vede k rozmařilosti – 244\]](#)

[\[Udržování čistého svědomí – 263\]](#)

[\[Nestřídmost a přejídání podporované matkami – 351, 354\]](#)

## ***Příčina zapomětlivosti***

224. Pán mi dal světlo pro tebe o nestřídmosti ve všech věcech. Jsi nestřídmi v jídle. Často sníš dvojnásobné množství, než tvé tělo potřebuje. Jídlo hnije, tvůj dech se stává nepříjemným, tvé nemoci se zhoršují, tvůj žaludek je přepracovaný, život a energie jsou odváděny z mozku, aby zpracovali potraviny, které sis dal do žaludku. <sup>(138)</sup> Tímto jsi ukázal, jak málo soucitu máš k sobě.

U stolu jsi nenasytný. To je jedna velká příčina tvé zapomětlivosti a ztráty paměti. Říkáš věci, o kterých vím, že jsi je řekl, pak to celé obrátíš a říkáš, že jsi to celé řekl jinak. Věděla jsem to, ale přehlédla jsem to, protože je to jasným výsledkem přejídání. K čemu bych bylo, abych o tom mluvila? Kdyby to nebylo o léčbě zla. – Letter 17, 1895

## ***Rada duševním pracovníkům a kazatelům***

225. Přejídání škodí zvláště lidem s pomalým temperamentem; ti by měli jíst skromně a měli by se hodně pohybovat. Někteří vynikající lidé nedocílí ani polovinu toho, co by mohli, kdyby si dovedli v otázce chuti odpírat.

Zde ztroskotá mnoho pisatelů a řečníků. Pořádně se najedí a pak usednou k psaní, čtení či studiu a nedopřejí si tělesný pohyb. Je jasné, že jejich slova a myšlenky nemají spád. Nemohou psát a mluvit tak důrazně, aby získali lidská srdce; jejich úsilí je chabé, plané.

Ti, kteří mají velkou odpovědnost, hlavně ti, kteří střeží duchovní zájmy, by měli mít jasný rozhled a bystrý postřeh. Musí být střídmejší než ostatní lidé. Na jejich stole se nemá objevit těžká a luxusní jídla.

Odpovědní lidé musí denně rozhodovat o vážných věcech. Často musí myslet velmi rychle, a to dokáží pouze lidé střídmi. Zacházíme-li s tělesnými a duševními silami správně, mysl se utužuje. Není-li nápor příliš velký, vzniká při každé zátěži nová síla. Ale tito odpovědní činitelé mají často nevhodnou stravu a jejich <sup>(139)</sup> rozhodnutí nejsou k dobrému. Není-li žaludek

v pořádku, nemůže být v pořádku mysl. Následkem toho vzniká předrážděnost, strohost či nespravedlnost. Nejedna plán, který by lidem přinesl požehnání, padne a často se prosadí nespravedlivé tvrdé nebo i kruté počínání. Ano, takové následky může mít zlozvyk u jídla.

Ti, kteří pracují v sedě anebo převážně duševně a mají dostatek mravní odvahy a sebeovládání, by měli zkusit toto: U každého jídla by měli pojišť dva nebo tři druhy prostého pokrmu a to jen k ukojení hladu. Denně ať se procvičí a poznají, zda jim neprospěje.

Siláci, kteří pracují tělesně, nemusí být co do množství či kvality jídla tak opatrní. Ovšem, i jim jen prospěje, budou-li se cvičit v jídle a pít

v sebezapření. – *The Ministry of Healing*, 308-310, 1905

Někteří by chtěli znát přesný předpis stravy. Přejedí se, pak toto litují a přemýšlejí o své stravě. To není správné. Nikdo nemůže druhému přesně nařizovat, co má jíst. Každý má rozum, dovede se ovládnout a jednat zásadně.

[\[Zejména pozdní večere jsou škodlivé – 270\]](#)

## *Špatné trávení a výborová zasedání*

226. Při bohatě prostřených stolech lidé, často jedí mnohem více, než co mohou snadno strávit. Přetížený žaludek nemůže dobře trávit. Důsledek bývá, nepříjemný pocit duševní otupělosti, a mysl není schopna pohotově reagovat. Těžkosti vznikají nesprávnou sestavou jídel; dostavuje se kvašení; mnoho jedovatých látek se dostane do krve a odnese to mozek.

Zvyk přejídání nebo jezení více druhů jídla najednou často způsobuje nechutenství. Jemné zažívací orgány jsou tím vážně poškozovány. Žaludek marně protestuje a vyzývá mozek, aby uvažoval o příčině a důsledku. Nadměrné množství požitého <sup>(140)</sup> pokrmu, nebo nesprávná sestava koná své zhoubné dílo. Marné je varování nepříjemných pocitů; jako důsledek dostavuje se utrpení. Zdraví nakonec ustupuje nemoci.

Někdo se snad může zeptat: Co toto má společného s výborovým shromážděním? Velice mnoho. Účinky nesprávného jezení se dostávají při poradě a ve výborových shromážděních. Stav žaludku se odráží v mozku. Nepořádek v žaludku vede k duševnímu nepořádku. Chorý žaludek poškozuje mozek, a často přivádí jednotlivce k zastávání mnohých názorů. Domnělá moudrost takového jednotlivce je bláznovstvím u Pána.

Upozorňuji na to jako na závažnou okolnost při mnohé poradě a výborových shromážděních, kde se otázkou, vyžadující pečlivého průzkumu, věnovala jen nepatrná pozornost a ta nejdůležitější rozhodnutí byla



uspěchaně provedena. Častokrát tam, kde by měla být kladná jednomyslnost, odhlasovaný zápor naprosto změnil ovzduší porady. Na tyto důsledky jsem byla znovu a znovu upozorněna.

Předkládám to proto, poněvadž Pán chtěl, abych řekla bratřím kazatelům: Jste-li nestřídmí v jídle, nerozlišujete správně mezi svatým a běžným ohněm. A vaše nestřídmost je současně důkazem, že nedbáte na Boží rady. Praví k vám: „Kdo z vás se bojí Hospodina a poslouchá jeho služebníka? Kdo chodí v temnotách, kde není žádná záře, ten ať doufá v Hospodinovo jméno a opře se o svého Boha.“... Neměli bychom se přiblížit k Pánu, aby nás zachránil před nestřídmostí v jídle a pití, před nesvatými, tělesnými vášněmi, před bezbožností? Neměli bychom se pokorit se před Bohem a odstranit vše, co kazí těla i ducha, abychom v bázni Boží dosáhli svatého charakteru? – *Testimonies for the Church 7:257, 258, 1902*

### ***Co není doporučením zdravotní reformy***

227. Naši kazatelé nejsou dosti opatrní na své zvyky v jídle. <sup>(141)</sup> Jedí příliš mnoho a také kombinují hodně druhů potravin najednou. Někteří jsou reformátoři pouze podle jména. Nemají žádná pravidla, která by vedla jejich stravování, jedí ovoce nebo ořechy mezi jídly, a tak příliš zatěžují zažívací ústrojí. Někteří jedí třikrát denně, ačkoli by jejich tělesnému a duchovnímu zdraví prospěla lépe dvě jídla denně. Pokud jsou porušeny zákony; které Bůh vytvořil, aby řídily tělesný systém; potom jistě bude následovat trest.

Nestřídmost způsobuje otupělost, ospalost, zpomalenost. Služebníci s vybledlou tváří, kteří trpí následky jejich shovívavosti v chuti, nemohou doporučovat zdravotní reformu. Pokud trpí z přepracování, bylo by lepší upustit od příležitostného jídla, a tím dát přirozenou šanci uzdravení. Naši pracovníci by lépe doporučili zdravotní reformu příkladem než slovy. Když přátelé konají velké přípravy v jídle, poněvadž to myslí dobře, jsou ve velkém pokušení podlehnout; ale jen ať odmítnou vzácné pochoutky, tučné zákusky, čaj a kávu a tím dokáží prakticky zdravotní reformu. Někteří trpí následkem přestupování zákonů života, a tak uvalili pohanu na dílo zdravotní reformy. Přemíra jídla, pití, spánku či bdění je hříchem. Souladná, zdravá činnost veškerých sil těla a ducha přináší štěstí, a čím vznešenější a ušlechtlejší jsou síly člověka, tím čistší a vzácnější je štěstí. – *Testimonies for the Church 4:416, 417, 1880*

### ***Kopou si hrob vlastními zuby***

228. Mnozí naši kazatelé si stěžují na nemoc a to je proto, že nemají dostatek pohybu a že jedí mnoho. Neuvědomují si, že takové jednání

ohrožuje i nejsilnější tělo. <sup>(142)</sup>Ti kteří mají pomalou povahu, by měli jíst velmi málo a neměli by se vyhýbat žádné tělesné práci. Nejednen náš kazatel si vlastními zuby kope hrob. Tělo na sebe bere břemeno zažívacích orgánů, tím mnoho utrpení přejde do mozku. Za každý přestupek, který je proti zdravotním zákonům, musí hříšník zaplatit trest svým vlastní tělem. –

Testimonies for the Church 4:408, 409, 1880 <sup>(143)</sup> <sup>(144)</sup> <sup>(145)</sup>

## Kapitola 8 – Ovládání chuti

### *První hřích – selhání sebekontroly*

229. Adam a Eva v ráji měli ušlechtilou, symetrickou a krásnou postavu. Byli bez hříchu a dokonale zdraví. Jaký to protiklad dnešního lidstva. Krása se ztratila, dokonale zdraví takřka neexistuje. Kam se podíváme, vidíme nemoc, deformace a nedostatečný vývin. Tázala jsem se, proč došlo k této úžasné degeneraci, a byla jsem odkázána na Eden. Krásná Eva se nechala svést hadem a jedla z jediného stromu, jehož ovoce nesměli konzumovat, ani se ho dotýkat, aby nezemřeli.

Eva měla vše, co potřebovala ke štěstí. Byla obklopena nejrůznějším druhem ovoce. Ale ovoce ze zapovězeného stromu bylo pro ni lákavější než ovoce všech stromů v ráji, z nichž mohla klidně jíst. Nedovedla se ovládnout. Jedla a jejím přičiněním jedl i Adam a na obou spočinula kletba. Jejich hřích uvedl zlořečenství i na tuto zem. A od pádu se rozmohla nestřídmost všeho druhu. Chut' ovládla rozum. Lidská rodina se dala na cestu neposlušnosti. Satan ji svádí tak jako kdysi Evu, aby přehlížela Boží zákony, a lidé si pak lichotí, že následky snad přece jen nebudou tak zlé. Lidé přestupují zdravotní zákony a jsou téměř ve všem nezdrženliví. Nemocí neustále přibývá. Co člověk rozsévá, sklízí. – *Spiritual Gifts 4a:120, 1864*

### *Noemova a naše doba*

230. Pán Ježíš seděl na Olivetské hoře a hovořil se svými učedníky o znameních, <sup>(146)</sup> předcházejících jeho příchod: „Nebo jako bylo za dnů Noé, tak bude i příchod Syna člověka. Nebo jako v těch dnech před potopou jedli a pili, ženili se a vdávali, dokud Noe nevešel do korábu a dokud nepřišla potopa a nezachvátila je všechny; tak bude i příchod Syna člověka.“ Hříchy, jež přivodily soudy na svět v době Noé, jsou i dnes. Muži i ženy holdují jídlu a pití tak, že to končí obžerstvím a opilstvím. Tento převládající hřích – hovění zvrácené chuti rozněcoval za dnů Noé lidské vášně a vedl k rozšíření zkaženosti. Nepravost a hřích dosáhly až do nebe. Potopa odstranila se světa tuto mravní zkaženost. Stejně hříchy, obžerství a opilství otupily mravní smysly obyvatelů Sodomy, až se zdálo, že muži a ženy tohoto bezbožného města si libují v zločinech. Kristus varuje svět: „Podobně jak tomu bylo za dnů Lota: jedli, pili, kupovali, prodávali, sázeli, stavěli; ale téhož dne, kdy Lot vyšel ze Sodomy, sestoupil s nebe oheň a síra a zničil je všechny. Nebo tak bude i v den, až přijde Syn člověka.“

Kristus nám zde zanechal velmi důležité naučení. Chtěl nám poukázat na nebezpečí, aby se nám jídlo a pití nestalo hlavní věcí. Mravní síly jsou tak zeslabeny, že hřích se již nejeví jako takový. Lidé berou i zločiny na lehkou váhu a nechají se ovládat vášněmi, takže dobré zásady a pohnutky vymírají a lidé se rouhají Bohu. To vše je následek nestřídmosti v jídle a pití. Takové poměry mají dle Kristových slov panovat na světě před jeho druhým příchodem.

Spasitel nám poukazuje na vyšší cíl. Nechce, abychom pečovali jen o to, co budeme jíst a pít a čím se přiodějeme. Jídlo, pití a odívání převládá natolik, až se to stalo nepravostí. Jsou to rovněž významná znamení posledních dnů a tím i <sup>(147)</sup> znamení Kristova brzkého příchodu. Pán nám svěřil čas, peníze a sílu. Lidé je však věnují za zbytečnosti v odívání a za přepych pro zvrácenou chuť, což zeslabuje vitalitu, přináší utrpení a úpadek. Není možné, abychom Bohu předkládali svá těla jako živou oběť, když je soustavně plníme hříšnými choutkami, jež přinášejí zkaženost a nemoc. –

[Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12] Counsels on Health, 23, 24, 1890

231. Chuť je největším pokušením pro člověka. Člověk byl na počátku stvořen dokonale. Jeho mysl byla dokonale vyrovnaná, veškeré jeho údy byly vyvinuty dokonale a v souladu. Člověk se však dal svést podlým nepřitelem, přehlížel Boží zákony přírody, a pak dostal svou odplatu...

Člověk podléhal od svého prvního pádu chuti stále víc, až obětoval své zdraví na oltář. Obyvatelé předpotopního světa byli nestřídmí v jídle a pití. Chtěli mít maso, ačkoli Bůh ještě tehdy člověku nedovolil jíst maso zvířat. Jedli a pili a jejich zkažená chuť neznala mezí, až byli natolik zkaženi, že Bůh je již nemohl déle snášet. Jejich kalich nepravosti byl naplněn, a On očistil zemi od mravní zkázy potopou. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 42, 43] Counsels on Health, 108-110, 1890

### *Sodoma a Gomora*

Když se lidé po potopě opět rozmnožili, zapomínali na Boha a žili převráceným způsobem života. Nestřídmost se rozmáhala, až jí podléhal téměř celý svět. Celá města byla smetena s povrchu zemského, poněvadž propadla ohavným zločinům a nepravosti a stala se tak skvrnou krásného stvořitelského díla. Uspokojování nepřirozené chuti vedlo k hříchům, jež způsobily zničení Sodomy a Gomory. Bůh připisuje i pád Babylonu přejídání a opilství. Holdování chuti a vášním tvořilo základ všech jejich hříchů. <sup>(148)</sup>

## *Ezau přemožen chutí*

232. Ezauovi se zachtělo mít oblíbené jídlo. Obětoval své chuti právo prvorozenství. Když byla jeho žádostivá chuť ukojena, poznal, že jednal bláhově, ale nenalezl místa k pokání, ačkoli je snažně a se slzami hledal. Mnozí jsou jako Ezau, který představuje třídu lidí, kteří mají na dosah ruky zvláštní, vzácné požehnání – nesmrtelné dědictví, život, který se rovná životu Božímu, který stvořil celý vesmír; dále nevýslovné štěstí a věčná, neskonalá sláva. Ale tito lidé tak dlouho podléhali své chuti, žádosti a svým sklonům, až jejich síla k rozlišování a ocenění hodnoty věčných věcí zeslábla.

Ezau nesmírně toužil po svém oblíbeném pokrmu. Sloužil tak svému já a nepoznal, že se musí od svůdného jídla odvrátit. Mysлил na ně, nesnažil se chuť zdolat, takže síla chuti potlačila veškeré úvahy a ovládla ho. Měl pak dojem, že nezíská-li tento pokrm, nesmírně tím trpí a snad i zemře. Čím více na to mysлил, tím více touha rostla, až posvátné prvorozenství ztratilo v jeho očích cenu i svatost. – *Testimonies for the Church 2:38, 1868*

## *Izrael touží po mase*

233. Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, do značné míry jim odňal masitý pokrm. Dával jim však chléb s nebe a vodu ze skály. Nebyli s tím spokojeni. Tento pokrm se jim protivil a oni chtěli být raději zpět v Egyptě, kde měli plné hrnce masa. Dávali přednost otroctví, ano i smrti, jen aby se nepřipravili o maso. Bůh vyplnil jejich přání a maso jim dal. Jedli, až jejich přejídání přivodilo ránu, na niž mnozí zemřeli. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44*] *Counsels on Health, 111, 112, 1890* <sup>(149)</sup>

### *To vše jsou příklady*

Tak bychom mohli uvést mnoho příkladů, jaké následky má holdování chuti. Naším prarodičům se zdálo, že přestoupí-li Boží přikázání v té jediné věci, bude to maličkost, – a jedli se stromu, který byl tak krásný na pohled a měl chutné ovoce. Ale tím narušili věrnost Bohu a otevřeli dveře záplavě viny a bídy, jež postihla svět.

### *Dnešní svět*

Zločinnost a nemoci se každou generací množí. Nestřídmost v jídle a pití a hovění nízkým chťičům otupily ušlechtilější vlastnosti člověka. Rozum již není vládcem, ale stal se v povážlivé míře otrokem chuti. Lidé jedí neustále tučnější stravu a stalo se již módou naplnit si žaludek všemi možnými lahůdkami. Zvláště v zábavných místnostech se hoví neukázněné chuti. Bohaté obědy a pozdní večere, skládající se ze silně kořeněných mas

a tučných omáček, dorty, zákusky, zmrzlina, čaj, káva atd. Lidem chutnají. Není divu, že se lidem při takové stravě nedaří dobře a že mnoho zkusí se svým trávicím ústrojím.

234. Pán mi ukázal dnešní stav zkaženosti ve světě. Byl to strašný pohled. Žasla jsem, že Bůh nezničí obyvatele země, jako kdysi Sodomské a Gomorské. Nedivím se, že je na světě tolik úpadku a úmrtí. Slepé vášně ovládají rozum a mnozí obětují své lepší Já žádosti.

Prvým zlém byla nestřídmost v jídle a pití. Lidé se stali otroky chuti. Jsou též nestřídmí v práci. Vynaloží velké úsilí na to, aby si opatřili pokrm, který škodí jejich stejně přetíženému organizmu. Ženy tráví mnoho času u kamen a chystají<sup>(150)</sup> kořeněná jídla. Přitom zanedbávají své děti, kterým se nedostává mravního a náboženského poučení. Přepracovaná matka opomíjí vlídnost, která je sluncem domácnosti. Věčné zájmy se stávají druhořadé. Veškerý čas je pohlcen přípravou věcí, jež chutnají, zato však ničí zdraví, kazí náladu a zatemňují rozumové síly. – *Spiritual Gifts 4a:131, 132, 1864*

235. Všude vidíme nestřídmost, i na cestách. Tažme se: Co činíme, abychom zachránili duše ze spárů pokušitele? Satan usiluje neustále o to, aby si lidstvo cele ovládl. A nejlépe se mu to daří pomocí chutě a také si ji všemožně ovládá. Veškerá nepřírozená dráždidla jsou škodlivá a vzbuzují touhu po lihovinách. Jak můžeme lidi osvětlit a zabránit hroznému zlu, jež z toho pochází? Učinili jsme v tomto směru již vše? – *Christian Temperance and Bible Hygiene, 16, 1890*

### ***Uctívání oltáře zvrácené chutě***

236. Bůh dal tomuto lidu velké světlo, ale přesto jsme i my často v pokušení. Kdo z nás hledá pomoc u bohů v Ekrónu? Uvedu vám příklad ze života. Kolik lidí, dokonce i adventistů sedmého dne se mu v mnohém podobají? Invalida – zdánlivě velmi svědomitý, ale omezený a samolibý – klidně prohlašuje, že pohrdá zákony zdraví a života, jež máme podle Boží vůle přijmout. Jeho pokrm musí být upraven tak, aby vyhověl jeho zkažené chuti. Chodí nejraději do restaurace, kde může jíst bez omezení. Mluví sice o střídmosti, ale přehlíží její hlavní zásady. Touží po úlevě, ale nechce<sup>(151)</sup> ji získat za cenu sebezapření. Kleká u oltáře zvrácené chutě. Je modlář. Síly, jež posvěceny a zušlechtěny by mohly sloužit k Boží slávě, jsou zeslabeny a nevykonné. Výsledkem přestupování zákonů přírody je podrážděnost, nesoustředěnost a napjaté nervy. Takový člověk je nespolehlivý. – *Testimonies for the Church 5:196, 197, 1882*

## *Kristus se stal vítězem pro nás*

237. Kristus prožil v pokušeních na poušti hlavní pokušení, jež útočí na lidi. Bojoval tam opuštěn se zlým, podlým nepřítelem a přemohl ho. Prvé velké pokušení se týkalo chutě; druhé vyzývavosti, opovážlivosti; třetí milování světa. Satan zvítězil nad miliony lidí tím, že je svedl ve věci chuti. Uspokojování chutě vzrušuje nervový systém a zeslabuje síly mozku. Vyšší rozumové síly slouží pak snadno tělesným vášním a nedbají na vyšší, svaté, věčné zájmy. Jakmile Satan dosáhne tohoto cíle, přijde s dalšími dvěma pokušeními a má snadný přístup. Jeho různá pokušení vyvěrají z těchto tří hlavních. – *Testimonies for the Church 4:44, 1876*

238. Z prvního pokušení Pána Ježíše je pro nás nejdůležitější naučit se ovládat chuť a vášně. Pokušení těla ve všech dobách přispěla nejvíce ke zkáze a degradaci lidstva. Satan se snaží nestřídmostí zničit duševní a mravní síly, jež lidem Bůh daroval. Člověk pak nemůže chápat věci, které mají věčnou hodnotu. Satan se smyslnými žádostmi snaží vymazat v duši Boží podobu.

Neovládané žádosti a za tím následující nemoci a úpadek, jež byly v době před Kristovým prvním příchodem, budou ještě ve větší míře před jeho druhým příchodem. <sup>(152)</sup> Kristus prohlašuje, že poměry na světě budou jako ve dnech před potopou a jako v Sodomě a Gomoře. Lidská obrazotvornost bude docela zkažená. Žijeme na samém prahu této hrozné doby. Pochopme proto co nejrychleji Spasitelovo naučení. Jedině nevýslovná trýzeň Ježíše Krista nám ukazuje, jak strašná je neovládaná žádost. Jeho příklad nám dokazuje, že jen tehdy máme naději na život věčný, podrobujeme-li chuť a vášně vůli Boží. – *The Desire of Ages, 122, 123, 1898*

### *Hled'me na Spasitele*

Je nemožné, abychom se postavili proti požadavkům naší padlé přirozenosti ve své síle. Zde právě Satan nejvíce pokouší. Kristus věděl, že nepřítel přijde ke každému člověku a využije jeho dědičně slabosti a že lstivě polapí každého, kdo nedoufá v Hospodina. Náš Pán krácel po cestě, kterou musíme jít my, a připravil nám vítězství. Nepřeje si, abychom v boji se Satanem prohráli. Nesmíme se dát zastrašit a zmalomyslnit útoky hada. Praví nám: „Ale buďte dobré mysli, já jsem přemohl svět.“

Bojuješ-li s pokušením chutě, pohled' na Spasitelovo pokušení v poušti. Viz jeho bolest na kříži, když zvolal: „Žízním“. Vytrpěl vše, co můžeme snést my. Jeho vítězství náleží nám.

Ježíš spolehl na moudrost a sílu svého nebeského Otce. Řekl: „Panovník Hospodin pomáhá mi, pročez nebývám zahanben... Vím, že nebudu zahanben... Aj Panovník Hospodin pomáhá mi.“ Poukazujíc na svůj příklad, praví k nám: „Kdo jest mezi vámi, kdož se bojí Hospodina, ... Kdo jest, ještě chodí v temnostech, a nemá světla? Doufej ve jméno Hospodinovo, a spolehni na Boha svého.“

„Jde kníže tohoto světa“, praví Ježíš, „ale nemá nic na mně.“ Nebylo v Ném <sup>(153)</sup> nic, co by odpovídalo Satanově chytráctví. Nesvolil ke hříchu. Ani myšlenkou nepodlehł pokušení. Tak tomu může být i s námi. Kristovo lidství bylo spojeno s božstvím; byl schopen bojovat v síle Ducha svatého. A přišel, abychom se stali účastníky jeho božské povahy. Dokud jsme s Ním spojení ve víře, nemá hřích nad námi moci. Bůh nás uchopí za ruku víry, abychom ji položili na Kristovo božství a abychom dosáhli dokonalého charakteru.

239. Satan přichází k člověku, tak jako přišel ke Kristu a svádí ho všemožně k hovění chuti. Ví dobře, že v tomto bodu může člověka přemoci. Přemohl v otázce chuti Adama a Evu v ráji a připravil je o krásný domov. Kolik zločinnosti a bídy přišlo následkem Adamova pádu na svět. – *Testimonies for the Church* 3:561, 1875

240. Kristus začal dílo vykoupení tam, kde započala zkáza. Prvá jeho zkouška se týkala chuti, v níž Adam padl. Satan přemohl velkou část lidstva a vlivem tohoto úspěchu měl dojem, že tato padlá planeta je v jeho rukou. Ale Kristus se mu postavil na odpor a Satan odešel s bojiště jako poražený. Ježíš praví: „Nemá nic na mně.“ Jeho vítězství je ujištěním pro nás, že i my můžeme v boji s nepřítelem zvítězit. Bůh nás však nezachrání, nebudeme-li spolupracovat s Kristem. Musíme vykonat svoji část a Bůh k našemu úsilí dá božskou moc, abychom se stali vítězi. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 16, 1890 <sup>(154)</sup>

[\[Kvůli nám Kristus dával větší přednost sebekontrolé než hladu či smrti – 295\]](#)

[\[Kristus se posílil Jeho Půstem, aby mohl vytrvat; Jeho vítězství je pro všechny povzbuzením – 296\]](#)

[\[V době nejsilnější touhy Kristus nic nejedl – 70\]](#)

[\[Síla pokušení v hýčkání chuti je určena Kristovou bolestí během Jeho Půstu – 298\]](#)

### *Danielův příklad vítězství*

241. Pokušení chuti jsou tak silná, že jim lze odolat jen s Boží pomocí. Bůh nám slibuje, že s každým pokušením získáme i možnost úniku. Proč tedy tak mnozí klesají? Poněvadž nedůvěřují Bohu. Nevyužívají prostředků, jež dal pro jejich bezpečí. Výmluvy člověka, který se dá strhnout nezřízenou chutí, nemají před Bohem cenu.



Daniel si vážil svých schopností, ale nedůvěřoval jim. Spoléhal na sílu, kterou Bůh zaslíbil všem, kteří k Němu v pokoře přijdou a spoléhají cele na jeho moc.

Umínil si, že se nebude poskvřňovat královským pokrmem ani jeho vínem. Věděl, že taková strava by jeho tělesné síly neposilnila, ani by nerozmnožila jeho duševní schopnosti. Nechtěl pít víno a nic podobného; nechtěl učinit nic, čím by zatemnil svou mysl. A Bůh mu dal „pochopení umění a moudrosti“, nadto mu dal možnost „rozumět viděním a snům.“...

Rodiče vychovali Daniele v dětství v přísné zdrženlivosti. Učili ho, že se musí ve všem podrobit zákonům přírody; že jeho jídlo a pití má přímý vliv na jeho tělesnou, duševní a mravní přirozenost a že je Bohu za své schopnosti odpovědný. Vždyť to je Boží dar, který nesmí svým jednáním znehodnotit nebo zmrzačit. Tak si Daniel zamiloval Boží zákon a vážil si ho. Záhy na počátku svého zajetí procházel zkouškou, která ho měla obeznámit s nádherou královského dvora, s pokrytectvím a pohanstvím. Věru, podivná to škola, aby se připravil pro život čistoty, hospodárnosti <sup>(155)</sup> a věrnosti! A přesto žil neporušen ovzduším zlého, které ho obklopovalo.

Zkušenost Daniela a jeho mladých druhů poukazuje na požehnání zdrženlivé stravy. Ukazuje, co Bůh vykoná pro ty, kteří s Ním spolupracují na očistění a povznesení duše. Mladí lidé sloužili Bohu ke cti a byli na babylonském dvoře jasným a zářným světlem.

Tento příběh je jakoby Božím hlasem, který promlouvá ke každému osobně. Vybízí nás, abychom sesbírali paprsky světla o tomto bodu křesťanské střidmosti a abychom zaujali správné stanovisko ke zdravotním zákonům. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 22, 23, 1890

242. Co kdyby Daniel a jeho druhové učinili s pohanskými úředníky kompromis a kdyby pod nátlakem jedli a pili, jak to bylo v Babyloně zvykem? Kdyby se jedenkrát uchýlili od zásady, neměli by již tak dobrý smysl pro to, co je správné a neměli by zlo v takové nenávisti. Kdyby podlehlí své chuti, obětovali by tělesnou svěžest, bystrý postřeh a duchovní moc. Jeden chybný krok by zřejmě vedl k dalším, až by se uvolnilo jejich spojení s nebesy a byli by smetení pokušením. – *[The Review and Herald, January 25, 1881] Counsels on Health*, 66

[\[Danielová jasná mysl z jednoduché stravy a modlitební život – 117\]](#)

[\[Více o Danielovi – 33, 34, 117\]](#)

### ***Naše křesťanská povinnost***

243. Uvědomíme-li si Boží požadavky, poznáme, že chce, abychom byli střidní ve všem. Cílem našeho stvoření je, abychom oslavili Boha svým

tělem i duchem, neboť náleží Jemu. Jak to můžeme učinit, hováme-li chuti, na úkor tělesných a mravních sil? Bůh vyžaduje, abychom předkládali svá těla jako živou oběť. Potom je naší povinností, abychom uchovali svá těla v nejlepším zdraví, abychom mohli vyhovět Jeho požadavkům. <sup>(156)</sup> „Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“ – *Testimonies for the Church 2:65, 1868*

244. Apoštol Pavel píše: „Copak nevíte, že všichni závodníci běží, ale jen jeden zvítězí a získá odměnu? Běžte tak, abyste ji získali. Každý závodník má přísnou sebekázeň – oni to dělají pro věnec, který zvadne, my ale pro ten, který nezvadne. Takto tedy běžím, ne jako bych neměl cíl; takto bojuji, ne jako bych rozrážel jen vzduch. Raději své tělo tužím a podmaňuji, abych snad, když kážu druhým, sám nebyl vyřazen.“ *1. Korintským 9,24–27*

Mnozí lidé holdují škodlivým zvykům. Jsou ovládáni zákonem chuti. A tyto zlozvyky zatemňují jejich chápání a oni nemohou pak do značné míry rozlišovat svaté věci. Křesťané však musí být důsledně střídmi. Jejich úroveň musí být vysoká. Střídmost je nutná v jídle, pití a odívání. Nesmí je ovládat chuť a záliba nýbrž zásada. Ti, kteří jedí příliš mnoho, anebo nejedí vhodnou stravu, snadno zajdou do marnivosti a do jiných „nerozumných a škodlivých tužeb, které strhují lidi do zkázy a záhuby“. *1. Timoteovi 6:9* Boží spolupracovníci mají každíčkým svým vlivem podporovat rozvoj zásad střídmosti.

Být věren Bohu není maličkost. On si činí nároky na všechny, kteří Mu slouží. Přeje si, abychom si uchovali mysl i tělo v nejlepším zdraví, abychom Mu podřídili své síly i schopnosti a abychom byli tak čilí, jak to jen je při provozování přísné střídmosti možné. Jsme povinni, posvětit Bohu bez výhrady tělo, duši a schopnosti, které nám ve své službě svěřil.

Žijeme v době milosti, kdy máme neustále posilovat své síly a schopnosti. Odpovědnost <sup>(157)</sup> v tomto díle mají nést jen lidé, kteří si těchto zásad váží a kteří se naučili pečovat rozumně o své tělo a v bázni Boží. Ti, kteří jsou dlouho v pravdě, avšak nedovedou rozlišovat mezi čistými zásadami spravedlnosti a zásadami zlého, kteří nemají správný pojem o Boží spravedlnosti, milosrdenství a lásce, by neměli být na zodpovědných místech. Ve všech sborech musí zaznívat jasné, mocné svědectví a zvuk trouby musí být mohutný.

Podaří-li se nám probudit mravní citění našeho lidu v otázce střídmosti, dosáhneme velkého vítězství. Učme lidi střízlivosti ve všem a žijme podle toho. Střídmost v jídle, pití, spánku a odívání patří mezi důležité zásady náboženského života. Pronikne-li pravda do svatyně duše, povede ke správnému pečování o tělo. Neberme lehkomyšlně nic, co se týká lidského

zdraví. Náš věčný život je závislý na tom, jak v životě využijeme čas, sílu a vliv. – Testimonies for the Church 6:374, 375, 1900

### *Otroci chuti*

245. Někteří lidé tvrdí, že věří pravdě, nekouří, neholdují čaji ani kávě a přece přestupují zdravotní zákony a holdují chuti. Touží po ostrých jídlech a tučných omáčkách. Jejich chuť je tak zkažená, že jim nestačí ani maso, není-li upraveno tím nejškodlivějším způsobem. Žaludek trpí záněty, zažívací ústrojí je přetíženo, ale žaludek se přesto snaží zátěže zbavit. Je však po své práci vyčerpán a člověk cítí slabost. Zde se lidé dopouští chyby, když tento pocit považují za hlad a místo, aby žaludku dopřáli klid, jedí znovu a na čas se cítí silní. Jenže neovládaná chuť touží stále po dalším ukojení. Tato slabost bývá většinou výsledkem konzumace masa a často velkého množství jídla... <sup>(158)</sup>

Není-li stůl přeplněn tučnými jídly, zákusky atd., jak to je zvykem, není zkažená chuť mnohých spokojená. Tito otroci chuti mívají po ránu nečistý dech a povleklý jazyk. Netěší se dobrému zdraví a dví se, proč tolik trpí bolestí hlavy a jinak. Mnozí jedí třikrát denně, ale před spaním jedí zas. Zažívací ústrojí se zakrátko opotřebuje, neb nemá klid. Divíme se tomu? Nejezme nikdy po druhé, pokud si žaludek neměl čas odpočinout od předešlého jídla. Třetí jídlo má být lehké a několik hodin před spaním.

Mnozí tak propadli nestřídmosti, že za nic na světě nechťejí své zlozvyky v jídle změnit. Raději obětují zdraví nebo i život, než by se zřekli nestřídmosti v jídle. Jiní zas ani nevědí, jaký vliv má jejich jídlo a pití na zdraví. Kdyby se jim dostalo světla, získali by mravní sílu k zapření chuti, jedli by méně a pouze zdravé pokrmy. Tím by si ušetřili mnoho utrpení. – Spiritual Gifts 4a:129-131, 1864

### *Výchova chuti*

Lidé, kteří byli zvyklí na hodně masa, na kořeněné omáčky a různé tučné dory a podobně, nemohou si hned pochutnávat na zdravé a výživné stravě. Jejich chuť je tak zvrácena, že netouží po zdravém ovoci, prostém chlebu a zelenině. Nesmí si myslet, že jim hned zachutná pokrm, tak odlišný od toho, nač byli dosud zvyklí. Nechutná-li <sup>(159)</sup> jim na poprvé, mají se dle možnosti postit. Tento půst jim prospěje víc než lék, poněvadž utrápený žaludek si konečně může odpočinout, a opravdový hlad se utiší prostou stravou. Bude to chvíli trvat, než se chuť zotaví ze zneužití a než bude zas přirozená. Ale bude-li takový člověk i nadále zdrženlivý ve svém jídle a pití, bude mu záhy

prostá, zdravá strava chutnat. Bude mít dokonce větší uspokojení než požitkář ze svých pestrých lahůdek.

Žaludek není drážděn masem a není přetížen, nýbrž zdravý a snadno zdolá svůj úkol. Neotálejme s nápravou. Snažme se odstranit veškeré přetěžování, abychom si dobře uchovali zbývající síly. Snad se žaludek plně nikdy nezotaví, ale správná strava zabrání dalšímu zeslabování, a mnozí se dokonce víceméně vzpomínají, pokud nezašli-li již v sebevražedném přejídání příliš daleko.

Lidé, kteří se stanou otroky nenasytné chuti, často v tom jdou dál, hoví svým nečistým chťičům, podněcovaným nestřídmostí v jídle a pití. Povolí svým vášním natolik, až utrpí jejich zdraví i intelekt. Zlé zvyky ovlivňují značně rozumové síly a ničí je.

### ***Tělesný, duševní a mravní vliv nezdrženlivosti***

246. Mnozí studenti, žel nevědí, jaký vliv má strava na zdraví. Někteří se nikdy ani nesnažili ovládat svou chuť anebo zachovávat správnou životosprávu. Jedí příliš mnoho najednou, dokonce i mezi dvěma jídly, kdykoli se jim zachce. Chtějí-li domnělí křesťané přijít na to, proč jim to tak pomalu myslí, proč mají tak chabou náboženskou zkušenost, nemusí jít často dál než ke stolu; již zde najdou dosti příčin.

Mnozí se odlučují od Boha hověním chuti. Ten, který si všímá každého vrabce, který má sečteny i naše vlasy na hlavě, zaznamenává hřích těch, kteří podléhají <sup>(160)</sup> zvrácené chuti a zeslabují tím tělesné síly, zatemňují si rozum a umrtvují mravní chápání. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 83, 1890

### ***Pozdní lítost***

247. Mnozí se přejídali a uspokojovali tělesně vášně tak dlouho, až nebyli schopni duševně a tělesně pracovat. Tělesné sklony zesílily na úkor mravní a duchovní přirozenosti. Až budeme stát před Božím trůnem, uvidíme nejeden životní záznam. Pak tito lidé poznají, co by byli dokázali, kdyby nemařili síly, jež jim Bůh dal. Poznají, na jakou výši se mohl jejich intelekt dostat, kdyby Bohu věnovali veškeré tělesné a duševní síly, jež jim svěřil. Budou trpět výčitkami a budou si přát, aby mohli svůj život prožít ještě jednou. – *Testimonies for the Church* 5:135, 1882

[Duševní a tělesné síly jsou ovlivněny přejídáním – [219](#), [220](#)]

## ***Ukáznění nepřirozené chuti***

248. Bůh ve své prozřetelnosti vyvedl svůj lid ze světských zvyků nestřídmosti, zvrácené chuti a vášni, aby se naučil sebezapření a střídmost ve všem. Tento lid, který je veden Bohem, bude zvláštní. Nebudou se podobat světu. Pokud budou následovat Boží vedení, dokončí Jeho cíl a svou vůli podřídí Jeho vůli. V jejich srdcích bude přebývat Kristus. Chrám Boží bude svatý. Apoštol praví: Vaše tělo je chrám Ducha svatého. Bůh nežádá od svých dítek, aby si něco odříkali na úkor tělesné síly. Žádá od nich poslušnost zákonů přírody, aby si uchovaly tělesné zdraví. Vyznačuje jim cestu přírody, a tato cesta je dosti široká pro všechny křesťany. Bůh nám dal bohaté a štědré zásoby potravy i potěšení. Abychom měli stále přirozenou chuť, uchovávací zdraví a prodlužující <sup>(161)</sup> život, omezuje ji. Praví: Pozor! Ukázní, zapři nepřirozenou chuť. Vytvoříme-li si chuť zvrácenou, přestupujeme zákony naší bytosti a svévolně si ublížíme a přivodíme na sebe nemoc. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 150, 151, 1890

249. Ti, kterým se dostalo poučení o následcích požívání masa, čaje, kávy a tučné a nezdravé úpravy pokrmů a kteří chtějí učinit s Bohem smlouvu při oběti, nebudou nadále hověť své chuti. Bůh žádá, aby naše chuť byla očištěna a abychom se odříkali věcí nezdravých. Lid, který chce stát před Ním jako lid dokonalý, musí vykonat toto dílo. – *Testimonies for the Church* 9:153, 154, 1909

250. Bůh se nezměnil a nemá rovněž v úmyslu změnit naše tělo, abychom mohli beztrusně přestupovat bytí jediný zákon. Mnozí však úmyslně zavírají oči před světlem. Hoví svým sklonům a chuti a tím porušují zákony života a zdraví. Chtějí-li být svědomití, musí se v jídle a odívání řídit zásadou, nikoli sklony módy a chuti. – *The Health Reformer*, September, 1871

## ***Užitečnost Božích pracovníků závisí na ovládnutí chuti***

251. Poukazujte lidu na to, že se musí postavit proti pokušení chuti. Zde právě mnozí klesají. Vysvětlete jim, jak úzká souvislost je mezi tělem a myslí a ukažte jim, že je nutno uchovat obojí v nejlepším stavu...

Všichni, kteří se poddávají chuti, plýtvají tělesnou energií a oslabují duševní síly, dříve nebo později pocítí odplatu, která následuje po přestoupení fyzikálních zákonů.

Kristus dal svůj život, aby hříšníku vydobyl vykoupení. Spasitel světa věděl, že hovění chuti přináší tělesný úpadek a zeslabuje vnímání pro svaté a věčné věci. <sup>(162)</sup> Věděl, že požitkářství převrátilo morální síly a že lidé potřebují velkou změnu - v srdci, myslí a duši, z nestřídmeho života k životu

sebezapření a posvěcení. Kéž ti Pán pomůže, abys jako jeho sluha vyzval kazatele a probudil spící sbory. Pracuj dobře jako lékař a kazatel. Naše sanatoria jsou postavena na to, abychom zvěstovali pravdu o skutečné střídmosti...

Jako lid potřebujeme nápravu a zvláště ji potřebují kazatelé a učitelé. Pán mi ukázal, že mám říci našim pracovníkům a předsedům: Váš úspěch v díle zachraňování duší pro Pána je do značné míry závislý na tom, nakolik překonáváte svoji chuť. Překonávejte svou chuť a pak ovládnete snadno i své pudy. Vaše duševní a mravní síly se upevní. „Ale oni zvítězili... skrze krev Beránka, a skrze slovo svědectví svého.“ – Letter 158, 1909

### *Výzva k jednomu spolupracovníkovi*

252. Pán si tě vyvolil pro své dílo. Budeš-li pracovat pečlivě, rozvážně a budeš-li přísně kontrolovat své zvyky v jídle, budeš mít mnohem více příjemných chvil, než kdyby sis počínal nemoudře. Ukáží se, poruč své chuti a spoléhej na Boha. Pečlivým dohledem si prodloužíš život. – Letter 49, 1892

253. Lidé, kteří přinášejí světu poslední záchranné poselství, jež rozhodne o osudu duší, mají ve vlastním životě uplatnit pravdy, jež hlásají. Mají být lidem příkladem v jídle, pití a v slušném mluvení i chování. Pod rouškem svatosti skrývají mnozí křesťané obžerství, nízké vášně a ohavné hříchy. Mnozí, kteří mají přirozené <sup>(163)</sup> skvělé schopnosti, nekonají ani z poloviny to, co by mohli, kdyby byli ve všem střídmi. Povolování chuti a žádosti zatemňuje mysl, oslabuje tělesnou zdatnost a zmenšuje mravní sílu. Jejich myšlenky nejsou jasné. Jejich slova nezní přesvědčivě a nejsou oživena Duchem Božím, aby pronikal do srdcí posluchačů.

Jelikož naši první rodiče ztratili ráj kvůli shovívavé chuti, jediná naše naděje, jak získat ráj spočívá v rozhodném zapření chuti a žádostivosti. Zdrženlivost v jídle a ovládání všech vášní ochrání naši mysl, dodá nám duševní a mravní síly a umožní nám vyššími silami ovládnout všechny náklonnosti a uschopní nás rozlišovat mezi správným a nesprávným, svatým a nesvatým. Všichni, kteří správně chápou oběť Ježíše Krista, který opustil svůj nebeský domov a přišel na tento svět, aby nám vlastním životem dokázal, jak odolat pokušení, se ochotně zapřou a stanou se jeho účastníky v utrpení.

Počátek moudrosti je bázeň Hospodinova. Ti, kteří vítězí, jako zvítězil Ježíš, budou muset být na stráž proti Satanovým pokušením. Musí ovládat chuť i žádosti a musí mít osvědčené svědomí, aby měli dobrý rozhled

a chápání, aby si nevykládali působení Satana a jeho nástrahy jako Boží dílo. Mnozí touží po konečné odměně a po vítězství, ale nejsou ochotni snášet dřinu, strádání a sebezapření jak to dělal jejich Vykupitel. Můžeme se stát vítězi, jakým byl Kristus, jedině v poslušnosti a při soustavném snažení. Moc chuti zničí tisíce lidí, kteří by postupným vítězstvím získali mravní sílu zvítězit nad každým pokušením Satanským. Ti, kteří jsou otroky chuti, nedosáhnou Kristova charakteru. Soustavné přestupování člověka, trvající šest tisíc let, <sup>(164)</sup> přineslo nemoc, utrpení a smrt. Čím více se blížíme ke konci času, tím mocněji rozvine Satan svá pokušení v otázce chuti a boj proti nim bude stále těžší. – Testimonies for the Church 3:490-492, 1875  
[\[Cesta sebezapření v jídle je cesta ke zdraví – 473\]](#)

## ***Zvyky a posvěcení***

254. Pro mnohé je nemožné radovat se z požehnaného posvěcení, zatímco jsou sobečtí a nenasytní. Nařikají pod břemenem slabosti kvůli špatným zvykům v jídle a pití, čímž přestupují zákony života a zdraví. Hýčkáním zvrácené chuti si mnozí oslabují své zažívací orgány. Síla lidského těla odolávat špatnému nakládání je úžasná, ale zaryté špatné zvyky v nadměrném přejídání a pití oslabí všechny funkce těla. Zvažme tyto věci, co by se stalo, kdybychom žili střídmeji a podporovali zdraví, místo jeho zneužívání. Uspokojování zvrácené chuti a vášní, dokonce i mezi vyznavači křesťanství, poškozují charakter a snižuje tělesnou, duševní i morální sílu. Někteří se takto chovají a prohlašují, že jsou zasvěceni Bohu, ale takové prohlášení je bez základů...

„Syn ctí otce a otrok svého pána. Jestliže jsem otec, kde je úcta ke mně? Jestliže jsem Pán, kde je bázeň přede mnou? -- praví Hospodin zástupů vám kněžím, kteří opovrhujete mým jménem. Ptáte se: Jak opovrhujeme tvým jménem? Přinášíte na můj oltář poskvrněný chléb. Ptáte se: Čím tě poskvrnujeme? Tím, že říkáte: Hospodinovým stolem je možno pohrdat. Když přinášíte k oběti slepé zvíře, což to není zlé? Když přinášíte chromé a nemocné, což to není zlé? Jen to přines svému místodržiteli! Zdalipak si tě oblíbí, zdalipak tě milostivě přijme? -- praví Hospodin zástupů.“

Věnujme pečlivou pozornost těmto napomenutím a výtkám. Ačkoli jsou adresované starému Izraeli, neztratily svou hodnotu pro dnešní Boží lid. <sup>(165)</sup> Také bychom měli vzít v úvahu slova apoštola Pavla, ve kterých z milosti Boží vyzývá své bratry, aby přinášeli svá těla "Bohu jako živou, svatou a příjemnou oběť". To je opravdové posvěcení. Není to pouhá teorie, emoce, nebo způsob mluvení; ale prožívání živých principů zanesených do



každodenního života. Vyžaduje to, že naše zvyky v jídle, pití a oblékání budou takové, aby bezpečně zachovali tělesné, duševní a morální zdraví, abychom mohli předkládat Pánu naše těla - ne oběť zkaženou špatnými zvyky ale - "živou, svatou, Bohu dobře libou." Nikdo, kdo vyznává Pána, nesmí lhostejně přehlížet tělesné zdraví a lichotit si, že nestřídmost není hříchem a že nemá vliv na duchovní život. Mezi tělesnou a mravní stránkou je úzká souvislost. – *The Review and Herald, January 25, 1881*

### ***Potřebné je osobní rozhodnutí***

255. Zapření chuti vyžaduje osobní rozhodnutí. Kvůli nedostatku těchto rozhodnutí je mnoho lidí zničeno. Mnozí hynou pro nedostatek rozhodnosti. Jsou slabí, přízrůsboví, snadno ovladatelní, mnoho mužů a žen selže hned na začátku, toho co Bůh po nich žádá. Ten, kdo nemá rozhodný charakter, nemůže zvítězit v každodenním boji. Svět je plný takových nestřídmych, slabých mužů a žen a těžko se z nich stávají opravdoví křesťané.

Co praví velký Lékař a Misionář? – „Chce-li někdo jít za mnou, ať se zřekne sám sebe, vezme svůj kříž a následuje mě.“ Satan usiluje svádět lidi, aby opět sváděli své bližní. Snaží se lidi svést, aby mu v jeho díle zkázy pomáhali. Svádí je tak k holdování chuti a vzrušujícím zábavám a pošetilostem, po nichž lidské srdce přirozeně touží, ačkoli je slovo Boží rozhodně zapovídá, takže mohou být považováni za jeho pomocníky – spolupracují s ním a maří Boží obraz v člověku.

Skrz silná pokušení démonů a mocností jsou mnozí polapeni. Otroci rozmařilé chuti jsou otupělí a zesláblí... <sup>(166)</sup>

„Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, kterýž jest ve vás? Kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujte tedy Boha tělem svým i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.“

Ti, kteří pevně uskutečňují to co je v s Boží vůlí, nebudou konzumovat to, co potěšuje jejich chuť a zároveň poškozuje zažívací orgány. Nebudou ničit Boží majetek, holdováním nesprávným zvykům v jídle pití a oblékání. Budou velmi pečlivě pečovat o lidské tělo a zjistí, že tuto práci budou muset dělat ve spolupráci s Bohem. On chce, aby mohli být zdraví, šťastní a užiteční. Musí však stát na Jeho straně. – *Letter 166, 1903*

256. Všude narážíme na svůdná pokušení žádostí těla, žádostí očí a pychy života. Projdeme životem bezpečně jedině tehdy, budeme-li důsledně zásadní a budeme-li přísně usměrňovat své chuti a žádosti a to ve jménu Ježíše, jedině on nás může bezpečně provést životem. – *The Health Reformer, May, 1878*



## *Marná snaha o pozvolnou nápravu*

257. Někteří prohlašují, že zanechají pití a kouření pozvolna. Ale Satan se směje takovým rozhodnutím. Praví: Mám je bezpečně v hrsti. Nemám z nich žádný strach. Ví však, že nemůže přemoci toho, kdo na svody hříšníků s mravní odvahou odpovídá rozhodně a jasně Ne. Takový člověk není ve společnosti Satana, a pokud drží Ježíše, je v bezpečí. Je ve spojení s nebeskými anděly, kteří mu dávají mravní sílu k přemáhání.

## *Petrova výzva*

258. Apoštol Petr chápal vztah mezi myslí a tělem a varoval své bratry: <sup>(167)</sup> „Nejmilejší, prosím vás, abyste jakožto příchozí a pohostinní zdržovali se od tělesných žádostí, které bojují proti duši“. Mnozí v tomto verši vidí varování před nemorálností; ale má to hlubší smysl. Zde je zákaz veškerého škodlivého uspokojování chuti či žádostí. Každá zvrácená chuť se stává bojující žádostí. Chuť nám byla dána k užítku, nikoli proto, aby se zneužitím stala nástrojem smrti, a tak nás zvrhla do „žádostí, které bojují proti duši“...

Síla pokušení zhýčkané chuti může být odměřena pouze nepopsatelným utrpením našeho Vykupitele, když prožíval dlouhý půst v poušti. On věděl, že rozmazlování zvrácené chuti, by tak utlumilo lidské vnímání, že poté není možné rozpoznat svaté věci. Adam padl slabostí pro chuť; Kristus však zvítězil zapřením chuti. Naše jediná naděje na znovuzískání Edenu je v pevné sebekontrolě. Jestli síla oddávání se chuti byla tak silná, že k jejímu přemožení potřebujeme Božího Syna v lidské podobě, který se postil téměř šest týdnů, jaká práce je před Křesťanem! A přesto může vyhrát velký zápas. S Boží pomocí odolá zlým pokušením, která satan vymyslel, může být cele úspěšný ve válce se zlem, a může se dočkat vítězné koruny v Božím království. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 53, 54, 1890

## *Silou vůle a z Boží milosti*

259. Satan ovládá pomoci chutě mysl i celého člověka. Tisíce sestoupili do hrobu jako tělesné, duševní a mravní trosky, poněvadž obětovali své síly na oltář chutě. Lidé dneška musí použít větší síly vůle, zesílené Boží milostí, aby mohli odolat Satanovým pokušením a zvítězit i nad nejmenším pokušením zvrácené chutě, než lidé v předchozích generacích. Ale dnešní lidstvo se dokáže ovládat méně než naši předkové. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 37, 1890 <sup>(168)</sup>

260. Málokdo dokáže odolat pokušení, tím méně pokušení chutě, a rozvíjet se v sebezapření. Pro někoho je to velké pokušení, vidí-li, že jiní

jedí; má dojem, že má hlad, ačkoli to není hlas žaludku, nýbrž touha myslí, nezocelené pevnou zásadou a neukázněnou odříkáním. Zdi sebezapření a sebeovládání nesmí být ani v jednom případě zeslabeny nebo strženy. Apoštol Pavel praví: „Podmaňuji tělo své, a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže, sám nebyl nešlechtný.“

Ti, kteří nevíteží v maličkostech, nebudou mít mravní sílu, aby odolali větším pokušením. – *Testimonies for the Church* 4:574, 1881

261. Uvažujte pečlivě o své stravě. Počítejte vždy s důsledky. Cvičte se v sebezapření. Ovládejte chuť rozumem. Neubližujte žaludku přejídáním. Současně se nepřipravujte o zdravou, chutnou stravu, kterou vaše zdraví vyžaduje. – *The Ministry of Healing*, 323, 1905

262. Nenechte se ve styku s nevěřícími odvrátit od svých zásad. Jíte-li u jejich stolu, jezte střídme a jen to, co nezatemňuje mysl. Nebuďte nestřídmí. Nemůžete si dovolit zeslabovat své duševní a tělesné síly, poněvadž byste pak nechápali věci duchovní. Uchovávejte si takový stav myslí, aby Bůh mohl na ni zapůsobit vzácnými pravdami svého Slova. – *Testimonies for the Church* 6:336, 1900

### *Otázka mravní statečnosti*

263. Někdo by rád slyšel od jiných, kolik má jíst. To není správné. Jednejme z hlediska mravního a náboženského. Máme být ve všem střídmí, poněvadž nás čeká neúplatná koruna, nebeský klenot. <sup>(169)</sup> A nyní bych ráda svým bratřím a sestrám řekla, že chci mít mravní odvahu, abych zaujímala své stanovisko a abych ovládala sama sebe. Nechtěla bych, aby to za mě učinil někdo jiný. Jíte příliš mnoho a pak toho litujete a přemýšlíte stále o jídle a pití. Jezte to, co je nejlepší a buďte před tváří nebes čistí, bez výčitek svědomí. Nemůžeme odstranit pokušení dětem ani dospělým. Nás všechny čeká boj a musíme se postavit tak, abychom mohli čelit Satanovým pokušením. Chceme mít pocit, že máme v sobě dost k síly tomu. – *Testimonies for the Church* 2:374, 1870

264. Musím ti vyřídit Boží poselství: „Jez pravidelně. Nesprávnými zvyky v jídle si připravuješ utrpení do budoucna. Není dobré přijímat všechna pozvání k jídlu ani od bratří a přátel, kteří vás chtějí pohostit mnoha pokrmy. Víš, že můžeš najednou sníst dva nebo tři druhy jídla, což tvému zažívání neuškodí. Jsi-li někam pozván, vyhni se mnoha druhům jídla, jež ti jsou předložena. Chceš-li být věrným strážným, musíš se takto zachovat. Je-li nám předloženo něco k jídlu, co by připravilo zaživacímu ústrojí velkou práci; neobviňujme hostitele z následků, když to jídlo sníme. Bůh od nás

žádá, abychom se sami rozhodli, že budeme jíst jen to, co nezpůsobí našemu ústrojí potíže. – Letter 324, 1905

[\[Služebníkem myslí je tělo – 35\]](#)

[\[Brzká výchova chuti – 346, 353\]](#)

[\[Chut' má být potlačována se zájmem a nadšením – 65\]](#)

[\[Modlitba za uzdravení nestřídmosti – 29\]](#)

[\[Účinky nestřídmosti a vliv na užitečnost – 72\]](#)

### *Vítězství skrze Krista*

265. Kristus bojoval v otázce chutě a zvítězil. Také my můžeme v jeho síle zvítězit. <sup>(170)</sup> Kdo vejde branami do města? – Nikoli ti, kteří prohlašují, že nemohou zlomit moc chutě. Kristus odporoval moci toho, který by nás chtěl zotročit; ačkoli byl zeslaben čtyřiceti denním půstem, odolal pokušení a dokázal, že náš případ není beznadějný. Vím, že sami bychom nezvítězili. Ó, jak můžeme být vděční, že máme živého Spasitele, který je vždy připraven a ochoten nám pomoci! – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 19, 1890

266. Ten, kdo spojí svoji slabou, chvějící se lidskou vůli s všemohoucí, neochvějnou Boží vůlí, může žít čistým a ušlechtilým životem, životem vítězství nad chutí a vášněmi. – *The Ministry of Healing*, 176, 1905 <sup>(171)</sup> <sup>(172)</sup> <sup>(173)</sup>

# Kapitola 9 – Pravidelnost v jídle

## Část 1 – počet jídel

### *Žaludek potřebuje klid*

267. Musíme žaludku věnovat velkou pozornost. Nesmí být v neustálé činnosti. Dejte tomuto zneužitému a utrápenému orgánu trochu pokoje, klidu a odpočinku. Zpracoval-li jedno jídlo, nevnučujte mu hned další práci, aniž má čas si odpočinout a než si vytvoří dostatek potřebných šťáv. Mezi každým jídlem by mělo uplynout alespoň pět hodin. Nezapomeňte rovněž, že dvě jídla denně jsou výhodnější než tři. Vyzkoušejte si to. – Letter 73a, 1896

### *Jezte řádnou snídani*

268. Bývá zvykem jíst ráno málo. Ale takové chování není pro žaludek nejlepší. Ráno se žaludek dokáže lépe postarat o větší množství jídla než v poledne či později. Je nesprávné, snídat ráno málo a obědovat či večeřet hodně. Snažte se, aby snídaně tvořila nejvydatnější jídlo dne. – Letter 3, 1884

### *Pozdní večeře*

269. Pro lidi duševně pracující jsou pozdní večeře obzvláště škodlivé. Vznikají časem takové potíže, jež dávají podnět smrtelným nemocem.

Je-li zažívací ústrojí během dne příliš zatíženo, projevuje se často tělesná slabost, poněvadž nemá dostatek klidu. Zažívací orgány potřebují klid po každém jídle. <sup>(174)</sup> Mezi jídly by měla uplynouti doba nejméně pět až šest hodin; většina lidí, kteří zkusí tento plán, zjistí, že dvě jídla za den jsou lepší než tři. – The Ministry of Healing, 304, 1905

270. Mnozí mají škodlivý zvyk jíst ještě před spaním. Jedli už sice třikrát, ale poněvadž mají pocit slabosti, dají si druhou večeři. Je to zlozvyk, který se zakoření, a tito lidé mají dojem, že neusnou, nenajedí-li se ještě. Slabost se dostavuje často, protože zažívací ústrojí je již silně přetíženo zpracováním nezdravé a často požívané stravy a ještě k tomu ve velkém množství. Tím se docela vyčerpá a potřebuje si dokonale odpočinout a načerpat nových sil. Třetí jídlo k večeru má být lehké a několik hodin před spaním.

Ale ubohý žaludek si často marně nařiká. Člověk mu vnucuje další jídlo a zažívací orgány musí pracovat ještě i v noci. Spánek bývá rušen nepěknými sny a neosvěžuje. Člověk vstává unavený a nemá chuť k jídlu. Cítí celkovou

slabost. Zaživací orgány se opotřebují po krátké době, protože nemají dostatek času na odpočinek. Tito lidé mají problémy se zaživacím ústrojím a diví se, co se s nimi děje. Příčina přináší jasný výsledek. Když se stále budou rozmazlovat, za nějaký čas se zdraví jistě poškodí. Krev se znečistí, pleť vybledne a dostane vyrážku. Často budeš slyšet stížnosti od lidí s bolestí v oblasti břicha, zatímco vykonávají práci, žaludek se tak unaví, že budou muset přestat pracovat a odpočívat. Myslí si, že jim v tomto směru něco chybí, <sup>(175)</sup> protože zbytek těla vypadá zdravě. – *How to Live* 1:55-57, 1865.

### *Příčina a léčba celkové slabosti*

Lidé, kteří přejdou od tří jídel denně ke dvěma, budou zpočátku pociťovat slabost a to zvláště v době, kdy byli zvyklí jíst potřetí. Vydrží-li však nějaký čas, slabost zmizí.

Když jdeme večer spát, má mít žaludek dokončenou práci, aby si odpočinul jako ostatní orgány. Poté se přetížený žaludek při své práci stává vyčerpaným, a to přináší únavu. Zde se mnoho lidí mylí a myslí si, že tento pocit vytváří nedostatek jídla a nedají svému žaludku čas, aby si odpočinul, snědí další jídlo, které na chvíli odstraní jejich slabost. Tím více se chuť rozmazuje, a tím více bude vyžadovat uspokojení. Slabost je výsledkem požívání masa, neustálého stravování a konzumování velkých jídel. Žaludek se stálou prací a odklizením nezdravé stravy stává unaveným. Tím, že nemá čas na odpočinek, se zaživací orgány oslabují, potom přijde pocit vyčerpanosti a touha po častém stravování. V takovém případě léčba vyžaduje jíst méně často, méně liberálně a být spokojen s prostým, jednoduchým jídlem, které se bude konzumovat dvakrát nebo maximálně třikrát za den. Žaludek potřebuje odpočívat a pracovat v pravidelných intervalech, proto nepravidelné jezení mezi jídly je nejzhoršivějším přestoupením zákona zdraví. Pravidelnými zvyky a správným jídlem se žaludek postupně uzdraví.

271. Žaludek lze naučit tomu, že se bude dožadovat jídla třeba osmkrát za den a ještě se bude cítit sláb, když nedostane najíst. To však není důvod k tak častému stravování. – *The Review and Herald*, May 8, 1883 <sup>(176)</sup>

[\[Probuzení se zapáchajícím dechem a potaženým jazykem – 245\]](#)

### *Návrh dvou jídel*

272. Ve většině případů jsou dvě jídla lepší než tři. Večeří-li se brzy, není ještě stráveno předchozí jídlo. Jíme-li později, neskončí trávení před spaním. Žaludek si tak důkladně neodpočine. Spánek je rušen, mozek a nervy jsou

unaveny, chuť na snídani je poškozená, celé tělo je neosvěženo a není připraveno pro každodenní povinnosti. – *Education*, 205, 1903  
[*Návrh dvou jídel pro děti* – 343, 344]

273. Jíst dvakrát denně je zdraví prospěšné; ovšem někdy lidé chtějí jíst třetí jídlo. To však má být lehké a co nejstravitelnější. Večer se dobře hodí suchary, cereálie, nebo ovoce. – *The Ministry of Healing*, 321, 1905

274. Budou-li lidé jíst dvakrát denně, budou se cítit zdravější. Za určitých okolností snad chtějí ještě večer něco pojíst, ale má to být něco lehkého. Nevnučujme nikdy lidem své stanovisko – každý se musí řídit podle svých zásad.

Nešid'te nikdy žaludek o to, co je potřebné pro zdraví, ale také ho nikdy nepřetěžujte. Zušlecht'ujte sebeovládání. Držte chuť na uzdě a usměrňujte ji rozumem. Přijdou-li hosté, nemyslete, že musíte připravit plno nezdravého jídla. Pamatujte na zdraví své rodiny a na to, jaký vliv to má na děti. Berte v úvahu též zvyky a chuť svých hostů. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 58]  
*Counsels on Health*, 156, 1890

275. Někdo nemůže odolat pokušení, vidí-li že druzí jedí a má dojem, že má hlad. <sup>(177)</sup> Ve skutečnosti nežádá žaludek jídlo, ale je to jen chuť, která se nenaučila zásadnosti a sebezapření. – *Testimonies for the Church* 4:574, 1881  
[*Kontext* – 260]

### ***Lék na podrážděnost***

276. Bratr H nežije tak jak by měl. Je velmi náladový a neřídí své city rozumem. Bratře, ubližuješ si přejídáním a jídlem v nesprávný čas. To způsobuje nával krve do mozku. Tvá mysl se stává zmatenou, a nedokážeš se správně ovládat. Vypadáš jako muž, jehož mysl není vyrovnaná. Děláš prudké pohyby, jsi ihned rozčilený a vidíš věci zveličelé a v převráceném světle. Dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a střídaná strava jsou nezbytné pro tvé zdraví. Neměl bys jíst více než dvě jídla za den. Pokud cítíš, že bys měl jíst v noci, napij se studené vody, a ráno se budeš cítit mnohem lépe, neboť jsi nic nejedl. – *Testimonies for the Church* 4:501, 502, 1880

### ***Nenut'me nikoho, aby se zřekl třetího jídla***

277. V otázce stravy musíme postupovat velmi rozumně, aby nikdo neměl pocit nucení. Vysvětleme lidem, že jíst dvakrát denně je lépe než třikrát. Ale nesmíme nikoho donucovat. Přesvědčení je vhodnější než násilí...

Když se krátí dny, lze výhodně o tom promluvit. Oběd se podá o něco později a lidé ani nebudou cítit potřebu třetího jídla. – *Letter* 145, 1901 <sup>(178)</sup>

278. Někteří lidé jedí zdravě a skromně a slouží jim to třikrát denně. Jsou-li omezováni na dvě jídla, pocít'ují velmi tuto změnu. Nenuťme proto nikoho.

– Letter 200, 1902

[\[Možné poškození kvůli zavržení třetího jídla v našich sanatoriích – 424\]](#)

### *Není to zkouška*

279. Jím pouze dvakrát denně. Nejsem však přesvědčena, že jídel je zkouška. Cítí-li se někdo lépe, když jí třikrát denně, klidně ho nechme. Osobně již po 35 let jím dvakrát denně. – Letter 30, 1903

### *Nežádoucí výsledky v prosazování systému dvou jídel na školách*

280. Mnozí mají dojem, že otázka stravy se stala extrémní. Jakmile žáci pracují tělesně i duševně, jak tomu je ve škole (Avondale), odpadá námitka proti třetímu jídlu vůbec. Nikdo se nemusí cítit uraženě. Jí-li však někdo s klidným svědomím jen dvakrát denně, nemusí na tom nic měnit...

Skutečnost, že učitelé a žáci mohou jíst ve svých pokojích, nevytváří zdravý účinek. Podávání jídla by mělo být jednotné. Myslí-li si ti, kteří jedí jen dvakrát denně, že se musí po druhé najíst tolik, aby to vydalo zatřetí jídlo, ublíží svému zažívacímu traktu. Žáci ať klidně jedí třetí jídlo, něco prostého bez zeleniny, třeba ovoce a chléb. – Letter 141, 1899

[\[Pro duchovní služebníky – dvě jídla více vedou k tělesnému a duchovnímu zdraví – 227\]](#)

[\[E. G. Whiteová se řídila systémem dvou jídel za den – dodatek 1:4, 5, 20, 22, 23\]](#)

[\[Dvakrát denně naservírovaný stůl u paní Whiteové – 27\]](#)

## **Část 2 – Stravování mezi jídlly**

### *Význam pravidelnosti*

281. Jakmile se řádně najíme, měli bychom žaludku dopřát pět hodin klidu. Do příštího jídla nemá do žaludku přijít ani kousek ničeho. V této době plní žaludek svůj úkol, aby pak mohl být připraven pro přijetí další potravy.

Jídlo nemá být nepravidelné. Jíme-li oběd hodinu či dvě dříve než obvykle, není žaludek ještě připraven; nezbavil se totiž předešlého pokrmu a nemá sílu k další práci. Dochází tak k přetěžování.

Neodkládejme také jídlo o jednu nebo dvě hodiny kvůli okolnostem, abychom dodělali určitou práci. Žaludek se hlásí o jídlo v době, kdy je na něj zvyklý. Pokud je tato doba oddálená, ubíráme tělu energii, až posléze

ztratíme chuť. A jíme-li potom, žaludek se nemůže o pokrm správně postarat. Takové jídlo se nemůže proměnit v dobrou krev.

Kdyby lidé jedli pravidelně, kdyby nejedli opravdu ani soustu mezi jídlem, byli by schopni v pravý čas jíst a pochutnali by si tak, že by se jim jejich úsilí vyplatilo. – *Manuscript 1, 1876*

282. Pravidelnost v jídle je nesmírně důležitá. Každé jídlo má mít svůj vymezený čas. Každý ať se nají, kolik potřebuje a pak opravdu do příštího jídla nic. Mnozí jedí kdykoli, kdy tělo potravu nepotřebuje a mezi jídlem, poněvadž nedokáží odolat své touze. Někteří jedí stále, když jsou na cestách a pokusují, dokud něco k jídlu mají. To je velmi zraňující. Kdyby cestovatelé jedli pravidelně prostý výživný pokrm necítili by tolik únavy a nestonali by tak často. – *The Ministry of Healing, 303, 304, 1905* <sup>(180)</sup>

283. Dbejme na pravidelnost v jídle. Mezi jednotlivými jídly nejzme nic, žádné sladkosti, ořechy, ovoce či něco jiného. Nepravidelnost v jídle poškozuje zdraví zažívacího traktu, to je na úkor zdraví a spokojenosti. Děti pak netouží po zdravém pokrmu, ale jejich chuť si žádá to, co jim neslouží. – *The Ministry of Healing, 384, 1905*

284. V rodině se jí nepravidelně. Každé jídlo má mít svůj určený čas a pokrmy mají být připraveny prostě, bez živočišných tuků. Nutno však dbát na to, aby pokrm byl výživný, zdravý a chutný. V této rodině se právě tak jako v jiných rodinách vyvábí pro hosty; mnoho chodů a často tučných, takže stolující jsou sváděni k nestřídmosti. Jakmile není návštěva, je znát, že se zdaleka tak na stůl nechystá. Pokrm je chudý a dokonce není výživný. Říká se: „Však jsme jen sami“. Členové rodiny jedí často, bez ohledu na pravidelnost. To škodí všem. Je to hřích, chystají-li naše sestry tolik jídla pro hosty a ubližují tím své rodině, která nedostane dostatečně výživnou stravu. – *Testimonies for the Church 2:485, 1870*

285. Žasnu, když se vám dostalo tolik světla, jíte ještě mezi jídlem! Neměli byste mezi pravidelným jídlem sníst ani sousto. Jezte, kolik potřebujete, ale řádně u jídla, a pak čekejte až do dalšího jídla. – *Testimonies for the Church 2:373, 1869*

286. Mnozí se odvracejí od světla a poznání a obětují zásadu chuti. Jedí nepravidelně, poněvadž nemají tolik mravní síly, aby odolali pokušení. <sup>(181)</sup> Není divu, že žaludek se vzpírá a že celý člověk trpí. Pravidelnost v jídle je podmínkou zdraví těla a jasné mysli. Nevlozte do úst mezi jednotlivými jídly ani jedno sousto. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 50] Counsels on Health, 118, 1890*

287. Člověk, který už trpí zažívacími potížemi, dělá totéž. Místo, aby jedl pravidelně, dá se strhnout chutí a jí klidně mezi dvěma jídly. – *Testimonies for the Church 2:374, 1869*



288. Děti obvykle nejsou vedeny k poznání, že je důležité, kdy, jak a co mají jíst. Rodiče jim dovolí, aby jedly kdykoli jim je libo. Mohou si vzít ovoce, kdy se jim zachce, k tomu téměř bez přestání koláče, dorty, chléb s máslem a jiné pamlsky. Tak se z nich stávají požívačníci a později nemocní lidé. Zažívací ústrojí mele stále jako mlýn, zeslabuje se, mozek musí pomáhat žaludku v jeho ztížené práci a duševní síly slábnou. Nepřirozené dráždění a odčerpávání životodárných sil způsobuje u nich nervozitu, netrpělivost, umíněnost a podrážděnost. – *The Health Reformer*, May, 1877  
[Důležitost pravidelného jídelníčku pro děti – 343, 344, 345, 346, 348]

289. Mnozí rodiče se vyhýbají povinnosti poučit dítky o nutnosti sebezapření, správném využití Božích požehnání a pravidelnosti v jídle a pití. Dovolí jim jíst a pít dle jejich libosti. Nekrotí-li člověk chuť a sobecké sklony, rostou tyto s jeho tělesným růstem a postupně sílí. – *Testimonies for the Church* 3:564, 1875  
[Kontext viz – 347]

290. Lidé jsou na světě běžně zvyklí jíst 3 krát denně a mimo to jedí nepravidelně mezi jídlem. A poslední jídlo bývá nejchutnější a často krátce před spaním. To je zvrácení přirozeného pořádku, neb tak pozdě se už nemá jíst nic těžkého. <sup>(182)</sup>Tito lidé by se měli změnit a jíst pouze dvakrát denně a nic mezitím – ani jablko, ořech anebo jiné ovoce – ukázalo by se, jakou mají dobrou chuť a zlepšené zdraví. – *The Review and Herald*, July 29, 1884

291. Někteří lidé na cestách stále něco mlsají, pokud něco mají. To je nanejvýš nesprávné a škodlivé. Zvířata nemají rozum a nevědí nic o duševním přetížení, tak mohou takto beztrestně jednat, ale nemohou být měřítkem pro rozumné bytosti, které mají duševní síly, jež mají sloužit Bohu a lidstvu. – *The Review and Herald*, July 29, 1884

292. Velké hostiny a jídlo, požitě v nepravý čas, zanechají vliv v každické tkáni. – *The Health Reformer*, June, 1878

293. Mnozí lidé jedí téměř stále, bez ohledu na zdravotní zákony. Jejich mysl je zatemněna. Jak může Bůh osvitit lidi, kteří jsou tak nedbalí ve svých zvycích a nepozorní k světlu, jež jim Bůh v tomto bodu dal? Bratři, není na čase, abyste se v otázce sobeckých choutek obrátili? – *Gospel Workers*, 174, 1892 (old edition)

294. Tři jídla denně a nic mezitím – ani jablko – to by mělo být krajní mezí. Ti, kteří se tím neřídí, přestupují přírodní zákony a ponесou trest. – *The Review and Herald*, May 8, 1883  
[Boží služebníci, kteří odmítají toto pravidlo – 227]  
[Jezení mezi jídly na sborových setkáních – 124]  
[Děti by neměly jíst sladkosti, ovoce, ořechy a cokoli mezi jídly – 344]  
[Povolení dětem kdykoliv jíst – 348, 355, 361]  
[Důsledky pro studenty – 246]<sup>(183) (184) (185)</sup>

## Kapitola 10 – Půst

### *Kristovo vítězství skrz zapření chuti*

295. Chuť byla u Krista prvním velkým pokušením, tak jak tomu bylo u svaté dvojice v ráji. Vykoupení muselo začít tam, kde započala zkáza. Tak jako Adam pro svoji chuť padl, musel Kristus vítězit odepřením chuti. „Postil se čtyřicet dní a čtyřicet nocí, až nakonec vyhladověl. Vtom k němu přistoupil Pokušitel a řekl mu: „Jsi-li Boží Syn, řekni tomuto kamení, ať se promění v chleby.“ On však odpověděl: „Je psáno: „Nejen chlebem bude člověk živ, ale každým slovem vycházejícím z Božích úst.““.

Moc chutě a žádostí velmi od Adama do Kristových dnů zesílila, až vládla téměř neomezeně. Tak se lidé stali zničení a nemocní, a nemohli již ve své síle vítězit. Kristus vybojoval pro člověka tu nejtěžší zkoušku. Kvůli nám rozvíjel sebeovládání, překonávající hlad i smrt. A v tomto prvním vítězství byly zahrnuty další záležitosti, které vnikají do celého konfliktu se silami temnoty.

Když Ježíš přišel na poušť, byl zastíněn Otcovou slávou. Dokud měl společenství s Bohem, byl povznesen nad lidské slabosti. Ale sláva zmizela a On zůstal v boji s pokušením sám. Dotíralo na Něj v každou chvíli. Jeho lidská přirozenost se děsila nastávajícího zápasu. Čtyřicet dnů se postil a modlil. Byl slabý a hladem vyhublý, unavený a vyčerpaný duševní trýzní. „Jeho vzezření bylo tak znetvořené, že nebyl podoben člověku, jeho vzhled takový, že nebyl podoben lidem.“ Satan využil této příležitosti. Předpokládal, že nyní Syna Božího přemůže. – *The Desire of Ages*, 117, 118, 1898 <sup>(186)</sup>

296. Kristus prošel v otázce chutě zkouškou a téměř šest týdnů se za člověka postil. Tento dlouhý půst na poušti měl být pro padlého člověka naučením pro všechny časy. Kristus se nedal přemoci silnými pokušení nepřítelů. To je povzbuzením každé duši, jež bojuje proti pokušení. Kristus umožnil všem členům Boží rodiny, aby odolali pokušení. Všichni, kteří chtějí žít zbožným životem, budou moci zvítězit, jako zvítězil Kristus, krví Beránka a skrze slovo svědectví svého. Tento dlouhý půst Spasitele posilnil, aby vydržel. Tak dal člověku důkaz, že začal s dílem vítězství tam, kde započala zkáza – v otázce chuti. – *Letter 158*, 1909

297. Když pokušení na Krista nejvíce dotíralo, nejděl nic. Odevzdal se Bohu, vroucně se modlil a dokonale se podřídil vůli svého Otce. Tak vyšel jako vítěz. Ti, kteří vyznávají pravdu pro tyto poslední dny, mají víc než kdokoli jiný napodobit svůj velký Vzor v modlitbě. – *Testimonies for the Church* 2:202, 203, 1869

[\[Kontext viz 70\]](#)

298. Vykupitel světa věděl, že uposlechnutí chuti přinese tělesnou slabost a otupí smysl pro vnímání, aby člověk nechápal věci svaté a věčné. Kristus věděl, že svět propadl přejídání a že tato vášň znehodnotí mravní síly. Měla-li chuť takový vliv na lidstvo, že Syn Boží se musel téměř šest týdnů postit, aby zlomil její moc, jaký úkol čeká křesťana, chce-li zvítězit jako Kristus! Zamyslíme-li se nad tím, jakou nevýslovnou trýzeň prožil Kristus v dlouhém půstu na poušti, teprve pochopíme, jak mocné je pokušení sloužit zvrácené chuti. – *Testimonies for the Church* 3:486, 1875 <sup>(187)</sup>

### *Jako příprava ke studiu písma*

299. Některé věci jsou v Písmě svatém nesnadno pochopitelné a neučení a nestálí je překrucují ke své škodě, jak praví Petr. V tomto životě nebudeme schopni vysvětlit význam veškerých míst Písma; ale důležité body praktické pravdy nebudou zaháleny tajemstvím.

Až přijde z Boží prozřetelnosti doba, kdy svět bude zkoušen v otázce pravdy, bude jeho Duch působit na mysl lidí, aby zkoumali Písmo. Budou tak činit s půstem a modlitbou, až budou mít všechny články řetězu pohromadě.

Všechny body, týkající se spasení duší, budou tak jasné, že nikdo nebude muset být na pochybách anebo v temnotě. – *Testimonies for the Church* 2:692, 1870

300. Několik jedinců, kteří se cele zasvětili dílu, pochopili po vroucím úsilí nesnadné body přítomné pravdy. Postili se a neustávali na modlitbách, až jim Pán dal porozumění pro poklady jeho pravdy. – *Testimonies for the Church* 2:650, 651, 1870

301. Ti, kteří upřímně touží po pravdě, nebudou váhat podrobit své názory zkoumání a kritice a neurazí se, budou-li se jiní stavět proti jejich tvrzení a myšlenkám. Takový duch byl mezi námi před čtyřiceti lety. Sešli jsme se vždy a pod tíhou toho či onoho problému jsme se modlili, abychom byli jednomyslní ve víře a v učení. Věděli jsme, že Kristus není rozdělen. Zkoumali jsme vždy jednu otázku. Naše schůzky byly vždy velmi vážné. Otvírali jsme s úctou Písmo. Často jsme se postili, abychom mohli lépe porozumět pravdě. – *[The Review and Herald, July 26, 1892]* L. & T. 47

### *Potřeba boží pomoci*

302. Někdy je vhodné postit se a modlit za něco. V rukou Božích se to stává prostředkem <sup>(188)</sup> k očištění srdce a připravuje to smysl k přijetí rad. Bůh nás vyslyší, když v modlitbě pokoříme před Ním svou duši. – *Letter* 73, 1896

303. Bůh si přeje, aby zodpovědní bratří se často sešli k poradě a aby se vroucně modlili o moudrost, kterou může dát jedině On sám. Předkládejte Bohu své starosti společně. Méně mluvte; mnoho vzácného času se ztratí v rozhovoru, který nepřináší žádné světlo. Necht' se bratří společně postí a modlí z moudrost od Boha, který zaslíbil, že nám ji dá v hojnosti – *Gospel Workers*, 236, 1892(old edition)

304. Kdykoli se (zastánci pravdy) musí v zájmu šíření pravdy a Boží slávy setkat s nepřítelem, musí si počínat opatrně a pokorně. Měli by zpytovat svá srdce, vyznávat hříchy a opravdově se modlit a často se i postit za to, aby jim Bůh obzvláště pomohl a aby dal své spasitelné vzácné pravdě vítězství. Pak se může blud ukázat v celé své nahotě a jeho obhájci budou poraženi.

[\[Spasitelův půst je poučením pro nás, kteří žijeme ve strašné době – 238\]](#)

### *Pravý půst*

305. Pravý půst by měl všem být doporučen, to je zřeknutí se dráždivé potravy a správné používání zdravé, prosté stravy, kterou Pán Bůh dal v hojnosti. Muži nemají tolik myslet na jídlo a pití, které je pouze dočasné, ale mají více myslet na nebeský pokrm, který ovlivní a oživí celou jejich náboženskou zkušenost. – *[Letter 73, 1896] Medical Ministry*, 283

306. Lid Boží by měl být ode dneška až do konce času horlivější, bdělejší, nemá důvěřovat své moudrosti, ale moudrosti svého Vůdce. Měl by si určit čas k postu a modlitbě. <sup>(189)</sup> Není nutno zřící se jídla vůbec, ale měli by jíst šetrnou a nejjednodušší stravu. – *The Review and Herald*, February 11, 1904

307. Všechnen půst na světě nenahradí prostou důvěru v Boží slovo. On praví: „Proste a bude vám dáno.“... Bůh od vás nežádá, abyste se postili čtyřicet dní. Tento půst vydržel za vás Pán na poušti pokušení. Takový půst by vám nepřinesl žádnou výhodu; zato ji získáte v krvi Ježíše Krista. – *Letter 206*, 1908

308. Duch pravého půstu a modliteb je duch, který odevzdá Bohu mysl, srdce a vůli. – *Manuscript 28*, 1900

### *Lék v nemoci*

309. Nestřídmost v jídle bývá často příčinou nemoci. Tělo pak nejvíc potřebuje, aby se zbavilo nevhodného břemene. V mnoha případech nemocí je pro pacienta nejlepším lékem, vynechá-li jedno nebo dvě jídla, aby přepracované zažívací ústrojí mělo možnost si odpočinout. Několik dnů trvající ovocná strava často uleví duševním pracovníkům. Mnohokrát poslouží krátkodobý úplný půst, za nímž následuje prostá, střídmá strava,

což vede k přirozenému uzdravení. Střídmá strava na dobu jednoho až dvou měsíců, by přesvědčila mnoho nemocných, že cesta přes sebezapření je cesta ke zdraví. – *The Ministry of Healing*, 235, 1905

310. Nejednomu člověku by víc než léky posloužil jednodenní až dvoudenní půst každý týden. Přineslo by mu to nesmírné požehnání. – *Testimonies for the Church* 7:134, 1902

311. Časté porušování zásad ve stravování, přetěžuje zažívací orgány, a zvyšuje teplotu těla. Krev se stává nečistou a vznikají nejrůznější nemoci...  
(190)

Tito trpící lidé mohou pro sebe udělat to, co ostatní nemohou. Měli by pomoci svému tělu, aby se zbavilo vnuceného břemene a měli by odstranit příčinu. Postěte se na krátký čas a dopřejte žaludku klid. Redukujte teplotu vašeho těla opatrným a rozumným použitím vody. Tato činnost pomůže vyčistit vaše tělo. – *Spiritual Gifts* 4a:133, 134, 1864

312. Lidé, kteří si rozmazlovali chuť konzumací masa, ostrých omáček a různými druhy tučných koláčů, si nemohou hned pochutnat na prosté, zdravé a výživné stravě. Jejich chuť je tak zvrácená, že jim nechutná zdravé ovoce, chléb a zeleninu. Nemohou čekat, že jim bude chutnat první jídlo, které je tak odlišné od stravy, kterou si rozmazlovali svou chuť. Nechutná-li jim prostá strava, ať se postí, dokud jim nezachutná. Takový půst jim prospěje víc než léky, poněvadž zneužívaný žaludek si konečně odpočine a skutečný hlad se utiší prostou stravou. Než se chuť vzpamatuje, to chvíli trvá a bude opět přirozená. Ale vytrvalost v sebezapírání ve směru jídla a pití, brzy způsobí, že jednoduchá a zdravá strava bude chutná a brzy bude konzumována s větším uspokojením, než když si požitkář užívá své tučné delikatesy. – [*Spiritual Gifts* 4a:130, 131] *Counsels on Health*, 148

### ***Střež se proti oslabující abstinenci***

313. Krátkodobý půst způsobuje pokles velké horečky a umožní lepší využití vodoléčby. Lékař však musí znát pravý stav pacienta a nesmí dovolit, aby byl dlouho omezován v jídle, aby nezeslábl. Dokud je vysoká horečka, může pokrm dráždit krev. Jakmile však horečka povolí, je nutno přikročit opatrně k rozumné stravě. <sup>(191)</sup> Nedostane-li pacient dlouho jíst, může hlad vyvolat horečku, která povolí, dostane-li vhodný pokrm. Tím dostane tělo nějakou práci. Má-li pacient i během horečky velkou chuť k jídlu, je lepší dát mu trochu prosté stravy, způsobí to menší škodu než odmítnutí jeho prosby. Nemůže-li se bez jídla obejít, nebude jeho bytost přetížena malým množstvím jednoduchého pokrmu. – *Testimonies for the Church* 2:384, 385, 1870

### *Rada pro starého kazatele*

314. Dověděla jsem se, že nějakou dobu jíš jen jednou denně. Vím však, že to je v tvém případě nesprávné. Bylo mi ukázáno, že potřebuješ výživnou stravu a že ti hrozí nebezpečí, nadměrné střídmosti. Tvé síly nepřipouštějí tak tvrdou kázeň...

Myslím, že učinil chybu, když ses dva dny postil. To Bůh od tebe nežádá. Prosím tě, buď opatrný a stravuj se dobře a zdravě dvakrát denně. Neopustíš-li od své nedostatečné stravy, rozhodně zeslábneš a tvoje mysl nebude dobře pracovat. – Letter 2, 1872

(192) (193) (194) (195)

# Kapitola 11 – Extrémy ve stravování

## *Hodnota pevného směru*

315. Mnohé názory adventistů sedmého dne se velmi liší od běžného světa. Ti, kteří přinášejí nepopulární pravdu, musí se víc než jiní lidé snažit, aby byli velmi zásadní. Nemají usilovat o to, aby se od ostatních co nejvíce lišili, ale aby se k nim svým vlivem co nejvíce přiblížili, a pomohli jim dostat se na pozici, která je tak velmi drahá. Tímto jednáním pochválí pravdu, kterou vlastní.

Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí na stůl chystat takové pokrmy, aby se výhody hygieny projevily v nejlepším světle. Mají své zásady prožívat tak, aby je mohli inteligentní lidé přijmout.

Velká třída lidí zavrhně jakékoli reformační hnutí, byť bylo sebezrozumnější, omezuje-li jejich chuť. Neradí se s rozumem a se zdravotními zákony, nýbrž s chutí. Tato třída se bude stavět proti všem, kteří opustí vyšlapanou cestičku zvyku a odsoudí je jako radikály, byť se chovali nanejvýš zásadně. Avšak protivenství a posměch nesmí nikoho odvrátit od díla reformy, ani mu je nesmí zlehčit. Ten, kdo má Danielova ducha, nebude úzkoprsý ani domýšlivý, bude však zásadně hájit pravdu. Neuchýlí se od své zásady ve styku s bratřími a sestrami ani s jinými lidmi, současně však projeví ušlechtilou, Ježíšovskou trpělivost. Zacházejí-li ti, kteří hlásají zdravotní reformu, do extrémů, nelze vinit jejich okolí, že je znechuceno. Tak se často naše náboženské přesvědčení dostává do špatného světla, a mnohdy nelze již svědky takové nezásadnosti přesvědčit o správnosti reformy. <sup>(196)</sup> Tito extremisté natropí za několik měsíců více škody, než kolik dokáží za celý život odčinit. Konají dílo, z něhož má Satan radost.

Pán mi ukázal dvě třídy lidí: nejprve ty, kteří nežijí podle světla, jež jim dal Pán; a pak ty, kteří prosazují své jednostranné názory o reformě příliš a vnucují je ostatním. Jakmile zaujmou nějaké stanovisko, umíněně na něm lpí a takřka vše přehánějí.

První třída přijala reformu, protože to udělali i ostatní. Neobdrželi jasné porozumění jejích zásad. Mnozí vyznávají, že obdrželi pravdu, protože to udělali jiní lidé, a proto svými životy nemohou zdůvodnit svou víru. Proto jsou tak nestálí. Místo toho, aby zvážili své důvody ve světle věčnosti, místo praktického poznání základních zásad ovlivňující jejich skutky, místo pátrání v minulosti na dno a stavění na správném základu; chodí ve světle druhých a jistě padnou.

Druhá třída má o reformě nesprávný názor. Přijímá příliš chudou stravu. Jedí příliš uboze a neposkytují svému tělu dostatečnou výživu. Důležité je, aby pokrm byl připraven pečlivě, aby si nezkažená chuť na něm pochutnala.

Protože zásadně odmítáme používání věcí, které dráždí žaludek a ničí zdraví, neměli bychom vyslovovat názor, že to co jíme, má pouze malé důsledky. Nedoporučuji ochuzenou stravu. Mnoho těch, kteří potřebují užitek ze zdravého života, se mylně domnívají, že reformní stravu tvoří skromná, nedokonale připravená strava skládající se hlavně z kaší. Někteří přidávají mléko a velké množství cukru do kaší, a myslí si, že se řídí zdravotní reformou. Ovšem, cukr s mlékem způsobuje kvašení v žaludku, tudíž škodí. <sup>(196)</sup> Časté požívání cukru vede k ucpaní těla a mnohdy je příčinou nemocí. Někteří lidé si myslí, že musí jíst pouze konkrétní množství přesně specifikované kvality a omezují se na dva nebo tři druhy jídla. Jedí-li příliš málo jídla a ještě k tomu ne nejlepší kvality, takže nezískají dostatečnou výživu...

Omezené názory a přílišné zdůrazňování nedůležitých bodů zdravotní reformy velmi škodí. Někdo se snaží upravit jídlo tak hospodárně, že získá zbídačenou, nikoli zdravou stravu. Jaký je výsledek? Chudokrevnost. Viděla jsem mnoho případů těžko léčitelných nemocí, zaviněných nedostatečnou stravou. Tito lidé nebyli k této stravě donuceni chudobou, ale došli k ní na základě svých mylných představ o zdravotní reformě. Den za dnem, jídlo za jídlem připravovali jídlo ze stejných surovin beze změny, až přišla porucha trávení a celková slabost. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 55] Counsels on Health, 153-155, 1890

### *Nesprávné představy o reformě*

316. Všichni vyznavači zdravotní reformy nejsou opravdovými reformátory. Mnozí pouze vyřadí určité nezdravé pokrmy. Nechápu dobře zdravotní zásady, jejich stůl je stále zatížen škodlivými lahůdkami, jsou daleko od toho, aby byli příkladem křesťanské střídmosti a zdrženlivosti.

Druhá třída lidí chce být dobrým příkladem a dopustí se opačného extrému. Nemohou získat nejpotřebnější součásti potravy a namísto používání věcí, které by nejlépe nahradily nedostatky; si zvolí zbídačenou stravu. Jejich jídlo jim nedodá potřebné prvky pro výrobu zdravé krve. Tím jejich zdraví trpí, jejich užitečnost je poškozená, a jejich příklad mluví spíše proti zdravotní reformě, než v její prospěch.

Jiní se domnívají, že když se má jíst jednoduše, není nutné věnovat přípravě jídla dostatečnou péči a nedbají ani na vhodný výběr. <sup>(198)</sup> Omezí se na velmi



skromnou stravu, tím nezískají dostatečné zásoby pro své tělo, a to jim přináší utrpení. – *The Ministry of Healing*, 318-320, 1905

### *Osobní názory*

Právě ti, kteří mají pouze částečné znalosti o zásadách reformy, bývají nejpřísnější, nejenom při dodržování svých názorů, ale vnucují je i svým rodinám a sousedům. Účinek jejich nevhodné reformy vidíme na jejich špatném zdravotním stavu, ve snaze vnutit své názory druhým, vyslovují mnoho nepravdivých myšlenek o zdravotní reformě a vedou k jejímu celkovému odmítnutí.

Lidé, kteří znají zákony zdraví a kteří se řídí zásadami, se vyvarují extrémů, v rozmazlování chuti a v omezování. Jejich strava je vybraná, neslouží pouze uspokojení chutě, nýbrž i výstavbě těla. Snaží se uchovat své síly v nejlepším stavu, aby mohli co nejlépe sloužit Bohu i lidem. Jejich chuť je ovládána rozumem a svědomím, odměnění budou zdravím tělem i myslí. Nepříjemně nevnučují své názory jiným, ale jejich příklad mluví ve prospěch správných zásad. Tito lidé uplatňují rozsáhlý vliv k dobrému.

Zdravotní reforma musí být provozována rozumně. Toto téma by mělo být široce a hluboce studováno, a nikdo by neměl odsuzovat ostatní za jejich postupy, protože všechny věci nedělá stejně jako on. Není možné stanovit přesná pravidla pro každého a nikdo nemůže být měřítkem druhému. Všichni lidé nemohou jíst totéž. Někdo třeba nesnáší jídlo, které jinému chutná a je zdravé. Někdo pije mléko, jiný nemůže. Někdo nestráví hrách a fazole, pro jiné je to zdravé. Někomu prospívá hrubší zpracování obilnin, někteří lidé to však jíst nemohou.

### ***Pozor na nedostatečnou stravu***

317. Jak je tomu s nedostatečnou stravou? Mluvila jsem již o tom, že množství i <sup>(199)</sup> kvalita potravy musí být v přesné shodě se zdravotními zákony. Protože nechceme doporučit zbídačenou stravu. Viděla jsem, že mnozí zaujali špatný postoj ke zdravotní reformě a zvolili si tak bídnou stravu. Spokojí se lacinou, ubohou stravou, připravenou bez rozmyslu a bez ohledu na vyživování těla. Je důležité, aby pokrmy byly pečlivě připravené, takže zachutnají těm, kteří nemají zvrácenou chuť. Protože se zásadně vyhýbáme používání masa, másla, zákusků, koření, sádla, a toho co dráždí žaludek. Neměli bychom říkat: „naše stravování má malé důsledky“.

Někteří zacházejí do extrémů. Myslí si, že musí jíst určité množství určitého jídla a omezí se na dvě až tři potraviny. Své rodině dovolí dát na stůl pouze

několik potravin. Konzumací malého množství jídla, které nemá nejlepší kvalitu, nedostanou do žaludku to, co by vhodně vyživilo tělo. Nedostatečná strava nemůže vytvořit dobrou krev. Ochuzená strava ochudí krev. – *Testimonies for the Church* 2:366, 367, 1870

318. Je špatné jíst pouze pro potěšení převrácené chutě, to neznamená, že bychom měli být lhostejní v záležitosti našeho jídla. Otázka potravy je nanejvýš důležitá. Nikdo by si neměl zvolit nedostatečnou stravu. Mnozí jsou zeslabeni nemocí a potřebují výživnou, dobře uvařenou stravu. Zdravotní reformátoři musí v prvé řadě dbát na to, aby nebyli extremisty. Tělo musí mít dostatečnou výživu. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 49, 50] *Counsels on Health*, 118, 1890

319. Drahý bratře ----, v minulosti si zastával zdravotní reformu tak pevně pro své dobro. Když jsi byl velmi nemocen, Pán mi dal pro tebe poselství, aby ti zachránil život. Byl jsi tak náročný při odmítání určitých potravin ve tvém stravování. Zatímco jsem se za tebe modlila, Pán mi dal slova pro tebe, jež tě mají postavit na správnou cestu. Ve zprávě bylo řečeno, že ti byla dovolena štedřejší strava. Používání masa nebylo doporučeno. (200) Dostal jsi pokyny, jaké jídlo máš jíst. Ty ses podle toho zařídil, zotavil ses a jsi ještě mezi námi.

Často přemýšlím nad radami, než vám je dám. Dostala jsem mnoho vzácných zpráv, které ponesou nemocné a postižené. Jsem za to vděčná a chválím Pána. – *Manuscript* 59, 1912

### *Změna jídelníčku*

320. Doporučujeme vám, abyste změnili svou životosprávu; připomínáme však, abyste to učinili rozumně. Znám rodiny, které vyměnily masitou stravu za velmi slabou. Jejich pokrmby byly tak nedostatečně připravené, že se to žaludku protivilo, a tyto rodiny potom šířily, že zdravotní reforma jim neslouží, že jim ubývá tělesných sil. Toto je jeden z důvodů, proč někteří neměli úspěch ve svém úsilí zjednodušit si stravu. Mají bídnou stravu. Pokrmby si připravují nesvědomitě, a vždy stejně. Jedno jídlo by se nemělo skládat z mnoha potravin, ale ani každé jídlo by nemělo být připravené vždy z těch samých druhů potravin. Pokrmby by měly být připraveny jednoduše, ale delikátně, aby podporovaly chuť. Ze svých pokrmů byste měli vynechat živočišné tuky. Tyto znečišťují každý připravený pokrm. Jezte mnoho ovoce a zeleniny. – *Testimonies for the Church* 2:63, 1868

321. Mnozí lidé si mylně vykládají zdravotní reformu a přijali její překroucený význam, z kterého vyvozují pravidlo pro život. Někteří lidé si upřímně myslí, že správná výživa se skládá z ovesné kaše. Převážně pojídání

### ***Zvážení individuálních potřeb***

322. Mýlil ses, když sis myslel, že pýcha tvé manželky ji vedla k požadavkům žít v pohodlnějším prostředí. Uskromňovala se a neustále s tebou vyjednávala. Tvá manželka potřebuje bohatší stravu a lepší zásobu potravin na svém stole. <sup>(201)</sup> Také ve svém domě potřebuje věci tak pohodlné a vhodné, jaké jsi jí jen schopen opatřit; věci, které jí co nejvíce usnadní práci. Ty jsi se však k těmto potřebám stavěl ze špatného hlediska. Myslel sis, že téměř všechno, co mohlo být k jídlu, bylo dost dobré, když jsi z toho mohl přežít a udržet si sílu. Byl jsi žádán o nutné nahrazení jídelničky, pro tvou zesláblou ženu. Ona nemůže vypěstovat dobrou krev a zdravé tělo ze stravy, na kterou se chceš omezit a z ní vzkvétat. Někteří lidé nemohou dobře žít ze stravy, která velice prospívá jiným lidem, i když je připravována stejným způsobem.

Žiješ v nebezpečí, že se staneš extrémistou. Tvoje tělo může proměnit velmi drsnou a skromnou stravu na dobrou krev. Tvé orgány zajišťují tvorbu krve, protože jsou v dobrém stavu. Tvoje manželka však potřebuje hodnotnější stravu. Nechej ji jíst stejnou stravu, kterou tvoje tělo může proměnit v dobrou krev, ale pro její tělo nemůže být vhodná. Potom ztratí sílu a potřebuje bohatou, posilující stravu. Měla by dostávat dobrou dávku ovoce a neměla by být omezována na jednostrannou stravu den co den. Ona má málo pevné zdraví. Je nemocná a požadavky její zaživací soustavy jsou nesmírně odlišné od požadavků a potřeb zdravého člověka. – *Testimonies for the Church* 2:254, 1869

### ***Nebýt příčinou těžkostí***

323. Viděla jsem, že máš mylný dojem, že musíš své tělo trápit a nedopřát mu výživu. Někteří členové si myslí, že Bůh je jistě s tebou, neb jinak by sis nepůsobil takové sebezapření a odříkání. Viděla jsem však, že nic z toho tě neudělá svatějším. To vše konají pohané, ale nepřijímají za to odměnu. V Božích očích má cenu pokorný a kající duch. Bylo mi ukázáno, že tvé názory jsou nesprávné a že v církvi hledáš samé maličkosti, ačkoli bys měl věnovat pozornost spasení své duše. Bůh nepoložil břemeno svého stáda na tebe. Myslíš <sup>(202)</sup> si, že církev není na výši, protože nesdílí tvé názory a nežije podle tvých předpisů. Viděla jsem, že nechápeš své povinnosti ani povinnosti jiných. Někteří zašli do extrému v záležitosti stravování. Zaujali pevně

stanovisko, žili velmi chudě, až jejich zdraví trpělo a nemoci se usadili v těle, a tím zeslabili chrám Boží...

Pán mi ukázal, že si nepřeje, aby lidé žili tak skromně, až by tím oslabili nebo zranili Boží chrám. Jeho Slovo přináší povinnosti i požadavky, jež mají církev přivést na kolena, aby pokořovala své duše. Není nutné vytvářet další kříže a umělé povinnosti, jež způsobují tělesné soužení. To nesouhlasí s Božím slovem.

Čas soužení je před námi. Okolnosti budou od lidu Božího vyžadovat přísné sebezapření, stravování bude jen k udržení holého života; ale pro tu dobu nás Pán připraví. V době hrozně tísně přispěchá Bůh na pomoc se svoji silou a zachová svůj lid naživu...

Lidé, tělesně pracující, musí jíst tolik, aby na svou práci stačili. Také ti, kteří pracují slovem a učením, musí mít sílu, neboť Satan a jeho andělé bojují proti nim a chtějí zničit jejich sílu. Pokud mohou, měli by tělesně i duševně odpočívat od unavující práce a výživně se stravovat, aby byli silní; vždyť musí využít všechny své síly. Viděla jsem, že Bůh není oslaven tím, když si někdo z jeho lidu vytvoří dobu soužení pro sebe. Tato doba je před námi a On si je připraví pro tento velký zápas. – Testimonies for the Church 1:205, 206, 1859

### *Když se zdravotní reforma stává deformací*

324. Musím něco říci k extrémním názorům o zdravotní reformě. Zdravotní reforma se stává deformací, ničitelem zdraví, když je zavedena do extrému. Budeš-li nemocným v sanatoriích předepisovat <sup>(203)</sup> tutéž stravu, jakou jsi určil sobě a své ženě, nebudeš mít úspěch. Ujišťuji tě, že tvé představy o stravování nemocných nejsou správné. Změna je příliš velká. Kdybych vyřadila masité pokrmy, protože jsou škodlivé, použila bych něco méně závadného a to by byla vejce. Neodstraňuj mléko z potravy, ať už jako nápoj anebo součást vařených pokrmů. Musí to však být mléko zdravých krav a sterilizované.

Kdo zachází v otázce stravy do extrémů, bude připravovat jídla bez chuti. To se už mnohokrát stalo. Nechutné jídlo žaludek odmítá požit. Strava pro nemocné musí být pestrá...

Dostala jsem světlo, proto ti to sděluji, že zraňuješ své tělo velmi chudou stravou. Musím ti říci, že není nejlepší, když vyučuješ žáky v otázce stravy, poněvadž tvé nápady ohledně odmítání jistých věcí, nepomohou těm, kteří by pomoc potřebovali.

Bratře a sestro ----, důvěřuji vám a přeji si, abyste byli zdraví, abyste se těšili i z duchovní svěžesti. Trpíte nedostatkem vhodné stravy. Nepřijímáte

dostatečné množství potravy, která je nutná pro vyživení vašich slabých tělesných sil. Nesmíte si odříkat dobrou, zdravou potravu.

Jistý lékař ----- se snažil naučit naší rodinu, jak vařit v souladu se zdravotní reformou, předvedl to bez soli a jiného koření. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak, že jsem toho musela nechat. Při rozumné životosprávě se mi nesmírně ulevilo. Říkám vám to, protože jste v jistém nebezpečí. Jídlo by mělo být připraveno takovým způsobem, aby bylo výživné. Mělo by být vyrobené z toho, co tělo potřebuje.

Pán vás bratře a sestro ----- vyzývá, abyste pravidelně odpočívali. <sup>(204)</sup> Není správné, že si nakládáte břemena jako v minulosti. Dejte si pozor, abyste neobětovali život, který je vzácným Božím darem. „Nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujtež tedy Boha tělem svým i duchem svým, kterážto věci Boží jsou.“...

Nezacházejte do extrému ve zdravotní reformě. Někteří z našich členu jsou v otázkách zdravotní reformy velice neopatrní. Ale kvůli některým, kteří jsou daleko vzadu, se nesmíte stát extrémisty a být jim příkladem. Nesmíte se připravit o vhodné jídlo, které vytváří dobrou krev. Vaše věrnost pravdivým zásadám vás dovede k tomu, abyste se podřizovali stravě, což vám přinese zkušenost, a pak nebudete doporučovat zdravotní reformu. To je nebezpečné. Jakmile cítíte, že tělesně slábnete, musíte okamžitě začít jíst jinak. Doplňte stravu o látky, jež jste jí vzali. Je vaší povinností udělat to. Kupte si vajíčka od zdravých slepic. Jezte je vařená nebo syrová. Také si je rozmíchejte v syrovém stavu s vinným moštem. Dodá vám to látky, které jsou nutné pro vaše tělo. Nedomnívejte se, že to není správné. ...

Vážíme si vaší lékařské praxe a říkám, že mléko a vajíčka by měli být zařazeny do vaší stravy. Bez těchto věcí se neobejdete, a učení o tom, že se bez nich obejdete, by nemělo být vyučováno.

Jste v nebezpečí, že pohled na zdravotní reformu pochopíte velmi radikálně a naordinujete si pro sebe nevhodnou stravu...

Doufám, že se budeš řídit slovy, která jsem ti dala. Bylo mi ukázáno, že nebudeš moci úspěšně šířit zdravotní reformu, pokud se v některých věcech nestaneš více liberálním k sobě i ostatním. Přijde doba, kdy nebude možné používat mléko libovolně jako nyní, ale ještě dnes bychom neměli mléko vyřazovat. Vejce obsahují protilátky proti určitým jedům. Přestože jsme vydali varování proti používání těchto věcí, pro rodiny ve kterých byli závislé děti, ano byli ponořené ve zvyku sebeukájení, tam jsme nemuseli zvažovat popření zásad o používání vajec od dobře krmených slepic...

Bůh žádá, aby lidé, za něž Kristus zemřel, věnovali svému tělu správnou péči a byli dobrým příkladem. Bratře, nečini otázku stravy zkušebním kamenem pro lid Boží, aby neztratil důvěru v učení zdravotní reformy. Pán si přeje, aby jeho lid v této reformě pokračoval, ale nesmíme zajít do extrémů...

Důvodem pro špatné zdraví doktora ----- je překračování jeho vlastních zdravotních limitů, a pak nahrazení nešťastně zvoleným množstvím zdravých, výživných a chutných potravin. Bratře cele odevzdej svůj život Tomu, kdo byl za tebe ukřižován, ale nespoutávej se chudou stravou, neboť tím bys překroutil zdravotní reformu.

Mluvíme sice proti nestřídmosti a přejídání, nesmíme však zapomínat, že body přítomné pravdy musí být zkoumány zdravým rozumem. Chceme-li si počínat v tomto směru správně, musíme poznat poměry, v jakých lidé na světě žijí. Pán pamatuje na ty, kteří žijí v nejrůznějších částech světa. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí pečlivě zvážit, jak se má zvěstovat zdravotní reforma v různých zemích. Musí být opatrní v určování toho, co se smí a co nesmí jíst. Lidský posel musí spolupracovat s Bohem, aby přinášel poselství o milosti zástupům, jež Pán Bůh chce zachránit.

Jakmile budeme shromážděným lidem předkládat zdravotní reformu v extrémní formě, natropíme jen škodu. Vybízejme je, aby přestali jíst maso, pít čaj a kávu. To je v pořádku. Někteří hlásají, že by se také měli vzdát mléka. Toto téma je důležité opatrně uchopit. Jsou chudé rodiny, živící se převážně chlebem a mlékem, a pokud si to mohou dovolit, tak mají trochu ovoce. Masité pokrmy by měli být vyřazeny, ale zelenina se může dochutit trochou mléka, smetany, nebo něčím srovnatelným. Když chudí slyší o zdravotní reformě, táží se: „Co máme jíst? (206) Nemůžeme si dovolit kupovat ořechy.“ Zvěstuji-li evangelium chudým, musíme jim dle pokynu Páně říci, aby jedli to, co je nejvýživnější. Nemohu jim říci: Nesmíte jíst vejce, mléko či smetanu a máslo. Poselství musí být kázáno chudým, ale ještě nepřišel čas, abychom předepsali přesnou stravu...

Tento čas přijde, až vyřadíme některé potraviny z našeho jídelníčku, které nyní používáme, takové jako jsou mléko smetana a vejce; ale mé poselství zní, abyste se nepřibližovali k době potíží, a tak se vystavili smrti. Počkejte, dokud Pán nepřipraví cestu před vámi.

Reforma, vedená do krajnosti, může vyhovět určité třídě lidí, kteří si mohou dovolit jíst náhradní stravu; ale je jich menšina. Někteří se snaží zřici se všeho, co je označeno jako škodlivé, ale nemají za to náhradu a samozřejmě si uškodí. Taková reforma přináší špatnou pověst. Snažili jsme

se vybudovat toto dílo správně, ale takto se do něj dostávají podivné prvky, jež tam Bůh nevložil. Síly církve tím ochabují.

Ale Bůh se s nimi bude střetávat, aby zabránil těmto tak vysilujícím nápadům. Evangelium musí být přijatelné pro hříšné lidstvo. Má majetné i chudé přivést k nohám Pána Ježíše...

Chtěla bych říci, že Bůh odhalí, až přijde čas, kdy používání mléka, smetany, másla a vajec nebude bezpečné. Potom žádné extrémy ve zdravotní reformě nebudou hlášány. Otázku používání mléka, másla a vajec si bude řešit každý sám. V současné době nemáme žádné břemeno v tomto oboru. Ať vaše skromnost je všem známá. – Letter 37, 1901

325. Minulé noci mluvila jsem ve snu s Doktorem ----- . Řekla jsem mu: „Musíš stále rozvíjet svou opatrnost v záležitosti extrémního stravování. Nesmíš zajít do extrému u sebe ani v otázce stravy zaměstnanců a pacientů sanatoria. <sup>(207)</sup> Pacienti platí dost peněz za jídlo, měli by mít svobodu ve stravování. Někteří mohou přijít do sanatoria ve stavu, který vyžaduje přísné zapření chuti a jednodušší stravu, ale až se jejich zdraví zlepší, by měli svobodně dostat výživné jídlo.“ – Letter 37, 1904

[Sanatoria se vyhýbají extrémní stravě – [427](#), [428](#), [429](#)]

## ***Pokrm má být chutný***

326. Právě zdravotní reformátoři se musí vyvarovat extrémů. Lidské tělo potřebuje dostatečnou výživu. Nemůžeme žít jen ze vzduchu a nemůžeme si udržet zdraví bez dostatečné výživy. Proto má být strava chutná. – Testimonies for the Church 2:538, 1867

327. Strava, které schází základní výživné prvky, je urážkou zdravotní reformy. Jsme smrtelní a musíme přijímat pokrm, který náležitě vyživí naše těla.

Někteří naši lidé, se svědomitě zdržují konzumování nesprávných pokrmů, zapominají dát tělu potřebné látky k jeho výživě. Ti, kteří zaujímají extrémní stanovisko v otázce zdravotní reformy, jsou v nebezpečí, že si budou připravovat pokrmy nevkusně a nechutně, že je to neuspokojí. Pokrm by měl být připraven chutně a výživně. Neměli bychom okrádat náš organismus o to, co potřebuje. Sama používám a vždy jsem používala trochu soli, neboť sůl není škodlivá, ale je vlastně potřebná pro krev. Zelenina by měla být ochucena trochu mléka, nebo smetany, nebo něčím jiným stejně hodnotným.

I když jsme vydali varování před nebezpečím nemocí z používaného másla i zlem způsobovaným libovolným užíváním vajec u malých dětí, přece bychom neměli pokládat za porušení zásad používat vejce od vhodně



krmených slepic. Vejce obsahují některé léčivé prvky působící proti určitým jedům.

Někteří nedali tělu nutnou náhradu za mléko, vejce a máslo, kterých se zřekli a <sup>(208)</sup> tím zeslábli a nemohli pracovat. Takto se zdravotní reforma dostává do špatného světla. Dílo, které se snažíme pevně budovat, zatemňují divné myšlenky, které nejsou podle Boží rady, tím se oslabí síla církve. Bůh však zasáhne, aby zabránil výsledkům těchto příliš omezených představ. Evangelium má sjednocovat hříšné lidstvo. Má přivést chudé i bohaté k nohám Ježíše.

Přijde čas, kdy se budeme muset vzdát některých článků o potravě, které nyní používáme, jako je mléko, smetana a vejce, není však nutné přivádět se do zmatku předčasným a extrémním omezováním. Počkejte, až si to okolnosti vyžádají a Pán k tomu připraví cestu.

Ti, kteří chtějí mít úspěch při zvěstování zásad zdravotní reformy, musí mít Boží Slovo za svého vůdce a poradce. Na výhodné pozici mohou stát pouze učitelé zdravotní reformy, kteří se řídí tímto pravidlem. Nikdy nesvědčíme proti zdravotní reformě tím, že budeme používat zdravý, chutný pokrm místo škodlivin, jichž jsme se vzdali. Varujme se podněcovat chuť k užívání dráždivel. Jezme pouze prosté, jednoduché, zdravé pokrmy a stále děkujeme Bohu za zásady zdravotní reformy. Ve všech věcech buďte opravdovými, upřímnými, poctivými a získáte převzácné vítězství. – *Testimonies for the Church* 9:161-163, 1909

### *Škodlivý vliv extremistů*

328. Mluvíme proti přejídání dokonce i zdravou potravou, ale současně varujeme extremisty, aby nestanovili falešné měřítko, podle něhož by posuzovali ostatní. – *Testimonies for the Church* 2:374, 375, 1870

329. Bylo mi ukázáno, že bratři B a C zneuctili Boží dílo. Tato skvrna nikdy nebude <sup>(209)</sup> zcela vymazána. Viděla jsem, že kdyby se členům jejich rodin dostalo včas vhodné pomoci, žili by dodnes. Je divné, že státní zákony nepovažují tento případ za týrání. Když rodina zahynula kvůli jídlu – nejprostšímu, nejjednoduššímu jídlu. Vyhladověli v zemi hojnosti. Začátečník se na nich učil. Mladý muž nezemřel kvůli nemoci, ale z hladu. Jídlo by mělo posilovat systém s držet ho v pohybu...

Nováčkové nesmí mít možnost takto hlásat zdravotní reformu. Škoda jejich práce a slov. Uškodí totiž mnohem více, než co dokáží nejinteligentnější lidé nejlepším vlivem napravit. Veřejnost se těžko zříká předsudků tam, kde se z neznalosti natropí škoda na zdraví lidí. Žel, že často není možno pak ani



přinášet přítomnou pravdu o sobotě a o brzkém příchodu Páně. Lidé neuznají za vhodné naslouchat ani těm, nejvýznamnějším pravdám. Ti, kteří se takto stali pohoršením nevěřícím, mají velkou vinu. – *Testimonies for the Church 2:384-387, 1870*

### *Vnucování osobních názorů*

330. Nastal čas, kdy mnozí na významných místech i prostý lid přijmou důležité poselství zdravotní reformy. Nesmíme však dopustit, aby tím utrpělo hlásání troj-andělského poselství, spojené se zprávou prvního i druhého anděla. Nesmíme dopustit, aby nás malé věci svázali do malého kruhu, a tím ztratit přístup k ostatním lidem.

Církev i svět potřebuje všechen náš vliv a nadání, jež nám Bůh dal. Měli bychom Mu poskytnout vše, co máme. Při zvěstování evangelia se vyhýbejte všem vlastním názorům. Naše poselství je světové, a Pán si přeje, aby jeho služebníci posvátně střežili víru, jež jim dal. <sup>(210)</sup> Bůh svěřil každému svou práci. Nezvěstujme falešné poselství. Nevnášejme do zdravotní reformy neúnosné problémy, abychom nezastřeli jasné její světlo. Nezásadnost jedince ovlivňuje církev jako celek; jakmile jeden člověk je extremistou, trpí tím celé dílo Boží.

Střežme se zabíhat do extrémů. Obávám se o zanášení věcí do extrému. A proto jsem vždy nucena promluvit, abych zamezila nedorozumění, tak aby svět neměl důvod si myslet, že Adventisté sedmého dne jsou extrémisté. Na jedné straně se snažíme lidi vyprostit z ohně, a na druhé straně slova, která vyslovíme k nápravě zla, ospravedlňují nestřídmost. Kéž nás Pán ochrání od lidských zkoušek a extrémů.

Ať nikdo nezajde do extrémních pohledů v záležitosti toho, co bychom měli jíst a pít. Pán světlo dal a jeho lid může podle světla jít. Potřebují ještě velmi růst v poznání Boha a Ježíše Krista. Tím poznáním je život věčný. Bude-li náš lid růst ve zbožnosti, v dobrém, pokorném a duchovním náboženství, bude se moci učit od Velkého Učitele.

Přijde čas, kdy nebude bezpečné používání mléka. Ale pokud jsou krávy zdravé a mléko je důkladně uvařeno, potom není nutné předem vytvářet čas soužení. Ti, kteří zaujímají extrémní postoje, na konci uvidí, že výsledky nejsou takové, jaké očekávali. Pán nás povede Jeho vlastní pravicí, pokud se necháme vést. Láska a čistota – jsou ovoce, které přináší dobrý strom. Každý kdo miluje, se narodil z Boha a zná Boha.

Pán mi ukázal, že mám říci lidem ----- na konferenci, kteří tak naléhali na otázku zdravotní reformy, vnucovali lidem své názory, že Bůh jim toto poselství nedal. Řekla jsem jim, že zjemní-li a potlačí své vrozené i získané

sklony, vyznačující se umíněností, poznají, že se musí obrátit. „Milujeme-li jedni druhé, Bůh v nás přebývá, a láska jeho <sup>(211)</sup> dokonalá jest v nás... Bůh láska jest, a kdož v lásce přebývá, v Bohu přebývá, a Bůh v něm.“...

Lidská moudrost se musí spojit s Boží moudrostí a milosrdenstvím. Buďme skryti v Kristu. Snažme se dosáhnout vysoké Boží úrovně – kéž nás evangelium mravně přetvoří. Bůh nás vybízí, abychom šli po správné cestě, abychom nestrhli klopýtající s cesty. To Krista uspokojí. – Letter 39, 1901

### *Chybující lidé*

331. Bratr a sestra ----- zašli v nestřídmosti daleko a nakazili svými zlozvyky celé naše sanatorium. Nyní se nepřítel snaží, aby nás dostal do druhého extrému, abyste jedli nedostatečně. Uchovejte si čistou hlavu a rozumné názory. Proste o moudrost Boží a jedněte s rozvahou. Zaujmete-li extrémně radikální stanovisko, budete musit ustoupit. Ovšem, přes upřímnost v jednání, můžete ztratit důvěru ve vlastní moudrý úsudek a věřící i nevěřící také ztratí důvěru k vám. Dbejte, abyste nepředcházeli světlo od Pána. Nepřijímejte názory lidí, ale jedněte rozumně v bázni Boží.

Pokud budete chybovat, nezacházejte s tím příliš daleko od lidí, poněvadž tím omezíte svůj vliv a nemůžete jim prospět. Lepší je mýlit se spolu s lidem než být daleko od něho, poněvadž je naděje, že lid půjde s tebou. Ovšem, není ani nutno se mýlit.

Nemusíš jít do vody ani do ohně, krácej střední cestou a vyhýbej se extrémům. Nevzbuzuj zdání, že jsi jednostranný, nestálý vedoucí. Nejez chudě a nedostatečně. Jez tak zdravě, chutně i vkusně upravenou stravu, aby byla vhodným znázorněním zdravotní reformy. <sup>(212)</sup>

Zdravotní reforma na úpadku, protože ji nerozumní lidé zavedli do extrémů a tím znechutili obrácené lidi. Byla jsem tam, kde radikálové vykonávali tyto myšlenky. Upravovali zeleninu jen s vodou, podobně si počínali i u jiných potravin. To je deformace, ale jsou lidé, kteří přijmou i takovou krajně omezenou stravu či reformu.

Bratří a sestry, přeji si, abyste byli střídmi, ale mějte se na pozoru, abyste v ničem nepřeháněli, anebo abyste neustrnuli jen na jednom bodu. Nesmíte propadnout všem lidským představám. Důvěřujte však klidně, rozvážně Bohu. – Letter 57, 1886

### *Oba extrémy jsou nevhodné*

332. Víím, že mnozí členové se staví proti zdravotní reformě. Nehlásám extrémy. Když prohlížím své rukopisy, vidím rozhodná svědectví a výstrahy

proti nebezpečí, která přijdou na lidi přes napodobování světských zvyků v nestřídmosti, uspokojování chutě a v pyšném odívání. Bolí mě přitom srdce a jsem zarmoucena. Někdo říká, že někteří bratří předkládají tyto otázky příliš přísně. Ale je snad proto třeba zaostávat v pravdě, že někdo při každé příležitosti přichází se svými názory o zdravotní reformě netaktně? Světský lid zabíhá často v jídle a pití do krajnosti a z toho vznikají žádostivé touhy ve velkém množství.

Mnozí jsou ve stínu smrti, ačkoli se připravovali pro práci pro Mistra. Žel, že nepochopili, že jsou povinni zachovávat zdravotní zákony. Zákony o našem těle jsou zákony Boží, ale lidé na to zapomínají. Někteří se omezují na stravu, která jim nemůže udržet zdraví. <sup>(213)</sup> Nekonzumují výživnou stravu, a místo toho jedí škodlivé potraviny. Neuvažují, že zdravá příprava jídla vyžaduje takt a šikovnost, musí se naučit připravovat jídlo zdravě. Má-li tělo správně pracovat, musí být dobře živeno. Není ve shodě se zdravotním zákonem vyřadit nezdravé pokrmy a omezit množství i jakost jídla na nízkou úroveň. To je zdravotní deformace, místo reformace. – *Testimonies for the Church*

6:373, 374, 1900

[\[Důležité instrukce při přípravě zdravého i chutného jídla – viz školy vaření v kapitole 25\]](#)  
(214) (215) (216) (217)

## Kapitola 12 – Stava během těhotenství

### *Předporodní vlivy*

333. Mnozí rodiče přehlížejí prenatalní vlivy, ale Bůh na to hledí jinak. Poselství, jež přinesl Boží anděl a jež bylo po dvakrát velmi vážné, dokazuje, že se nad tím musíme pozorně zamyslit.

Slova, jež Bůh řekl hebrejské matce, platí pro matky všech dob. Anděl řekl: „Nechť zachovává vše, co jsem jí přikázal.“ Zvyky matky mají vliv na blaho dítěte. Matka má zásadně ovládat své chutě a žádosti. Má-li splnit Boží úmysl v tom, že jí dal dítě, musí se ledačehos vystříhat a proti mnohému bojovat. Podléhá-li před narozením děčka svým chutím, je-li sobecká, netrpělivá a náročná, projeví se tyto rysy i u jejího dítěte. Tím dostalo mnoho dětí vrozené a téměř nepřekonatelné sklony ke zlému.

Je-li však matka důsledná, střídmá a odříkavá, vlídná, něžná a nesobecká, může svému dítěti předat tyto vzácné povahové rysy. Matka nesměla za žádnou cenu pít víno. Každá kapka alkoholu ohrožuje tělesné, duševní a mravní zdraví dítěte a je přestoupením Stvořitelova zákona.

Mnozí lidé rádi, že nastávající matce se má splnit každé přání a že se jí má vyhovět, když má chuť na něco nezdravého. Taková rada je nepravdivá a

škodlivá. Tělesné potřeby matky rozhodně nesmí být zanedbané a přehlížené. Vždyť jsou na ní závislé dva životy. Dbejme proto rádi na její přání a nešetřeme na ní. <sup>(218)</sup> Ovšem, právě v této době se musí ve stravě i v ostatním vystříhat všeho, co by zeslabilo její tělesnou nebo duševní sílu.

Bůh sám jí přikazuje, aby se důsledně ovládala. – *The Ministry of Healing*, 372, 373, 1905

334. Když si Hospodin vyvolil Samsona za vysvoboditele svého lidu, světil jeho matce už před jeho zrozením správnou životosprávu. A tentýž příkaz platil od prvopočátku i pro chlapce; měl být totiž od narození zasvěcen Bohu jako Nazarejský.

Anděl Hospodinův ukázal se ženě Manoacha a sdělil jí, že bude mít syna. Přitom jí předal významnou zprávu: „Proto teď dávej pozor, abys nepila víno ani pivo a nejedla nic nečistého.“

Bůh měl pro Samsona důležitý úkol a chtěl ho vybavit potřebnými vlastnostmi. Proto musely být zvyky matky dítěte tak přísně usměrněny. „Ať ostříhá vše, co jsem jí přikázal.“ Matčiny zvyky ovlivní dítě k dobrému nebo ke zlému. Musí být sama zásadní, střídmá a ukázněná, aby i její dítě bylo zdravé. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 37, 38, 1890

### ***„Ať se ta žena má na pozoru“***

335. Slova, jež řekl anděl manželce Manoacha, obsahují pravdy, jež by si měly vzít i dnešní matky k srdci. Bůh tím vlastně promlouvá ke všem ustaraným matkám tehdejší i dnešní doby. Ano, každá matka může znát své povinnosti. Má vědět, že charakter jejích dětí je mnohem více závislý na jejich zvycích před narozením dětí a na jejím úsilí po narození dětí než na vnějších výhodách či nevýhodách. <sup>(219)</sup>

„Ať se ta žena má na pozoru“, pravil anděl. Měla být připravena na pokušení. Její chuť a žádosti měly být zásadně ovládány. Stejná slova platí pro každou matku. Má-li splnit Boží úmysl, který sleduje narozením dítěte, musí se mnohého vystříhat a musí proti mnohému bojovat...

Matka, která je vhodnou učitelkou svých dětí, musí si už před jejich narozením zvyknout na sebezapření a sebeovládání; vždyť jim předává své vlastnosti, své silné či slabé povahové rysy. Nepřítel duší to často ví lépe, než rodiče. Dotírá na matku s pokušeními, neboť ví, že neodolá-li mu ona, může jejím prostřednictvím ovlivnit její dítě. Jediná naděje matky je v Bohu. On jí může dát milost a sílu. Žádná matka nebude prosit marně. Bůh jí pomůže, aby předala svým potomkům schopnosti, jež jim pomohou získat úspěch v tomto životě a dopomohou jim k životu věčnému. – *The Signs of the Times*, February 26, 1902

## *Chuť nesmí rozhodovat*

336. Není správné, pokud se v životě ženy neudělá změna před narozením dítěte. V této významné době nemá mít matka tolik práce. V jejím těle dochází k nesmírným změnám. Tělo potřebuje více krve a proto i větší množství výživné potravy. Nemá-li dostatek výživné stravy, nemůže si udržet tělesnou sílu a její potomek je olupován o vitalitu. Také její oděv vyžaduje pozornost. Neměla by prochladnout. Není-li dostatečně chráněna před zimou, a nemá dostatek zdravé a výživné stravy, potom bude mít špatný krevní oběh a tím bude trpět i její dítě. Dítě nebude správně vstřebávat potravu, která by se <sup>(220)</sup> proměnila v dobrou krev. Blaho matky i dítěte je závislé na dobrém, teplém oděvu a na výživné stravě. Pamatujme na zvýšené nároky nastávající matky v nejvyšší míře.

Ovšem na druhé straně je nesprávný názor, že taková žena může dostat vše, nač má chuť. Chuť nastávající matky bývá někdy proměnlivá, náladová, nelze proto vyhovět jejím přáním bez ohledu na její tělesný prospěch a na růst děcka. Pokrm má být výživný, nikoli dráždivý. Říká se, že má-li chuť na maso, kyselé okurky, koření a tučné zákusky, má to dostat. Toto je velký omyl, který páchá mnoho škody. Právě v tomto důležitém období je potřebná prostá a kvalitní strava.

Zásadní a poučené ženy se v této době neuchýlí od prosté stravy. Nezapomínají, že na nich je závislý další život, proto dbají na své zvyky, především ve stravě. Nemají jíst to, co je nevýživné a dráždivé, jen proto, že to chutná. Leckdo jim radí dělat věci, proti nimž se jejich rozum vzpírá.

Často se rodí nemocné děti, protože rodiče vyhoví ve všem své chuti. Tělo si nežádá takové rozmanitosti, jak si ji člověk představuje. Křesťanské ženy si nesmí sníst vše, co jim přijde na mysl. Představivost nesmí ovládat potřeby těla. Ti, kteří se řídí chutí, budou trpět následky přestupování fyzických zákonů. Tím to však nekončí – trpí i nevinné dítě.

Krvetvorné orgány nemohou proměnit ostré koření, tučné pečivo, kyselé okurky a nemocné maso v dobrou krev. A dostane-li se do žaludku tolik potravy, že zažívací <sup>(221)</sup> ústrojí se musí přepracovat, aby na to stačilo a aby zbavilo organismus dráždel, ubližuje matka sobě a klade základ nemoci pro své dítě. Umíní-li si, že bude jíst podle své chutě, bez ohledu na následky, ponese trest, ale nikoli sama. Pro její nerozum musí trpět i její nevinné dítě. – Testimonies for the Church 2:381-383, 1870

## ***Následky přepracování a nedostatečné stravy***

337. Matka musí často dřít od rána do večera, i když čeká dítě... Mějme něžný ohled na její síly... Její okolí jí často neuleví a neubere jí starosti a doba, která by pro ni měla být dobou odpočinku, je doba únavy, smutku a tesknoty. Přepracováváním olupuje svého potomka o nutnou výživu a živí ho i špatnou krevní složkou. Dítě je připraveno o vitalitu, o tělesnou a duševní sílu. – *How to Live* 2:33, 34, 1865

338. Byl mi ukázán směr rodiny B... Manžel vládne přísně a arogantně. Přijal zdravotní reformu bratra C, který je právě takový extrémista. Jelikož neumí sám správně posuzovat, dopustil se vážných chyb, jejichž dosah bude ještě dlouho trvat. Pomocí podrobností, vyčtených z knih, počal provádět teorie, kterou slyšel zastávat bratrem C, a dal si záležet, aby vše zařídil podle něho. Začal postupně svoji zdravotnickou teorii prosazovat i v rodině, ale zapomněl vládnout nad svými tělesnými sklony. Sám se nesnažil tohoto cíle dosáhnout a podmanit si své tělo. Kdyby byl správně pochopil podstatu zdravotní reformy, byl by věděl, že jeho žena není v takovém stavu, aby mohla dát život zdravým dětem. Jeho vlastní nezkontrolované vášně získaly nadvládu, aniž by uvažoval od příčiny k výsledku.

Před narozením svých dětí, nenakládal se svojí ženou, jak se ženou v jejím (222) stavu má zacházet... Nestaral se o jakost a množství potravy, které bylo zapotřebí, aby byla vyživena dvě těla místo jednoho. Druhý život byl závislý na ní a její organismus nedostával výživnou stravu, potřebnou k zachování jejich sil. Nedostávalo se zde jak jakosti, tak i množství. Její organismus vyžadoval změny, rozmanitosti a jakosti výživnější potravy. Její děti se narodili se slabým zažívacím ústrojím a chudou krví. Ze stravy, kterou matka byla nucena přijímat, nemohla vytvořit dobrou krev, a proto dala život dětem plným rozmarů. – *Testimonies for the Church* 2:378, 379, 1870 (223) (224) (225)

## **Kapitola 13 – Strava v dětství**

### ***Rada, založená na božích pokynech***

339. Otcové a matky by se měli ptát: „Jak si máme počínat s dítětem, které se nám narodí?“ Ukázali jsme čtenářům, co očekává Bůh od nastávající matky. Ale to nestačí. Aby rodiče pochopili svoji povinnost, přišel anděl Gabriel a dal přesné pokyny, týkající se výchovy dětí.

Když se měl narodit Kristus, přišel anděl Gabriel k Zachariášovi s podobným poselstvím, jež obdržel Manoach. Řekl starému knězi, že jeho žena bude mít dítě, syna, který se má jmenovat Jan. A pokračoval: „Budeš

mít radost a veselí a z jeho narození budou se mnozí radovat. Bude zajisté veliký před obličejem Páně, a vína i nápoje opojného nebude pítí, a duchem svatým bude naplněn hned od života matky své.“ Toto dítě zaslíbení mělo být vychovááno v přísné střídmosti. Čekalo ho velmi velké reformační dílo, měl připravit cestu Pánu Ježíši.

Mezi lidem vládla nestřídmost. Hodování a pití vína zeslabovalo tělesné síly a morálku natolik, že lidé neviděli v nejhorších zločinech nic špatného. Janův hlas měl na poušti přísně kárat hříšné žádosti lidí a jeho vlastní zdrženlivost, měla být výčitkou tehdejší výstřednosti. – *The Signs of the Times*, September 13, 1910

### *Pravý začátek reformace*

Naši pracovníci se nesnaží dostatečně zarazit spád nestřídmosti v zemi. Zvyk <sup>(226)</sup> je železná košile. Reformace musí nastat u nastávajících matek. Kdyby se lidé řídili věrně Božími pokyny, nebylo by nestřídmosti.

Všechny matky by se měly snažit přizpůsobit se Boží vůli, aby tak uchovaly své děti před neřestí, jež ničí zdraví a život. Matky, zaujměte hned správné stanovisko ke Stvořiteli a vytvořte z Boží milosti kolem svých dětí hráz proti hodování a nestřídmosti. Kdyby to matky učinily, vyrůstaly by jejich děti jako Daniel, dosáhly by vysoké mravní a intelektuální úrovně a staly by se požehnáním společnosti a žily by ke cti svého Stvořitele.

## *Kojenec*

340. Pro dítě je nejlepší přírodní mléko. Nemělo by být bezdůvodně o tuto přednost připraveno. Je to kruté, snaží-li se matka z pohodlí nebo pro společenské pobavení vyhnout se něžnému úkolu kojení.

Obstará-li si k tomuto účelu kojnou, nesmí zapomenout, jaké to má následky. Taková chuva předává kojnému děcku více méně i část své povahy a temperament. – *The Ministry of Healing*, 383, 1905

341. Matky se někdy kvůli módě postaví proti přirozeným věcem a najmou si kojnou, anebo začnou dítě krmit z lahve. Pro takovou vražednou bláznivost se odříká nejněžnější a nejpříjemnější povinnosti, při níž splyne její život se životem dítěte a jež v srdci ženy vzbuzuje nejposvátnější city.

Některé matky se zřeknou této povinnosti proto, že jim je zatěžko být stále připoutány k vlastnímu dítěti. Společenské zábavy a vzrušení otupují jemné city. <sup>(227)</sup> Taková matka jim dá přednost před přirozenou povinností k dětem. Svěří-li proto své dítě najaté chůvě, odvykne si a to, co by jí mělo být potěšením, stává se jí břemenem, poněvadž péče o dítě jí překáží v honbě



za zábavou. Cizí žena zastává povinnost matky a dává ze svých prsou potravu k udržení života dítěte.

Ale to ještě není vše. Ona předává také svoji povahu a temperament kojenému děcku. Život dítěte je připoután k životu jejímu. Je-li chůva hrubého typu ženy, vášnivá a nerozumná, není-li pečlivě dbalá své morálky, bude kojenec se vši pravděpodobností téhož, nebo podobného typu. Tatáž špatná jakost krve proudící v žilách placené kojné, je také krví dítěte. Matky, které často pouští dítě ze své náruče a odmítají mateřské povinnosti, poněvadž jím jsou přítěží, které se nechťejí podrobiti, jelikož zasvětily své životy módě, jsou nehodné jména matky. Snižují ušlechtilé city a svaté vlastnosti ženy a volí si raději býti motýlky módních zábav, majíce méně smyslu pro odpovědnost ke svým potomkům, než ta nemá tvář. Mnohé matky nahrazují svůj prs láhví. Toto je někdy zapotřebí, poněvadž nemají potravy pro své děti. Ale v devíti případech z desíti, způsobil špatný způsob odívání se a výživy jejich nezpůsobilost k vykonávání povinností, pro které je příroda určila...

Vždy se mi zdálo býti chladným a bez srdce, když matky, které mohou kojiti své děti, odmítají jim mateřskou hrud' a nahrazují jí sací láhvi. V takovém případě je zapotřebí té největší péče, aby bylo mléko od zdravé krávy a aby láhev právě tak dokonalá jako mléko, byla čistá a příjemná. Toto je velmi často zanedbáváno a následkem toho jest, že dítě zbytečně trpí. Poruchy žaludku a střev se dostavují a politováníhodné děcko se stává nemocným, i když bylo narozeno zdravé. – *The Health Reformer*, September, 1871 (228)

342. Doba, kdy matka dítě kojí, je rozhodující. Nejedna matka se v době kojení musí přepracovávat a to má špatný vliv na kojení. Matka je uhoněna a často se ani správně nestravuje a kojenec je otravován matčinou nedobrou krví. Také matčina nálada má na dítě vliv. Je-li nešťastná, snadno rozladěná, podrážděná a prudká, způsobuje to u kojence nadýmání, křeče a někdy i záchvaty.

Má to však rovněž vliv na povahu dítěte. Je krajně důležité, aby kojící matka byla spokojená a uměla se ovládat. Tak se potrava dítěte „nenaruší“ a klidné jednání matky má velký vliv na vytvářející se povahu dítěte. Když je samo nervózní a snadno vzplane, může mít matčin klidný a usměrňující způsob jednání vliv i na takové nemocné dítě.

Špatné chování dětem často ubližuje. Pokud je dítě mrzuté, dostane obvykle najíst, aby bylo ticho. Ovšem, po většině je neklidné proto, že se najedlo příliš mnoho a špatné zvyky matky měly na potravu vliv ke zlému. Přetížený žaludek nemůže zdotat další jídlo a vše je ještě horší. – *How to Live* 2:39, 40, 1865.



## *Pravidelnost v jídle*

343. Děti mají od matky dostat první vzdělání, jak mají pečovat o své zdraví. Mají dostávat jednoduchou stravu, aby byly co nejzdravější. Mají jíst pravidelně, pouze <sup>(229)</sup> třikrát denně. Jsou-li děti vedeny správně, záhy poznají, že křikem a pláčem nic nezískají. Rozumná matka trvá ve výchově dítěte na správných zásadách a to nejen v zájmu vlastního klidu, nýbrž i pro příští blaho děcka. Proto děti důrazně poučuje o tom, jak je nutno ovládat chuť a zapírat se a že je třeba zdravě jíst, pít a odívat se. – *How to Live* 2:47, 1865.

344. Nedovolte dětem, aby jedly sladkosti, ovoce, ořechy a podobně mezi jednotlivými jídly. Jídlo dvakrát denně je lepší než třikrát. Rodiče musí být dobrým příkladem a děti se snadno přizpůsobí. Nepravidelnost v jídle poškozuje zdraví zažívacího ústrojí, a když děti usedají ke stolu, zdravá strava jim nechutná; touží po tom, co jim může uškodit. Vaše děti často trpí horečkou a zimnicí následkem nesprávného jídla. To vše zavinili rodiče. Povinností rodičů je, aby děti získaly zvyky, podporující zdraví, aby si ušetřily mnoho nesnází. – *Testimonies for the Church* 4:502, 1880

345. Děti dostávají jíst příliš často a to způsobuje horečky a jiné těžkosti. Žaludek nesmí ustavičně pracovat. Musí mít čas si odpočinout. Jinak budou děti mrzuté, podrážděné a churavé. – *The Health Reformer*, September, 1866

[\[Děti mají být naučeny kdy a jak jíst – 288\]](#)

[\[Ranná výchova Danielova – 241\]](#)

[\[Viz kapitola IX, Pravidelnost v jídle\]](#)

## *Ranná výchova chuti*

346. Nechápeme dostatečně důležitost výchovy dětí v otázkách stravy. <sup>(230)</sup> Už ty nejmenší děti musí vědět, že nežijí proto, aby jedly, nýbrž jedí proto, aby žily. Taková výchova začíná v matčině náruči. Dítě má dostávat jídlo v pravidelných intervalech, které se s věkem dítěte prodlužují. Nemá dostávat sladkosti anebo pokrm dospělých, poněvadž dosud to nemůže strávit. Pečlivě a pravidelné stravování malých dětí je v zájmu zdraví, klidné a milé povahy a tvoří současně základ životních zvyků. Dítě má z toho ještě v pozdějším věku užitek.

Když dítě odrůstá z plenek, je nutno pečlivě vychovávat jeho chuť a vkus. Často jim rodiče dovolí jíst kdykoli a cokoli. Děti utrácení peníze za nezdravé pamlsky a mají dojem, že největší rozkoší života je jíst to, co člověku nejvíc chutná a na nic jiného nedbat. Tak se děti učí přejídání, propadnou nemoci a léčí se pak požíváním otravných léků.

Rodiče musí děti v tomto směru ukáznit a nesmí jim dovolit nic nezdravého. Ovšem, chceme-li děti usměrnit, nesmíme je nutit, aby jedly nechutné jídlo, nebo víc než kolik chtějí. Děti mají práva i přednosti. Jsou-li tyto přednosti rozumné, respektujeme je...

Matky, které uspokojují přání dětí na úkor zdraví a radostné nálady, zasévají símě, zlého, jež vzejde a přinese ovoce. Takové povolování s dětmi roste na úkor duševní i tělesné síly. Matky jednou nad tím budou hořce naříkat. Poznají, že je jich děti nebudou moci pro svoji povahu splnit ušlechtilý a užitečný úkol ve společnosti ani v domově. Nezdravá strava má zhoubný vliv na duchovní, duševní a tělesné síly. Svědomí se otupuje a slábne i vnímání dobra. <sup>(231)</sup>

Učme děti, aby ovládaly chuť a aby jedly zdravě. Vysvětleme jim však, ať se zřikají jen toho, co by jim škodilo. Vzdávají se škodlivin ve prospěch něčeho lepšího. Upravme stůl co nejpoutavěji, aby dobré, Boží dary, jichž máme v hojnosti, lákaly. Doba jídla má být radostná a šťastná. Děkujeme Bohu z celého srdce za jeho dary a pochutnejme si na nich. – *The Ministry of Healing*, 383-385, 1905

347. Někteří rodiče nechtějí učit děti odříkání, aby užívaly správně Božího dobrodiní, a dovolí jim jíst a pít dle chuti. Není-li chuť a sobecká žádost vhodně krocena, roste a sílí s vývojem mladého člověka. Jakmile se tyto děti postaví na vlastní nohy, nedokáží odolat pokušení. Všude kolem sebe vidíme mravní nečistotu a hřích. Pokušení chuti a žádosti během času nezesláblo a mládež se povětšinou řídí svými nápady a je zotročena chutí. Zhoubné výsledky špatné výchovy vidíme v obžerství, kouření, pití lihovin a opilství. – *Testimonies for the Church* 3:564, 1875

### *Neukázněnost chuti a zkaženost*

348. Děti, které nesprávně jedí, bývají slabé, bledé, zakrnělé, nervové, podrážděné a mrzuté. Vše ušlechtilé obětují pro chuť a podléhají tělesnostem. Už děti do patnácti let jeví známky zkaženosti a znají kdejaké neřesti. Do jisté míry jsou vinni rodiče a hříchy jejich dětí se připočítávají na vrub jim, poněvadž je nepřímou dovedli do hříchu. Předkládají svým dětem masité pokrmy a jiná kořeněná jídla, jež ráda budí <sup>(232)</sup> tělesné žádosti. Tak učí děti vlastním příkladem nestřídmosti. Je jim dovoleno jíst téměř v každou denní hodinu, což udržovalo zažívací orgány ve stálém zatížení. Matky měli jen málo času, aby své děti vyučovali. Věnovali drahocenný čas na vyváření nezdravých pokrmů.

Mnozí rodiče přizpůsobují život svých dětí módě a tím je vedou do záhuby. Když přijdou hosté, chtějí, aby děti usedly k tak bohatě prostřenému stolu, jak to vidí u známých. Věnují tomu mnoho času a peněz. Připravují bohaté pokrmy z okázalosti a pro ukojení chutě. Dokonce i vyznavači křesťanství pořádají takové schůzky, kde se sejdou lidé, kteří jdou na návštěvu hlavně pro dobroty, jež dostanou k jídlu. Křesťané by se měli v tomto směru změnit. Mají být sice k hostům zdvořilí, ale nemají být takovými otroky zvyklosti a chutě. – *Spiritual Gifts 4a:132, 133, 1864*

### ***Naučme se jednoduchost***

349. Pokrm má být tak jednoduchý, aby jeho příprava nezabrala mnoho matčina vzácného času. Ovšem, jídlo má být upraveno zdravě a vkusně, aby působilo na stole dobře. Nemyslete, že můžete dětem předložit cokoli bez ladu a skladu. Je však nutno věnovat méně času přípravě nezdravých, pouze chuti vyhovujících pokrmů a více času výchově dětí. Nevěnujte zbytečně čas uvažování o jídle, pití a odívání, ale raději uče členy své rodiny, aby byli čistotní a vkusní. – *Christian Temperance and Bible Hygiene, 141, 1890*

350. Silně kořeněné maso, jež vystřídají tučné zákusky, vyčerpává vitalitu dětského zažívání. Kdyby byly zvyklé na prostou, zdravou stravu, netoužily <sup>(233)</sup> by po nepřirozených lahůdkách a směsích... Maso není nejlepší pro rozvoj dětí... Pokud naučíte děti konzumovat maso, ublížíte jim. Snadno si na něco zvyknou, ale horší je chuť opravovat. – *Letter 72, 1896*

### ***Podrobování nestřídmost***

351. Nejedna matka si stěžuje na nestřídmost ve světě, ale nehledá příčinu tam, kde má. Sama denně chystá nejrůznější, silně kořeněná jídla, která jsou pokušením pro chuť a vedou k přejídání. Stůl některých lidí doslova vede k opilství. Většina se řídí chutí. Kdo podléhá chuti a jí příliš často a ještě nezdravě, zeslabuje odolnost proti chuti a jiným žádostem úměrně svým zlovykům. Matky mají cítit svou povinnost před Bohem i před světem, že mají společnosti vychovat děti s dobře vyvinutým charakterem. Zásadní lidé zůstanou i v mravní zkáze dnešního věku čistí...

Na stůl mnohých zdánlivých křesťanů přichází takový výběr jídel, že to dráždí žaludek a celé tělo. Někteří jedí převážně maso a jejich organizmus je plný rakoviny a skrofulózy. Jejich tělo se skládá z toho, co jedí. Jakmile však na ně přijde nemoc, považují to za soužení od Boha.

Opakujeme, nestřídmost začíná u stolu. Holdujeme chuti, až se zvyk stane druhou přirozeností. Pití čaje a kávy vede snadno ke kouření a to zase podněcuje k pití lihovin. – *Testimonies for the Church* 3:563, 1875 <sup>(234)</sup>

352. Rodiče, pusťte se do boje nestřídmosti u vlastního stolu. Překonejte zlozvyky, jež děti od malička sledují a zvítězíte. – *The Ministry of Healing*, 334, 1905

353. Rodiče mají v první řadě usilovat o to, aby se naučili jednat se svými dětmi, aby měli ve zdravém těle zdravého ducha. Zásady střídmosti se musí pečlivě uplatnit v každodenním životě. Děti se mají učit sebezapření co nejdříve. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 46] Counsels on Health*, 113, 1890  
[\[Dráždivá jídla, která způsobují nepotlačitelnou žízeň po vodě – 558\]](#)

354. Rodiče často vychovávají chuť svých dětí a vlastně ji tvoří. Dovolují jim nebo je nutí jíst masité pokrmy, pít čaj a kávu. Tak připravují své děti na další dráždidla, na kouření a později pití alkoholu, což zeslabuje sílu nervů.

Kdyby mravní cítění křesťanů bylo probuzené v otázce střídmosti ve všem, mohli by svým příkladem, hned u stolu, pomáhat lidem, kteří jsou slabí v sebeovládání, těm kteří jsou téměř bezmocní odolat touze chuti. Jakmile pochopíme, že naše životní zvyky mají vliv na zájmy věčnosti a náš věčný osud je závislý na přísné střídmosti, budeme se snažit docílit zásadní střídmost v jídle a pití.

Svým příkladem i snažením můžeme nejednu duši zachránit před záhubou z nestřídmosti, zločinnosti i smrti. Naše sestry mohou v díle zachraňování duší pomáhat tím, že budou na stůl podávat jen jídlo zdravé a výživné. Mohou věnovat svůj drahocenný čas výchově vkusu a chuti jejich dětí, <sup>(235)</sup> vytváření zvyku střídmosti ve všech věcech a povzbuzovat sebezapření i laskavost k druhým.

Přestože nám Kristus dal na poušti příklad zapření chutě, kterou doslova přemohl, mnoho křesťanských matek vede svým příkladem a výchovou děti k obžerství a opilství. Dovolí jim jíst dle libosti, co chtějí a kdy chtějí bez ohledu a zdraví. Je mnoho dětí, kteří jsou vychováni, aby se cpaly od dětství. Kvůli nestřídmosti chuti ztrácí chuť již v raném věku. Tato nestřídmost s nimi roste a zesiluje se s jejich silou. Duševní a tělesné síly se obětují, kvůli shovívavosti rodičů. Chuť se vytváří pro určité potraviny, ze kterých není možné obdržet nějaký zisk, ale pouze zranění tím se tělo přetěžuje a stává se zesláblé. – *Testimonies for the Church* 3:488, 489, 1875  
[\[Základ nestřídmosti – 203\]](#)

## ***Vyučujte odpor k dráždidlům***

355. Učte děti, aby měly odpor k dráždidlům. Mnozí v nich nevědomky tuto touhu pěstují! Viděla jsem v Evropě, jak malé děti dostaly pít víno nebo pivo, čímž si nato zvykají. Čím jsou děti starší, tím více po těchto nápojích touží a nedovedou si je odříci, až se z nich často stávají opilci.

Ale to není jen, že chuť je převrácená a vytváří nástrahy. Často je strava taková, že si doslova žádá takové nápoje. Děti dostávají lahůdky, kořeněná jídla, tučné omáčky, dorty a sladké pečivo. Taková silně kořeněná strava dráždí žaludek a vyvolává touhu po ještě silnějších dráždidlech. Nejenom, že jsou choutky pokoušeny nevhodnou stravou, kterou je dětem dovoleno pojídat dle libosti <sup>(236)</sup> při společném stravování, ale je jim též dovoleno, aby jedly mezi jídly a tak, když jim je přibližně dvanáct nebo čtrnáct let, mají často již porušené zažívání.

Nejspíš jste již viděli obrázek žaludku opilce. Podobný stav vzniká vlivem dráždivého ostrého koření. Žaludek v tomto stavu chce stále ostřejší a více ostřejší. Nediňte se, že zastihnete své děti, jak se učí v zákoutí kouřit. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 17, 1890

## ***Jídlo obzvláště zraňuje děti***

356. Ten, kdo neřídí svou chuť, nemůže získat křesťanskou dokonalost. Nebudete-li opatrní ve výběru stravy, nemůžete ovlivnit mravní citění svých dětí. Mnoho matek připravuje na stůl nástrahu pro svou rodinu. Mladí i staří si pochutnávají na mase, másle, sýrech, tučných krémech, pálivých pokrmech a koření. To samozřejmě žaludku neprospívá, navíc to vzrušuje nervy a zeslabuje intelekt. Krvotvorné orgány nemohou vytvořit dobrou krev. Tuk uvařený v jídle způsobuje zažívací problémy. Sýr je škodlivý. Bílé pečivo neposkytuje tělu výživu tak jako celozrnná mouka. Její stálé používání neudrží tělo v nejlepším stavu. Koření zprvu podráždí jemnou žaludeční sliznici, posléze však poruší přirozenou citlivost chuťových pohárků. Kazí to krev, podněcuje tělesné sklony a zeslabuje mravní a rozumové síly. Lidé se snadno stávají otroky zvířecích pudů, zatímco duševní a rozumové síly jsou oslabeny a stávají se služebníky nízkých vášní. Matka má studovat to, jak by připravila prostý, ale výživný pokrm své rodině. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 46, 47] *Counsels on Health*, 114, 1890

## ***Potlačování zlých sklonů***

357. Pochopí dnešní matky posvátnost svého poslání? Nebudou se pokoušet soupeřit <sup>(237)</sup> se svými bohatými sousedy v záležitosti vystupování,

ale budou hledat, jak vyniknout ve věrném splnění úkolu, výchově svých dětí k lepšímu životu? Pokud by děti a mládež byli vedeni a vzděláni ke zvyku sebezapření a sebekontroly, pokud by věděli, že jedí, aby žili namísto toho, aby žili pro jídlo; bylo by méně nemoci a méně duchovní zkaženosti. Kdyby mládež byla vedena k střídmosti od mala, nemuselo by se tolik mluvit o střídmosti společnosti. Měla by totiž mravní sílu i odvahu odolat v Kristově síle zkaženosti posledních dnů... Rodiče mohou přenášet touhy a sklony v jídle na své děti, což jim vytvoří těžší práci při výchově a vzdělávání těchto dětí v oblasti střídmosti a získávání čistých a cnostných zvyků. Pokud převzaly vaše děti nezdravou chuť a touhu po dráždidlech a narkotikách, jak strašná odpovědnost spočívá na rodičích při boji ze zlými sklony, které dali svým dětem! Jak vroucně a horlivě by měli rodiče vykonávat svou službu, ve víře a naději, pro jejich nešťastné potomky.

Rodiče mají v první řadě poznat dobře zákony života a zdraví, aby v úpravě jídla a vůbec v ničem nevypěstovali v dětech zlé sklony. Matky musí pečlivě chystat nejprostší, zdravý, chutný pokrm, aby zaživací ústrojí nesláblo, nervová soustava neztratila rovnováhu a aby jídlo nepůsobilo proti radám k jejich dětem. Jídlo buď posiluje, nebo oslabuje zaživací orgány, řídí tělesné a duševní zdraví dětí, které jsou vykoupeny Boží krví. Rodiče mají střežit tělesné a mravní zdraví svých dětí, aby jejich duše a nervový systém nebyly ohroženy! Ti, kteří vyhovují chuti <sup>(238)</sup> svých dětí a nekrotí jejich vášně, poznají, jaké chyby se dopustili. Jejich potomci se stanou otroky kouření a pití, jejichž smysly se otupí a rty budou mluvit falešně a rouhavě. –

Testimonies for the Church 3:567, 568, 1875

### ***Shovívavost – krutá laskavost***

358. Byla mi ukázána jedna velká příčina dnešní žalostné situace, která nastává, protože rodiče nepociťují povinnost, vést své děti k tomu, aby se přizpůsobily fyzickým zákonům. Matky milují své děti opičí láskou a vyhoví jim v otázce chuti, ačkoli vědí, že jim to ublíží a přinese jen nemoc a neštěstí. Tato krutá vlídnost se ve velké míře projevuje v dnešní generaci. Rodiče splní choutky svých dětí na úkor zdraví a štěstí, poněvadž to je momentálně snadnější než odříci jim jejich přání.

Matky zasévají semeno, jež určitě vzejde a přinese ovoce. Děti se neučí odříkat si, stávají se sobecké, panovačné, neposlušné, nevďěčné a nesvaté. Matky pak s hořkostí sklízí ovoce svého jednání. Hřešily proti nebi a proti dětem, a Bůh je bude volat k odpovědnosti. – Testimonies for the Church 3:141, 1873

359. Ó, jaké to bude setkání rodičů s dětmi v den konečného vyúčtování! Tisíce dětí, kteří byly otroky chutě a nečistých vášní, jejichž životy jsou mravní trosky, se postaví tváří v tvář rodičům, kteří je vlastně k tomu dovedli. Kdo jiný než rodiče je odpovědný? Zkazil snad Pán tuto mládež? Nikoli! Kdo vykonal toto strašné dílo? Nepředali rodiče svým dětem své zvrácené chutě a vášně? A nedokončili tuto práci tím, že je zanedbali vychovat podle Božího vzoru? Všichni tito rodiče zaručeně přijdou před Boha. – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 76, 77, 1890

### ***Pozorování na cestách***

360. Na cestách často slyším, že děti mají velmi jemnou chuť a nedostanou-li maso a koláče, nejedí. V poledne jsem se dívala, jak kvalitní stravu děti jedí. Jemný bílý chléb, šunku posypanou pepřem, pálivou nakládanou zeleninu, dorty a zavařeninu. Bledá a nažloutlá pleť dětí jasně ukazovala, co jejich žaludek vytrpí z důvodu špatného zacházení. Dvě děti viděly, že jiná rodina má k chlebu sýr, tak hned přestaly jíst, dokud matka nevyprosila pro ně kousek sýra. Měla strach, že se děti nenajedí. Poznamenala: Mé děti mají to a ono tak rády, že jim to dopřeju; víte, chuť si žádá to, co tělo potřebuje.

To může platit o nezkažené chuti. Je chuť přirozená a chuť porušená. Rodiče, kteří své děti naučili jíst nezdravě, až se jejich chuť narušila, a ony teď touží po zrnkové kávě, čaji, skořici, orientálním koření a podobně, nemohou tvrdit, že chuť si žádá to, co tělo potřebuje. Chuť byla špatně vychovávána, až je zkažená. Jemné orgány žaludku byly drážděny a spalovány tak dlouho, až ztratily svou citlivost. Prostá strava jim připadá mdlá. Ubohý žaludek nestráví svou porci, dokud nedostane běžné dráždidlo. Kdyby děti celý život jedly jen zdravé jídlo, připravené nejjednodušším způsobem bez masitých pokrmů, bez sádla a koření, byla by jejich chuť zdravá a do jisté míry by mohla rozhodovat o potřebách těla.

Rodiče a děti hodovali, manžel a já jsme zasedli k prostému pokrmu ve 13 hodin <sup>(240)</sup> jako obvykle. Měli jsme grahamový chléb bez másla a hodně ovoce. Jedli jsem s intenzivní radostí a byli jsme vděční, že nemusíme sebou vozit celý krám, abychom vyhověli své chuti. Najedli jsme se dosyta a neměli jsme až do rána hlad. Hoch, který měl pomeranče, ořechy, kukuřici a sladkosti nás asi litoval.

Jídlo těchto cestujících se nemohlo proměnit v dobrou krev nebo příjemnou náladu. Děti byly bledé, některé měly ohavné boláky na obličejích a rukách. Některé měly silně zarudlé oči, což velmi poškozovalo krásu v jejich



tváři. Ostatní měli sice čistou pokožku, ale trápil je kašel, katar či jiné dechové a plicní potíže. Viděla jsem tříletého hošíka, který trpěl průjmem. Měl horečku, ale na všechny působil hladově. Každou chvíli žádal zákusky, kousek kuřete, nakládané okurky. Matka reagovala jako poslušný otrok. Nepřišlo-li jídlo okamžitě a chlapec zlostně vřiskal, matka ho rychle chlácholila a jídlo mu dala. Jakmile dostal, co chtěl, mrštil to o zem, poněvadž to nebylo tak rychle, jak chtěl. Jedno děvčátko jedlo šunku a kyselé okurky a chléb s máslem. V tom vidělo mé jídlo. To bylo něco, co nemělo. Odmítla proto jíst. Šestileté děvčátko řeklo, že by chtělo také kousek. Ovšem, to jsem už jedla pěkné jablíčko a myslela jsem, že má na ně chuť. Přestože jsme jich už moc neměli, bylo mi rodičů líto a dala jsem jí krásné jablko. Popadla je a znechuceně hodila na podlahu vlaku. Pomyslíla jsem si: „Bude-li toto dítě vždy prosazovat svoji vůli, natropí matce jen hanbu.“

Tento výbuch byl zaviněn matčinou shovívavostí. Stálé překrmování zatěžovalo trávicí ústrojí děcka. Krev byla nečistá a dítě nemocné a podrážděné. <sup>(241)</sup> Taková strava podněcuje nízké pudy a potlačuje morálku i rozum. Rodiče ovlivňují vývoj charakteru svých dětí. Vytvořili z dívenky sobce a nelaskavého tvora. Neovládali její chutě. Co mohou od takového dítěte v dospělosti očekávat? Mnozí jako by nechápali souvislost myslí s tělem. Dostává-li se tělu nevhodné potraviny, je tím postižen mozek i nervy a snadno se probouzejí vášně.

Desetileté dítě mělo horečku a nechtělo jíst. Matka naléhala: „Jez kousek dortu. Nebo chceš kousek kuřete? Či máš snad chuť na marmeládu?“ Nakonec dítě snědlo tak hodně jídla, jako by bylo dospělé. Vnucené jídlo nebylo pro zdravý žaludek, natož pro nemocný. Matka později dávala děcku na čelo studené obklady a divila se, z čeho má takovou teplotu. Přilévala oleje do ohně a divila se, že hoří. Kdyby dala dceři možnost volby a žaludku chvíli oddechu, potom by její utrpení bylo mnohem menší. Takové matky nejsou připraveny pro mateřství. Největší příčinou lidského utrpení je nevědomost v otázce zacházení s vlastním tělem.

Mnozí se táží: Co budeme jíst a jak máme žít, abychom si nejlépe vychutnali současnou dobu? Nedbají na povinnost a zásady, zábava je prvořadá. Chceme-li být zdraví, musíme podle toho žít. Pokud chceme dokonalý křesťanský charakter, musíme podle něj žít. Rodiče jsou do značné míry zodpovědní za tělesné a morální zdraví svých dětí. Měli by děti poučovat a naléhat na ně, aby se ve vlastním zájmu přizpůsobily zdravotním zákonům. Ušetřily by si tím neštěstí a utrpení. Zvláštní jak matky dovolí svým dětem zničit jejich tělesné, duševní a morální zdraví! Co je typické pro



takovou lásku! Tyto matky nechystají svým dětem šťastnou budoucnost a vyhlídka na život věčný je teprve nejistá. – *The Health Reformer, December, 1870* <sup>(242)</sup>

### ***Příčina podrážděnosti a nervozity***

361. Děti se musí učit pravidelnosti ve všem. Matky se dopouštějí velké chyby, že jim dovolí jíst mezi jídlem. Je to základ budoucího utrpení. Možná jsou mrzuté, že jejich nezdravý pokrm není dosud stráven. Matka si však myslí, že nemá čas o tom přemýšlet a napravit své počínání. Nemá ani čas netrpělivě nařikání děcka trochu utišit. Dá mu raději kousek dortu nebo nějaký pamlsek, a tím tomu dodá. Některé matky chtějí udělat tolik práce, až jsou uspěchané a podrážděnější než jejich děti a snaží se hubováním i fackami děti zastrašit, aby mlčely.

Matky si často stěžují na chabé zdraví svých dětí a radí se s lékařem. Kdyby však chvíli rozumně uvažovaly, poznaly by, že je to zaviněno nevhodnou stravou.

Žijeme v době požívačnosti a zvyky, k nimž jsou mladí lidé, i adventisté sedmého dne; někdy vedeni, jsou v přímém protikladu s přírodními zákony. Seděla jsem jednou u stolu, kdy bylo několik dětí do dvanácti let. Dostaly dost masa. Jedna jemná, nervózní dívka dostala chuť na kyselé okurky. Matka jí podala lahvičku s naloženými okurkami, v níž byla spousta hořčice a jiného koření, vše v octovém nálevu, a dívka si nabrala dle chuti. Byla proslulá nervozitou a podrážděností, a tyto druhy „pochutin“ tento stav vyvolávaly. Nejstarší dítě se rozčilovalo, že nebude jíst nic bez masa a jakmile hned maso nedostalo, vyjádřilo nelibost a odmlouvalo. Matka mu vyhovovala v jeho náladových přáních, až byla otrokem jeho panovačnosti. Chlapec neměl dost práce a většinou četl, to co bylo neužitečné nebo něco horší než neužitečné. Stěžoval se stále na bolesti hlavy a prostá strava mu nechutnala. <sup>(243)</sup>

Rodiče mají svým dětem zajistit zaměstnání. Největším zdrojem zla je nečinnost. Tělesná práce, unavující svaly, působí chuť na prostý pokrm. Mladík, který je vhodně činný, nevstane od stolu s reptáním, že nedostal plný talíř masa a různé lahůdky, dráždící chuť.

Ježíš, Syn Boží, pracoval manuálně v tesařské dílně a dal mládeži příklad. Ti, kteří pohrdají všední prací, si mají vzpomenout, jak byl Ježíš poddán rodičům a přispíval na udržování rodinných výdajů. Na stole Josefa a Marie nebylo mnoho vybraných jídel, poněvadž to byla rodina chudá a prostá. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62] Fundamentals of Christian Education, 150, 151, 1890*

## *Strava a mravní vývoj*

362. Satan hrozně ovládá dnešní mládež. Nebude-li mysl našich dětí pevně ukázněna náboženskou zásadou, jejich mravy utrpí okolními vlivy. Mládeži hrozí proto velké nebezpečí, že se nedovede ovládat. Shovívaví rodiče neučí své děti sebezapření. Už i ten jejich pokrm dráždí. Vzrušení se dostává ze žaludku do mozku a vášně se probouzejí. Nestačíme zdůrazňovat, že to, co přijde do žaludku, ovlivňuje nejen tělo, nýbrž i mysl. Těžká a dráždivá strava ohřívá krev, vzrušuje nervový systém a velmi často otupuje mravní vnímání, takže smyslné impulzy přemohou rozum a svědomí. Pro toho, kdo je nestřídmý je těžké a často téměř nemožné uplatňovat trpělivost a sebekontrolu. Ten, kdo je nestřídmý v jídle, nemůže být trpělivý a ukázněný. Proto je důležité dávat dětem pouze jídlo zdravé, nedráždivé, poněvadž jejich charakter dosud není zformován. Nebeský Otec poslal nám z lásky zdravotní reformu, aby nás uchránil od zla, jež pramení z neukázněného holdování chuti. <sup>(244)</sup>

„Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“ Činí to rodiče, když chystají pokrm pro rodinu? Předkládají svým dětem jen to, co v nich vytvoří zdravou krev, co nepřetěžuje jejich těla a co nejlépe odpovídá životu a zdraví? Anebo svým dětem dají bez ohledu na jejich budoucí blaho pokrm nezdravý, dráždivý? – *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 134, 1890

363. I zdravotní reformátoři se mohou mýlit v otázce množství stravy, byť byla zdravá. Když budou jíst nadměrné množství zdravého a kvalitního jídla. Někteří ve svých domovech chybují v kvalitě. Nikdy nezažili postoj ve zdravotní reformě. Vybírají si jídlo a pití, jak se jim líbí a kdy chtějí. Tímto způsobem zraňují své tělo. A nejenom to, ale zraňují své rodiny, servírováním stolů s dráždivým jídlem, což vzbuzuje tělesné sklony jejich dětí a vede je, aby se starali o vše kromě nebeských věcí. Děti tak získají vlivem rodičů více tělesnosti než duchovnosti. Jak nesmírný trest posléze rodiče ponesou! A pak se diví, že děti jsou morálně slabé! – *Testimonies for the Church* 2:365, 1870

## *Zkaženost mezi dětmi*

364. Žijeme ve zkaženém věku. Satan dnes takřka úplně ovládá mysl lidí, kteří se neodevzdali Bohu. Proto mají rodiče a vychovatelé velkou odpovědnost za děti. Rodiče nesou odpovědnost za to, že přivedli děti na svět. A jaká je nyní jejich povinnost? Mají je snad nechat vyrůstat, jak právě

mohou a jak chtějí? Dovolte mi připomenout: „těžká odpovědnost spočívá na rodičích...“.

Řekla jsem, že někteří z vás jsou sobečtí. Nepochopili jste, co jsem s tím mínila. Přemýšleli jste, jaká strava je nejchutnější. Choutky a zábavy místo <sup>(245)</sup> slávy Boží, místo přání přiblížit se životu Božskému a dokonalé svatosti v bázni Boží, toto vše vládne. Uvažovali jste o svých zábavách, o své chuti, a zatímco jste měli bdít, Satan si na vás vytvořil nárok, a jak tomu obyčejně bývá, zmařil vždy vaše úsilí.

Někteří otcové berou své děti k lékaři, aby se podíval, co jim schází. Mohla bych vám ve dvou minutách říci, jaká je to potíž. Vaše děti jsou zkažené. Satan nad nimi získal nadvládu. Šel přímo kolem vás, zatím co vy, kteří jste u nich na místě Božím, abyste je ochraňovali, jste si hověli obluzení a ospalí. Bůh vám přikázal, abyste je vychovávali v bázni a kázni před Pánem. Ale Satan vše předešel a upletl silná pouta kolem nich. A přece spíte dále. Kež se milující nebesa smilují nad vámi a nad vašimi dětmi, neboť každý z vás má zapotřebí Jeho milosrdenství. – *Testimonies for the Church* 2:359-362, 1870

### *Mohlo to být jinak*

Kdybyste přijali zdravotní reformu, kdybyste připojili k víře ctnost, k ctnosti poznání a k poznání střídmost, mohlo to vypadat zcela jinak. Ale nepravost a zkaženost ve vašich domovech vás vyburcovala jen částečně...

Máte vyučovat své děti. Máte je učit, jak se mají vyhýbat neřestem a zkaženostem tohoto věku. Místo toho však mnozí přemýšlejí, jak by sehnali něco dobrého k snědku. Kladete na stůl máslo, vejce, maso a vaše děti to jedí. Jsou krmeny právě těmi potravinami, které podněcují jejich nízké vášně, a pak přicházíte do shromáždění a prosíte Boha, aby požehnal vašim dětem a zachránil je. Jak vysoko vystoupí vaše modlitby? Nejprve musíte vykonat svoji práci. Když jste pro své děti vykonali vše, co vám Bůh přenechal, pak teprve můžete s důvěrou požadovat zvláštní pomoc, kterou vám Bůh zaslíbil.

Měli byste zkoumat střídmost ve všech záležitostech. Musíte ji uplatňovat, když jíte nebo pijete. Ale říkáte: „Ať se nikdo nestará o to, co jim a <sup>(246)</sup> piji a co předkládám na stůl.“ Ale toto se týká i ostatních lidí, pokud své děti snad neuzavřete doma nebo se neodstěhujete na poušť, kde nebudete nikomu přítěží. Tam také vaše neposlušné, náruživé děti nebudou kazit žádnou společnost.

## *Učte děti jak čelit pokušení*

365. Střežte svou chuť. Učte své děti příkladem i slovy skromně jíst. Veďte je k pilnosti, a ne pouhé činnosti; zaměstnávejte je užitečnou prací. Snažte se probudit jejich mravní schopnosti. Řekněte jim, že Bůh má na ně od dětství nárok. Upozorněte je na mravní nákazu a povězte jim, že musí cele odevzdat své tělo i ducha Ježíši, a naleznou v něm sílu proti všem pokušením. Poukažte jim, že nebyly stvořeny jen k tomu, aby líbily se samy sobě, ale že mají být Božími činiteli k dobrému. Naučte je, aby se ve chvílích, kdy je pokušení strhává z cesty, ctnosti a kázně a kdy jim Satan zastírá Ježíše, hleděly k Ježíši a prosily: „Pane, pomoz, abych nepodlehl.“ Po takové modlitbě je obklopí andělé, kteří je povedou bezpečně.

Kristus se modlíval za své učedníky, ne aby byly vzaty ze světa, ale aby byli zachováni od zlého, aby byli uchráněni od pokušení, které je budou na každém kroku potkávat. To je modlitba, která by měla být vysílána každým otcem a každou matkou. Ale mají žádat Boha o své děti, a pak je nechat ať si dělají, co chtějí? Mají rozmazlovat svou chuť, dokud je zcela neovládne; a pak očekávat umírnění dětí? Nikoliv, střídmost a sebeovládání se musí učit již od kolébky. Tuto odpovědnost má předně matka. Pouto mezi matkou <sup>(247)</sup> a dítětem je velmi něžné a proto matčin příklad působí na dítě víc než otcův příklad. Ovšem, matka má velkou odpovědnost a otec ji musí soustavně pomáhat. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 63, 64] Fundamentals of Christian Education, 152, 153, 1890

366. Vyplatí se vám, matky, využít drahocenných chvil, jichž se vám dostalo od Boha, k tomu, abyste utvářely povahu svých dětí a abyste je naučily výhradně dodržovat zásady střídmosti v jídle a pití...

Satan ví, že nemá takovou moc nad člověkem, který ovládá svou chuť. Snaží se lidi neustále svádět k nestřídmosti. Pod vlivem nezdravého jídla se svědomí stává otupeným, mysl je zatemněná, vnímavost je poškozená.

Ovšem, vina takového člověka se nezmenšuje, protože svědomí bylo narušováno, dokud se nestalo necitlivým. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 79,

80] Fundamentals of Christian Education, 143, 1890

367. Otcové a matky, bděte a modlete se. Chraňte se jakékoli nestřídmosti. Předkládejte dětem zásady pravé zdravotní reformy. Poučujte je, čeho se mají v zájmu zdraví vystříhat. Hněv Boží začal navštěvovat děti neposlušnosti. Kolik zločinů, hříchů a nepravostí všude vidíme! Chraňme jako lid naše dítky před zkaženými druhy. – [The Country Home; Its Relation to Diet And Morals—711] <sup>(248) (249) (250) (251)</sup>

## Kapitola 14 – Zdravé vaření

### *Špatné vaření je hřích*

368. Předkládat lidem bídně uvažené jídlo je hřích, poněvadž pokrm má vliv na prospěch celé bytosti. Pán si přeje, aby si jeho lid uvědomil nutnost připravovat jídlo způsobem, aby nepřekyselo žaludek, a tím vedlo ke špatné náladě. Pamatujme, že každý krajíc chleba je ukázkou praktického náboženství. – *Manuscript 95, 1901*

### *Znalost vaření má velkou cenu*

Nedovolme, aby vaření vypadalo jako určitý druh otroctví. Co by se stalo, kdyby všichni lidé na světě, zaměstnaní v kuchyni, se vzdali své práce s omluvou, že není dostatečně oceněná? Vaření se může zdát jako méně lákavé, ale ve skutečnosti je to největší věda. Takto si Bůh váží přípravy zdravého jídla. Váží si těch, kteří věrně chystají chutné, zdravé pokrmy. Ti, kteří se v tomto umění vyznají a také je provozují, si zaslouží větší uznání, než jiní pracovníci. Kuchařské umění je drahocenné, poněvadž jeho správné využití udržuje zdraví člověka. Je nerozlučně spjata s životem a zdravím, proto je to nejcennější dar ze všech obdarování.

### *Respekt kuchařky*

369. Vážím si své švadleny a písařky, ale nejdůležitější místo v naší rodině zastává kuchařka, která umí dobře vařit a tím vyživovat mozek, kosti a svaly a udržovat život. – *Testimonies for the Church 2:370, 1870 (252)*

370. Někteří studenti; švadleny, sazeči písmen, tiskoví korektoři, účetní nebo učitelé; se cítí šlechetně při srovnání s kuchařkou.

Tyto myšlenky prostupují téměř všechny třídy společnosti. Kuchařka cítí, že její povolání má nižší hodnotu ve společnosti a nemůže očekávat srovnání s rodinou na stejné úrovni. Jste překvapeni, když inteligentní dívky hledají jiné zaměstnání? Divíte se, že je tak málo vzdělaných kuchařek? Jediný zázrak je, když mnohé z nich se odevzdají takovému jednání.

Kuchařka zaujímá důležité místo v domácnosti. Připravuje jídlo, které půjde do žaludku a bude vytvářet mozek, kosti a svaly. Zdraví všech členů rodiny závisí na její zručnosti a inteligenci. Práce v domácnosti nikdy nezíská takový zájem, pokud nebudeme brát požadovaný ohled na ty, kteří ji věrně provádí. – *Christian Temperance and Bible Hygiene, 74, 1890*

371. Je velmi mnoho děvčat, která se vdala a mají rodiny, schází jim však praktické vědomosti o povinnostech připadajících na ženu a matku. Umějí

číst, hrát na hudební nástroje, ale neumějí vařit. Neumí upéct dobrý chleba, který je velice důležitý pro zdraví rodiny... Dobře vařit a předkládat dobré jídlo na stůl v lákavé úpravě, vyžaduje inteligenci a zkušenost. Nejdůležitější a nejvznešenější postavení má ten, kdo připravuje potravu, jež má být uložena v našich žaludcích a musí být proměněna v krev, aby živila tělesné orgány. Postavení písařek, švadlen, nebo učitelek hudby se nemůže srovnávat s důležitostí a postavením kuchařek. – *Testimonies for the Church* 3:156-158, 1873

### ***Povinnost každé ženy je být dovednou kuchařkou***

372. Naše sestry mnohdy neumí vařit. Takovým říkám, šla bych za nejlepší kuchařkou v této zemi a zůstala u ní tak dlouho, dokud bych se nestala mistrní v umění – inteligentní, dovednou kuchařkou. I kdyby mi bylo 40 let, zúčastnila bych se tohoto kurzu. <sup>(253)</sup> Vaší povinností je naučit se vařit a naučit tomu i své dcerky. Tím je obklopíte hrází, která je uchrání od pošetilosti a zlovyků, které by je jinak pokoušely a zaměstnávaly. – *Testimonies for the Church* 2:370, 1870

373. Ženy se musí naučit vařit a uplatnit to v praxi. Lidé trpí, protože se v tomto směru nezdokonalují. Takovým říkám, je čas probudit dřímající síly a učit se. Nemyslete si, že ztrácíte čas, když získáváte důkladné poznání a zkušenosti při přípravě zdravého, chutného jídla. Nezáleží na tom, jak velkou praxi ve vaření máte, pokud se staráte o rodinu, je vaší povinností naučit se o ni správně pečovat. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 49] *Counsels on Health*, 117, 1890

### ***Ať se učí vařit muži i ženy***

374. Mnozí přijmou zdravotní reformu a stěžují si, že jim nevyhovuje. Jakmile s nimi zasednou ke stolu, vidím, že příčinou je špatně upravené jídlo. Vyzývám rozumné muže a ženy: „Učte se vařit, není omyl, když říkám „muži“, poněvadž i oni mají umět připravit prostý, zdravý pokrm. Často jsou v takovém zaměstnání, kde nedostanou zdravý pokrm. Mohou být povoláni, aby zůstali dny nebo týdny v rodinách, které vůbec neznají toto téma. Vyznají-li se ve vaření, mohou své znalosti dobře uplatnit. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 56, 57] *Counsels on Health*, 155, 1890

### ***Studujte časopisy o zdraví***

375. Kdo neumí vařit hygienicky, by se měl naučit, jak spojit zdravé, vyživující prvky v jídle, aby vytvářel chutné pokrmy. <sup>(252)</sup> Umožněme odebrání našich zdravotních časopisů těm, kteří touží získat znalosti v tomto odvětví. V nich najdou informace na toto téma...

Nikdo nemůže vyniknout ve zdravém vaření bez neustálého procvičování šikovnosti. Kdo má srdce přístupné dojmům a pokynům Velkého Učitele, se naučí mnohému a bude schopný vzdělávat i ostatní. Bůh jim k tomu dá nadání i porozumění. — [Letter 135, 1902](#)

### ***Povzbuzujte rozvoj jednotlivých schopností***

376. Božím plánem je, aby muži i ženy na každém místě byli povzbuzováni k rozvoji svých schopností, přípravou zdravých pokrmů z přírodních produktů své vlastní země. Pokud budou hledět k Bohu, procvičovat vlastní dovednosti a vynalézavost pod vedením jeho Ducha, naučí se, jak připravit z přírodních produktů zdravé jídlo. Pak budou moci učit i chudé, jak mohou vařit bez masa. A ti pak budou moci vzdělávat další. Tato práce bude pokračovat s posvěcenou horlivostí. Kdyby se to dělalo už dávno, bylo by mnohem více lidí v pravdě a mnohem více lektorů. Poznejme své povinnosti a žijme podle toho. Nesmíme být závislí na druhých a bezmocní, aby jiní za nás vykonali dílo, jež nám Bůh svěřil. — [Testimonies for the Church 7:133, 1902](#)

### ***Školy, kde by se učilo vařit***

377. U našich sanatorií a škol by měly být kuchařské školy, kde by se měla vyučovat správná příprava jídla. Na všech našich školách mají být způsobilí lidé, kteří by mohli mladé muže a ženy v tomto směru vzdělávat. Obzvláště ženy by se měli učit jak vařit. — [Manuscript 95, 1901](#)

378. Výuka kuchařského umění je dobrou službou. <sup>(255)</sup> Je to právě tak důležité dílo jako ostatní odvětví. Mělo by být založeno více kuchařských škol a někteří by měli pracovat dům od domu a vyučovat přípravu zdravých jídel. — [The Review and Herald, June 6, 1912](#)  
[\[Viz „Školy vaření“ v kapitole 25\]](#)

### ***Zdravotní reforma a dobré vaření***

379. Jeden důvod, proč mnozí byli odrazeni v přijetí zdravotní reformy, je že se nenaučili, vařit dobré jídlo jednoduše připravené a mohli jej vyměnit za předchozí stravu. Chudě upravené jídlo jim proto nechutná a pak prohlašují, že se nemohou reformou řídit. Mnozí zkoušejí následovat nedostatečné informace ve zdravotní reformě a dělají tak smutnou práci, jejíž výsledkem je poškození zažívání a odrazení všech zúčastněných v této snaze. Hlásíte se ke zdravotní reformě, naučte se proto chutně vařit. Kdo může pro sebe využít výhody správně vedených kuchařských škol, najde velký přínos ve vlastní



praxi i při výuce jiných. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 119] Counsels on Health, 450, 451, 1890

## *Přechod z masitých pokrmů*

380. Radíme vám, abyste změnili svůj způsob života, učíte to však rozumně. Znam rodiny, které přestaly jíst maso, nejedí však výživně. Upravují pokrmy tak uboze, že se to žaludku protiví. Tito lidé si pak stěžují na zdravotní reformu a na tělesnou slabost. Úspěch se nedostavil proto, že jedli nedostatečnou a jednotvárnou stravu. Současně by se nemělo podávat mnoho druhů jídel, ale jídla se zas nemají stále do nekonečna opakovat. Pokrmy mají být prosté, ale vzhledné, aby přitahovalo chuť. <sup>(256)</sup> Veškeré druhy tuku vyřaďte, poněvadž to pokrm jen znečistí. Jezte hodně ovoce a zeleniny. – Testimonies for the Church 2:63, 1868

381. Vhodná příprava stravy je nejvýznamnějším úspěchem. Obzvláště když maso není hlavní složkou jídla, je správné vaření nutným požadavkem. Něco musí být připraveno, jako náhrada masa, a tato náhrada musí být dobře připravená, takže pomine touha po mase. – Letter 60a, 1896

382. Lékaři mají za úkol vychovávat, vychovávat a zase vychovávat. Perem i slovy všechny, kteří chystají pokrmy. – Letter 73a, 1896

383. Potřebujeme lidi, kteří se chtějí naučit zdravě vařit. Mnozí dovedou upravovat maso a zeleninu v různých způsoby, ale neumí připravit prosté a chutné jídlo. – The Youth's Instructor, May 31, 1894

[\[Pokrmy bez chutě – 324, 327\]](#)

[\[Představení stanových shromáždění – 763\]](#)

[\[Potřeba náhražek masa vyzdvihoaná v roce 1884 – 720\]](#)

[\[Dovedná domluva štedrých, pomoc ve zdravotní reformě – 710\]](#)

[\[Takt a soudnost jsou vyžadované ve službě výuky bezmasého kuchařství – 816\]](#)

## *Chudé vaření způsobuje nemoc*

384. Nejedna matka předkládá své rodině z neznalosti bídně upravené pokrmy, jež soustavně narušují zažívací ústrojí a vytváří nedobrou krev. Následkem toho vznikají zánětlivá onemocnění a někdy i smrt...

Můžeme si dopřát pestrou, zdravou a zdravě upravenou stravu, aby všem chutnala. To je nezbytná znalost o vaření. Chudé vaření vytváří nemoci a špatnou náladu; člověk se stává pomateným a nebeské věci nemohou být rozeznány. Ve správném vaření je více náboženství než si dovedete <sup>(257)</sup> představit. Na cestách jsem někdy musela sníst chléb a jiné věci, které mi rozhodně nepřídaly na zdraví. V zájmu udržení života jsem však musela něco



pojíst. Ale takové jídlo je v očích nebes hříšné. – Christian Temperance and Bible Hygiene, 156-158, 1890

## ***Vhodné náhrobní kameny***

385. Nedostatečná, špatně upravená strava kazí krev, oslabováním krvetvorných orgánů. To pak přináší nemoci, podrážděné nervy a špatnou náladu. Jsou tisíce a deseti tisíce obětí ubohého kuchařského umění. Nad nejedním hrobem by mohlo být napsáno: „Zemřel následkem špatného vaření“ nebo „Zemřel utýráním žaludku“. – The Ministry of Healing, 302, 303, 1905

### *Ztracené duše kvůli nekvalitnímu vaření*

Je svatou povinností kuchařů naučit se správně vařit zdravé jídlo. Mnoho duší je ztracených kvůli nekvalitnímu vaření. Příprava dobrého chleba vyžaduje přemýšlení a pečlivost, ale v bochníku chleba je více náboženství než si mnozí myslí. Dobrých kuchařek je ve skutečnosti málo. Mladé ženy podceňují práci v kuchyni a v domácnosti a nemají po svatbě ani představu o povinnosti ženy a matky.

### *Důležitý vědní obor*

Vaření patří mezi nejdůležitější vědní obory života, a je nejdůležitější v praktickém životě. Je to věda, kterou by se měla naučit každá žena; tato věda by měla být představována jako přínosná v chudších třídách. Udělat jídlo chutné, jednoduché a výživné vyžaduje znalosti; ale lze to tak dělat. Kuchařky by měli vědět, jak připravit jídlo jednoduchým a zdravým způsobem, tak aby bylo chutnější a stejně tak i zdravější, protože je jednoduché.

Každá žena, která je v čele rodiny a neosvojila si umění zdravého vaření, by se měla odhodlat a naučit se to, co je velmi potřebné k blahu její domácnosti. <sup>(258)</sup> V tom směru je všude poskytována příležitost ke vzdělání ve zdravotních kuchařských školách. Nemůže-li žena využít této příležitosti, pak by se měla vzdělávat u dobré kuchařky a vytrvat ve svém úsilí, dokud nebude mistryní v kuchařském umění.

[\[Vaření je nejhodnotnějším uměním, protože je blízce spojené se životem – 817\]](#)

## ***Učte se hospodařit***

386. Položme si otázku: „Jak upravovat jídla co nejpřirozeněji a nejlevněji?“ Měli bychom poctivě zkoumat, které kousky potravin zbývají na stole, abychom s nimi neplývali. Přemýšlejte jak těmito potravinami neplývat. Takové umění hospodaření je hotovým štěstím. V létě připravuje

méně jídla a více v suchém stavu. Existuje mnoho chudých rodin, které nemají téměř co jíst, ačkoli jsou často informováni, proč jsou chudí; přesto mnohé rady a tituly jsou pro ně promarněné. – Manuscript 3, 1897

### *Život obětovaný módnímu stravování*

387. Mnozí chtějí za každou cenu udržet ve všem krok s nejnovější módou a žádná těžká práce jim v tom nebrání. Obětují na oltář módy vzdělání, zdraví i pohodlí. Móda šíří svůj osudný vliv i ve stolování. Zdravá úprava pokrmů je druhořadá. Podávání velkého množství nejrůznějších jídel stojí čas, peníze a vyčerpávající práci a ničeho dobrého nedosáhne. Možná je běžným zvykem podávat půl tuctu chodů u jednoho jídla, ale tento zvyk škodí zdraví. Rozumní muži a ženy se mají životem i slovy proti takovému zvyku postavit. Važte si trochu života své hospodyně. „Není život víc než pokrm a tělo víc než oděv?“

Domácí povinnosti spotřebují mnoho času ženy. Bylo by v zájmu jejího zdraví, <sup>(259)</sup> kdyby příprava pokrmů byla jednodušší. Každoročně zahyne na tomto oltáři tisíce lidí, kteří ještě mohli žít, kdyby nemuseli do nekonečna konat tyto povinnosti zbytečně. Nejedna matka předčasně zemře, ačkoli by mohla sloužit své rodině, církvi a společnosti, kdyby žila jednodušeji. – Christian Temperance and Bible Hygiene, 73, 1890  
[\[Zlo tohoto systému – 218\]](#)

### *Výběr a úprava pokrmů jsou důležité*

388. Není nutno tolik vyvážet. Ovšem, strava by neměla být chudá co do kvality ani kvantity. – Letter 72, 1896

389. Důležité je, aby pokrm byl upraven pečlivě, aby si nezkažená chuť na něm pochutnala. Ačkoli ze zásady odmítáme používání masa, másla, cukrářských moučníků, pálivého koření, sádla a toho co dráždí žaludek a škodí zdraví; nikdy bychom neměli myslet na to, že strava, kterou jíme má malé následky. – Testimonies for the Church 2:367, 1870

390. Jíst pouze pro ukojení chutě je nesprávné. Nebuďme však lhostejní, jaké jídlo a v jaké úpravě jíme. Nepochutnáme-li si na jídle, tělo z toho nemá tak velký užitek. Vybírejte si stravu pečlivě a upravujte ji vkusně a pěkně. – The Ministry of Healing, 300, 1905

### *Jednotvárná snídaneň*

391. Za dobrou kuchařku dám vše. Pokud není nadaná, a nemá praxi ve vaření, pozná se to jako u nás na jednotvárných snídaních – nazývaná ovesná kaše – my tomu říkáme kaše, pekařův chleba, nějaký druh omáčky a to je vše

kromě malého množství mléka. Když to lidé jedí celé měsíce a vědí předem, co přijde na stůl, děsí se chvíle, která by měla <sup>(260)</sup> být pro ně zajímavá. Myslím, že dokud to neprožijete, ani to nepochopíte. Ale mě to opravdu mrzí. Když dělám přípravy na to, co se zde bude dít, říkám, dejte mi zkušenou kuchařku, která bude mít smysl pro invenci, aby připravila jednoduché a zdravé jídlo, které nebude odrazovat chuť'. – Letter 19c, 1892

### *Přemýšlejte a žijte podle toho*

392. Mnozí nemají v této věci pocit povinnosti, proto se nepokoušejí správně připravovat pokrm. To může být vytvořené snadno, prostě a zdravě, bez používání sádla, másla nebo masa. Zručnost se musí spojit s jednoduchostí. K tomu musí ženy číst a pak trpělivě uvádět do praxe. Mnohé raději trpí, než aby si s tím dělaly starosti. Takovým říkám: Je na čase, abyste vyburcovaly své spící síly a vše si pročetly a naučily se, jak vařit prostě a přece tak, že budete předkládat tu nejchutnější a nejzdravější stravu.

Není správné vařit jen pro uspokojení chuti, nikdo by neměl přijímat myšlenku, že ožebračená strava je správná. Mnozí jsou z ní zeslabení nemocemi a potřebují výživnou, plnohodnotnou, dobře upravenou stravu... – Testimonies for the Church 1:681-685, 1868

### *Důležitý obor vzdělání*

Je náboženskou povinností všech, kteří vaří, aby se naučili, jak připravovat zdravé pokrmy různými způsoby, aby mohly býti s potěšením konzumovány. Matky by měly učit své děti vařit. Které odvětví výchovy může býti pro mladou dívku tak důležité, jako právě toto? Jídlo má mnoho společné se životem. Nedostatečné, ochuzené, špatně uvažené jídlo neustále znečišťuje krev tím, že oslabuje krvevorné orgány. Je velmi důležité, kuchařské umění bylo považované jako na nejdůležitější odvětví výchovy. Máme jen velmi málo dobrých kuchařek. Mladé ženy si myslí, že stát se kuchařkou, znamená snížit se k otrocké službě. Tak tomu však není. Nepohlížejí na to ze správného stanoviska. Umění zdravě připravovat pokrmy, zvláště chléb, není podřadnou vědou... <sup>(261)</sup>

Matky zapomínají vychovávat v tomto směru své dcery. Pracují a starají se samy až do umdlení a jejich dcery si jdou na návštěvu, na kroket, nebo za jinou vlastní zábavou. To je nesprávná láska a vlídnost. Matka tak zraňuje dítě často i na celý život. Takové dítě se nebude umět správně postavit do života a bude se vyhýbat povinností, bez ohledu k nesmírně vyčerpané matce. Dcera nechce být nevlídná, je však bezstarostná a nedbalá, jinak by si

povšimnula unaveného pohledu a výrazu bolesti v matčině tváři. Snažila by se jí pomoci a nést těžší část břemene, aby si matka mohla odpočinout a nemusela ulehnout anebo dokonce umřít.

Proč jsou matky tak zaslepené a nedbalé ve výchově svých dcer? Byla jsem znepokojena, když jsem při návštěvě rodin musela vidět, jak dcera, kypící zdravím a svěžestí, necítíla žádnou odpovědnost. Kolikrát je doma sezvaná společnost a dcera si klidně povídá se svými mladými přáteli a přenechá veškerou starost matce. Věřte, že jsem měla co dělat, abych bezmyšlenkovitou dívku nevyzvala k práci. Proto dopřejte matce klidné posezení a potěšení v kruhů milých přátel.

Ovšem vina není pouze na dcerách. Zavinila to matka. Neučila dcery trpělivě vařit. Ví, že v tomto směru nemají dostatek znalostí a jejich pomoc jí příliš nepomůže. Musí udělat vše, co vyžaduje starost, přemýšlení a pozornost. Mladé dívky by měly být důkladně a pečlivě vyučovány vaření. (262) Ve všech životních okolnostech mohou prakticky využít tyto vědomosti. Je to odvětví výchovy, které má nejpřímější vliv na lidský život, zvláště na život těch, kteří nám jsou nejdražší.

Mnoho žen a matek, která neměly správnou výchovu a postrádají zručnost ve vaření, předkládají denně své rodině špatně upravená jídla, která soustavně a jistě ničí zažívací ústrojí, tvoří špatnou krev a často vyvolávají akutní záněty a způsobují předčasnou smrt...

### *Povzbuzujte žáky*

Je náboženskou povinností každé křesťanské dívky a ženy, aby naučit se upéct dobrý, sladký, světlý chléb z grahamové mouky. Matky by měli vzít své dcery do kuchyně, když jsou ještě velmi mladé a učit je vařit. Matka nemůže od svých dcer očekávat porozumění tajemstvím v péči o domácnost, bez vzdělání. Měla by je vést trpělivě, láskyplně, vytvářet jim příjemnou práci, aby měly radostný obličej a povzbuzovat je pochvalou. Neodsuzujte je, pokud selžou jednou, dvakrát nebo třikrát. Právě odrazování dělá svou práci, a pokouší je říci: „Nemá to cenu, nemohu to dělat“. Ted' není čas pro kritiku. Vůle se oslabuje, ale potřebuje být poháněna povzbuzením, radostí, nadějnými slovy: „Nevadí, že jsi udělala chybu. Pouze se učíš a musíš očekávat, že se něco nepovede. Zkus to znovu. Soustřed' se na práci. Buď opatrná a jistě uspěješ“.

Mnoho matek si neuvědomuje důležitost této práce a preferují vše dělat samy, než aby se staraly o výchovu svých dětí a podpíraly je v selháních a pádech, zatímco se učí. Když jejich dcery selžou při své snaze, pošlou je

pryč se slovy: „Nemá to cenu, nedovedeš to. Působíš mi více starostí než pomoci.“

Tím je zahnané první úsilí studentů, při prvním selhání se ochladí <sup>(263)</sup> jejich zájem a zápal k učení, takže se budou bát dalšího pokusu, a budou upřednostňovat šití, pletení, uklízení domu a cokoli kromě vaření. V tomto bodě matka udělala velkou chybu. Měla je trpělivě vést, aby mohly praxi získat zkušenosti, které zaženou jejich strach a napraví neobratné pohyby nezkušených pracovníků.

### ***Hodiny vaření jsou důležitější než hudba***

393. Někdo musí stále jen vařit a myslí si, že to je podřadná práce. Ale věda ve vaření nemá nižší hodnotu. Obratná příprava stravy je jedním z nejnnutnějších oborů, je důležitější než vyučování hudba nebo šití. Nechci tyto obory přehlížet, protože jsou také potřebné. Ale příprava zdravých, chutných pokrmů je důležitější. Toto umění by mělo být považované za nejvhodnější ze všech, protože je blízce spojené se životem. Věnujme mu více pozornosti, protože výroba dobré krve vyžaduje dobré jídlo. Práce dobrého vaření je lékařská misie, která je základem pro udržení lidského zdraví.

Přípravou nevhodného jídla se zdravotní reformace stává mnohdy deformací. Nedostatek znalostí ve směru zdravého vaření musí být napraven, aby zdravotní reforma mohla být úspěšná.

Dobrych kuchařek je málo. Mnoho matek se potřebuje zdokonalit ve vaření, aby mohly servírovat rodině dobře připravené a úhledné jídlo.

Učme děti dříve vařit a pak teprve jim dávejme hodiny hudby. To neznamená, aby se neučily hrát, ale hudba není tak důležitá jako příprava zdravé, chutné stravy. – Manuscript 95, 1901

394. Je v pořádku, že vaše dcery milují hudbu, protože přináší blaho rodině. Ale znalost hudby bez znalostí vaření mnoho neprospěje. Až budou mít své rodiny, <sup>(264)</sup> nepomůže jim znalost hudby a jiných umění připravit dobrý oběd, aby se nemusely stydět nabídnout jej váženým hostům. Matky, máte posvátný úkol. Kež vám Bůh pomůže, abyste jej splnily s ohledem na Boží slávu. Pracujte trpělivě, opravdově a s láskou pro časné i věčné blaho vašich dětí, stále zaměřujte zrak k Boží slávě. – Testimonies for the Church 2:538, 539, 1870

[\[Nepravidelné stravování a „zobání“ jídla, když rodina je o samotě – 284\]](#)

## *Učte tajům vaření*

395. Naučte své děti vařit, i to je součást náboženské výchovy. Dávejte jim naučení z fyziologie a současně je učte jednoduše, ale dovedně vařit. To je základ nejlepší výchovy. K výrobě dobrého, lehkého chleba jsou potřebné schopnosti. V dobrém vaření je náboženství, pochybuji o náboženství lidí, kteří jsou tak nevědomí a lhostejní, že se neučí vařit...

Ubohé vaření podryvá životní energii tisíců. Je životu a zdraví nebezpečné, konzumovat těžký, kyselý chléb a ostatní nevhodnou stravu. Místo snahy věnované hudebnímu vzdělání by měli matky vést své dcery k užitečným oborům, které mají užší spojení se životem a zdravím. Zasvěťte své děti do tajů vaření. Ukažte jim, že to je součást jejich výchovy i křesťanství. Jen zdravá, chutná strava se může proměnit v dobrou krev a nahradit odumírající tkáň. – *Testimonies for the Church* 2:537, 538, 1870

[\[Snaha nahradit dobré vaření cukrem – 527\]](#)

[\[Vliv stolování na střídme zásady – 351, 354\]](#)

[\[Pokud je přetížené zažívání, je potřebné studium – 445\]](#)

[\[Méně vaření, více přírodního jídla – 466, 546\]](#) <sup>(265)</sup> <sup>(266)</sup> <sup>(267)</sup>

## Kapitola 15 – Zdravé pokrmy a hygienické restaurace

### *Nebeský rádce*

396. Ze zprávy o tom, jak Pán zázračně proměnil vodu ve víno a nasýtil zástupy, se můžeme velmi poučit. Výroba a příprava zdravých pokrmů je v souladu s Božím plánem. Nebeský Rádce neponechá svůj lid v nevědomosti, jak má v každé době a při každé příležitosti připravit nejlepší pokrm. – *Testimonies for the Church 7:114, 1902*

### *Jako mana*

397. Během minulé noci mi bylo zjeveno mnoho věcí. Výroba a prodej zdravých pokrmů vyžaduje pečlivé úvahy a modlitby.

Mnoha lidem na různých místech Pán jistě dá poznání jak připravovat zdravé a chutné pokrmy, bude-li vidět, že toto poznání využijí správně. Zvířata jsou stále nemocnější a zanedlouho mnozí neadventisté přestanou jíst maso. Je nutné připravovat pokrmy zdravé, aby lidé nemuseli jíst maso.

Pán naučí lidi v různých částech světa, jak mají kombinovat ořechy, obilniny a zeleninu, aby to podporovalo zdraví a zabránilo nemocem. Ti, kteří dnes nevědí, jak se mají vyrobit zdravé pokrmy, se pustí rozumně do práce, budou zkoušet jednotlivé produkty země a Pán jim dá potřebné světlo i poznání.

Ten, který dává schopnosti a poznání svému lidu v jedné části světa, dá také schopnosti a poznání svému lidu i na jiných místech. Pán si přeje, aby potraviny té či oné země byly zpracovány tak, aby se daly <sup>(268)</sup> použít v krajích, pro něž jsou vhodné. Tak jako Bůh dával lidu izraelskému manu, dá lidem v nejrůznějších částech světa moudrost, aby dovedli připravit pokrmy, nahrazující maso. – *Testimonies for the Church 7:124, 126, 1902*

398. Bůh, který dal lidu izraelskému manu, stále žije a kraluje. Svůj lid povede, dá jim schopnosti a poznání ohledně přípravy zdravé stravy. Přeje si, aby jeho dítky připravovaly zdravé pokrmy nejen pro sebe a pro svoji rodinu, za kterou nesou nejvyšší odpovědnost, nýbrž i pro potřebné. Mají ukazovat Ježíšovu štedrost, uvědomovat si, že představují Boha a vše, co mají, je od Něho. – *Letter 25, 1902*

## *Předávání duchovního poznání*

399. Pán chce dát svému lidu vědomosti, týkající se zdravotní reformy. Je to důležitý předmět na našich školách. Při vyučování pravdy je nutno učit zdravě vařit. Učte lidi, jak mají vařit bez masa. Učte je prosté životosprávě. Pán vede svůj lid, aby si uměl z ovoce a obilí zhotovit jednodušší a levnější jídlo, než jak tomu bylo doposud. Mnozí nemohou získat drahé složky potravy, ale přesto nemusí žít v podvýživě. Stejný Bůh, který nasýtil tisíce na poušti chlebem z nebe, dá svému lidu znalosti i dnes, jak si má zajistit stravu jednoduchým způsobem. – Manuscript 96, 1905

400. Když se lidé slyší pravdu pro tento čas, vidí potřebu velké reformace v jejich stravování. Považují za důležité vzdát se masa, protože vzbuzuje touhu po pití lihovin a zatěžuje organismus nemocí. <sup>(269)</sup> Maso oslabuje tělesné, duševní a mravní síly. Člověk se skládá z toho, co jí. Konzumace masa, kouření a pití lihovin přináší zvířecí vášně. Pán dá svému lidu moudrost, aby dovedl ze zemských plodin vyrobit potraviny, nahrazující maso. Prosté kombinace ořechů, obilnin a ovoce vyrobené s chutí a zručností zachutná i nevěřícím. Ovšem, většinou se užívá ořechů příliš mnoho. – Manuscript 156, 1901

## *Prostá, zdravá a snadno připravitelná strava*

401. Musím vám říci, co mi Pán ukázal o otázce zdravých pokrmů. Mnozí lidé považují zdravé jídlo za lidský výmysl, ale je to podle Boží vůle, aby to přineslo jeho lidu požehnání. Dílo Boží zahrnuje v sobě i dílo zdravotních pokrmů a nesmí se stát spekulací pro osobní zisk. Světlo, které Bůh dal a stále bude dávat v otázce zdraví je pro jeho dnešní lid stejně důležité, jako byla mana pro děti Izraele. Mana padala z nebe a lidem bylo řečeno, aby ji sbírali a připravovali k jídlu. Tak v různých zemích světa dával Bůh svému lidu světlo a připravovali stravu vhodnou pro svou zemi.

Členové všech sborů mají zušlechťovat takt a šikovnost, které jim Pán dá. Pán dá šikovnost a vědomosti těm, kdo budou používat své schopnosti při snaze naučit se kombinovat produkty země, aby dělali prostá, jednoduše připravitelná, zdravá jídla, která nahradí maso; aby lidé neměli žádnou výmluvu pro konzumaci masa.

Ti kdo vyučují, jak připravovat takové pokrmy mají používat své znalosti nesobecky. Jsou pomocí pro své chudé bratry. Jsou výrobci ale také spotřebitelé.

Božím záměrem je, aby zdravé jídlo bylo vyráběné na mnoha místech. <sup>(270)</sup> Ti kdo přijímají pravdu, se učí jak připravit tyto jednoduché pokrmy. Božím



plánem není, aby chudí trpěli z nedostatku. Pán povolává svůj lid v různých zemích, aby ho žádali o moudrost, a potom ji správně použili, jak jim ji dává. Nemáme padat v beznaději a odrazení, ale máme co nejlépe informovat druhé. – Manuscript 78, 1902

### *Jednodušší a levnější*

402. Výrobky našich zdravotnických podniků mohou být vylepšeny. Pán ukáže svým služebníkům, jak vyrábět prostší a levnější potraviny. Je mnoho lidí, které bude v tomto oboru vzdělávat, pokud budou kráčet v jeho radách a v harmonii se svými bratry. – Testimonies for the Church 7:127, 128, 1902

403. Pracujte s méně nákladnými plodinami. Budou-li výživně upraveny, splní svůj účel. Snažte se vyrobit pokrmy z obilovin a ovoce levněji. Vždyť nám to vše Pán dal zdarma k dispozici, aby tak uspokojoval naše potřeby. Drahá strava nezaručuje zdraví. Požíváním prostě upraveného ovoce, obilnin a zeleniny můžeme získat zdraví. – Manuscript 75, 1906

404. Je věcí naší moudrosti abychom připravovali prosté, nenákladné, zdravé pokrmy. Mnozí z našeho lidu jsou chudí a zdravé pokrmy by měli být poskytnuty za takové ceny, aby si je i chudí mohli dovolit. Je Božím úmyslem, aby i ti nejchudší lidé na každém místě dostali levné, zdravé pokrmy. Na mnoha místech by měli být zřízeny továrny na výrobu těchto pokrmů. To, co je požehnáním tomuto dílu na jednom místě, bude požehnáním i na jiném místě, kde se peníze vydělávají těžším způsobem.

Bůh pracuje pro svůj lid. Nechce, aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm se má skládat z potravy, kterou On opatřil. <sup>(271)</sup> Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obiloviny a ořechy, avšak lze také použít i různou kořenovou zeleninu. – Testimonies for the Church 7:125, 126, 1902

### *S přibýváním hladu bude potrava jednodušší*

405. Otázka stravy ještě není dokonale vyřešena. Musíme se ještě mnohému přiučit. Pán si přeje, aby mysl jeho lidu byla v takovém stavu a přijala jeho pokyny o výrobě určitých potravin, které budou důležité, ale ještě se nevyrábí.

S přibýváním hladu, nedostatku a těžkostí v světě, bude výroba zdravých jídel zjednodušena. Ti, kteří pracují v tomto díle, musí se neustále učit od Velkého učitele, který svůj lid miluje a má na zřeteli jen jeho dobro. – Manuscript 14, 1901

[\[Účel zdravého jídla při nahrazování masa, také mléka a másla – 583\]](#)

## ***Kristovo naučení o hospodárnosti***

406. V této oblasti je mnoho v sázce. Je nutné zkoumat zdravé plodiny země, aby se z nich dala vytvořit levná, zdravá potrava.

Modleme se za tuto otázku a prosme Boha o moudrost. Ten, který nasýtil pět tisícový zástup, naplní potřeby svých dětí i dnes. Když Kristus učinil tento zázrak, ukázal poučení o šetrnosti. Jakmile se lidé najedli, přikázal: „Seberte zbylé úlomky, aby nic nepřišlo nazmar.“ „A sebrali dvanáct plných nůší zbylých úlomků.“ – Letter 27, 1902

## ***Výrobky z místních potravin v různých zemích***

407. Bůh dá lidem v nejrůznějších místech světa moudrost, týkající se zdravých pokrmů. <sup>(272)</sup> Může prostřít stůl na poušti. Zdravé jídlo by měla připravovat naše církve, která se pokouší prosadit principy zdravotní reformy. Ale jakmile začnou takto jednat, někteří namítnou, že se tím omezují jejich práva. Ale kdo jim dal moudrost k přípravě jídla? – Nebeský Bůh. Stejný Bůh dá moudrost svému lidu v rozdílných zemích, aby k přípravě jídla používali produkty své země. Jednoduchými, levnými způsoby mohou naši lidé ve své zemi experimentovat s ovocem, obilovinami, kořenovou zeleninou. Ať se v různých zemích vyrábí levné jídlo pro potřeby chudých a rodin z našeho lidu.

Pán mi dal poselství, že jeho lid v cizích zemích nemá být závislý na dovozu zdravých potravin z Ameriky. Dovozem a clem by se to tak prodražilo, že by si to prostý lid nemohl dopřát a Pán jej má právě tak rád, jako všechny ostatní.

Pán povede svůj lid v misijních polích, aby vhodně kombinovali plody země, aby se najedli prostě, levně a zdravě. Pokud budou hledat od Boha moudrost, ukáže jim jak naplánovat, vymyslet a uplatnit tuto činnost. Pán mi přikázal, abych řekla: Nebraňte jim. – Manuscript 40, 1902

## ***Zdravé pokrmy předcházejí pokročilou zdravotní reformu***

408. Na vašem pracovním poli se máte ještě hodně učit ohledně přípravy zdravých pokrmů. Měli byste vařit jídla, která jsou dokonale zdravá a levná. Chudým kázat evangelium o zdraví. Ve výrobě těchto potravin budou otevřeny cesty pro lidi, kteří kvůli pravdě ztratí práci, aby měli možnost si vydělávat a žít. Z Božích produktů by měly být vyrobené zdravé výrobky, které si lidé mohou pro sebe připravit. <sup>(273)</sup> Potom můžeme vhodně představit

principy zdravotní reformy a ti kteří uslyší, budou přesvědčeni o důležitosti těchto zásad a přijmou je. Dokud nemůžeme přinést chutné, výživné a levné zdravé pokrmy, nesmíme lidem předkládat nejpokročilejší část zdravotní reformy. – Letter 98, 1901

[\[Povzbuzení rozvoje jednotlivých talentů – 376\]](#)

409. Při zvěstování pravdy je nutno poukazovat i na správnou přípravu jídel. Bůh si přeje, aby se lidé všude na světě učili využívat toho, co je snadno k dostání. Šikovný učitel má ukazovat lidem jak moudře pěstovat, nebo získat určité plodiny ve svém kraji. Tak se naučí žít zdravě nejen majetní, ale i prostý lid. – Testimonies for the Church 7:132, 1902

### *Ořechy by měli být používány šetrně*

410. Pán chce, aby jeho děti všude ve světě moudře využívali to, co zem dává. Produkty každé lokality mají být prozkoumané a pečlivě prostudované, abychom viděli jak je kombinovat, aby se zjednodušila produkce jídla a snížila cena za výrobu a přepravu. Ať všichni pracují pod Božím dohledem, aby toho dosáhli. Je mnoho drahých potravin, které geniální člověk může sloučit; a stále nemá skutečnou potřebu používat nejdražší suroviny.

Před třemi lety jsem dostala dopis: „Nemohu jíst ořechy, můj žaludek je nesnáší.“ Pán mi ukázal několik receptů. V jednom bylo, že ořechy se musí kombinovat s jinými částmi jídla a nesmí se konzumovat ve velkém množství. Desetina až šestina ořechů v jednom jídle plně vyhovuje. Vyzkoušeli jsme to a uspěli jsme. – Letter 188, 1901 <sup>(274)</sup>

[\[Viz „Ořechy a ořechová jídla“ v kapitole 22\]](#)

#### *Slazené sušenky*

Pán mi ukázal i další. Mluvílo se o slazených sušenkách. Vyrábějí se, protože některým lidem to chutná, ale pak je jedí i lidé, kteří by je jíst neměli. Máme ještě mnoho zlepšit a Bůh bude spolupracovat se všemi, kteří budou pracovat s Ním.

[\[Viz sladké chleby a sušenky – 507, 508\]](#)

[\[Některé takzvané „sladké cukroví“ není neškodné – 530\]](#)

411. Ti, kteří připravují recepty do tisku, musí být opatrní. Některá speciálně připravená jídla ještě můžeme vylepšit, a naše plány ohledně jejich používání máme upravit. Někteří používají ořechy příliš volně. Mnozí mi píší: „Nemohu jíst ořechy, čím mám nahradit maso?“ Jednou v noci jsem viděla, jak stojím před lidmi a říkám jim, že používají ořechy příliš hojně, tělo je

nemůže zpracovat a kdyby je používali šetrněji, výsledky by byly uspokojivější. – *Testimonies for the Church 7:126, 1902*

### *Hygienická jídelna o konferencích*

412. Postarejme se, aby se náš prostý lid najedl o konferencích co nejlevněji a přitom zdravě. Dobré by bylo, kdyby nějaká jídelna podávala lákavá, zdravá jídla. Bude to dobrou lekcí i pro ty, kteří dosud nemají naši víru. Nepřehlížejme toto dílo, jako by nepatřilo k ostatní činnosti konference. Všechna odvětví díla Božího jsou v úzké souvislosti a všichni mají jít v dokonale jednotě vpřed. – *Testimonies for the Church 7:41, 1902*

413. V našich městech se rozvine bohatá misijní činnost. Mnohde budou zřízeny zdravotní jídelny. Ale je nutno postupovat velmi pečlivě! Zaměstnanci jídelny <sup>(275)</sup> se mají neustále snažit zdokonalovat přípravu chutných zdravých jídel. Každý takový podnik má být školou pro příslušné pracovníky. Tato práce se dá mnohem lépe provést ve městě ve větším měřítku než v menších oblastech. Ale všude kde je sbor nebo církevní škola, je nutno poukazovat na přípravu zdravých, jednoduchých pokrmů, aby byly k dispozici těm, kteří chtějí žít podle zdravotní reformy. Podobnou práci lze konat ve všech misijních polích. – *Manuscript 79, 1900*

### *Naše jídelny mají trvat na zásadě*

414. Musíte být stále na stráži, aby se vám to či ono nevzloudilo do vašeho programu, neboť někdy je to něco zdánlivě neškodného, ale mohlo by to vést k narušení zásad našich jídelen... Nemysleme si, že lidé, kteří celý život holdovali chuti, budou najednou umět připravovat zdravý, prostý a chutný pokrm. Tomuto umění mají učit jídelny a naše sanatoria...

Přichází-li snad do našich jídelen méně strážníků proto, že nechceme ustoupit ze zdravých zásad, nevadí. Musíme jít cestou Páně ve zlém i v dobrém.

Píši vám to proto, abyste se snadněji přidrželi toho, co je správné a abyste se varovali toho, co nemůžeme bez upuštění od zásad uplatnit. – *Letter 201, 1902*

### *Vyhňeme se složitým kombinacím*

415. Hrozí nám nebezpečí, že budeme předkládat příliš velkou pestrost v jídlech. Žaludek trpí, má-li při jednom stolování snést tolik druhů potravy. Jednoduchost je součástí zdravotní reformy. Hrozí nám nebezpečí, že naše dílo si nezaslouží jméno, jež neslo. <sup>(276)</sup>

Chceme-li působit ve prospěch zdraví, musíme chut' brzdit, jíst pomalu a určité druhy v jednom jídle. Opakujme si to často. Není v souladu se zdravotní reformou mít mnoho rozdílných jídel ve stejnou dobu. Nezapomeňme, že toto je náboženská část naší práce, zprostředkování jídla duším je důležitější než cokoli jiného. – Letter 271, 1905

### *Poslání zdravotních jídel*

416. Bylo mi ukázáno, že se nemáme spokojit s vegetariánskou jídelnou v Brooklynu, ale že máme založit další. Lidé žijící v jedné části New Yorku nevědí, co je v jiných částech tak velkého města. Budou-li lidé jíst v jídelnách, poznají, že se cítí lépe. Jakmile získáme jejich důvěru, budou přístupnější k přijetí Božího poselství pravdy.

Měli bychom učit vařit všude, kde se provozuje misijní lékařská práce a kdekoliv postupuje mocné vzdělávací dílo, by měla být zřízena čistá restaurace, která by byla praktickým příkladem správného výběru a zdravé přípravy pokrmů. – Testimonies for the Church 7:55, 1902

417. Pán má poselství pro naše velkoměsta. Zvěstujme je pomocí stanových shromáždění, přednášek, rovněž naší literaturou. Navíc zřizujme jídelny, jež by přinášely zvěst o střídmosti. Přitom konejme přednášky o zdraví a křesťanské střídmosti, vyučujme lidi o přípravě zdravého jídla a o jiných důležitých bodech. I tyto přednášky <sup>(277)</sup> mají být sloučeny s modlitbou a zpěvy a se zvěstováním jiných vhodných biblických témat. Když budeme lidi učit zachovat tělesné zdraví, budeme moci zaset mnoho semen pro evangelium. – Testimonies for the Church 7:115, 1902

### *Podstatný cíl práce se zdravým jídlem*

418. Věnujme se práci s potravinami tak, abychom mohli lidi upozornit na Krista. Varuji proti činnosti, která k tomuto cíli nevede. Bylo by velkou chybou konat rozsáhlou práci v oboru výroby potravin, kdybychom přitom nesytli zástupy chlebem života. Dílo, jež neukazuje na cestu věčného života, skrývá mnoho nebezpečí. – Manuscript 10, 1906

[Detailní studie o zdravém jídle a činnosti restaurací viz: Testimonies for the Church 7:110-131; Counsels on Health, 471-496 (Svědectví pro církev svazek 7:110-131; Rady pro zdraví 471-496)] <sup>(278) (279) (280) (281)</sup>

## Kapitola 16 – Strava v sanatoriích

### *Dobrá péče a dobrá strava*

419. Budujme instituce pro nemocné, kde by se o ně starali bohabojní lékařští misionáři a léčili by bez škodlivých léků. Většinou tam přijdou lidé, kteří si přivodili nemoc nevhodnými zvyky v jídle a pití, proto jim je třeba podávat prostou, zdravou a chutnou stravu. Nesmí trpět hladem. Zdravé jídlo musí být chutné. – Manuscript 50, 1905

420. Chceme zřídit sanatorium, kde by se léčilo přírodním způsobem, a kde by se lidé učili, co mají v nemoci dělat. Naučili by se rovněž jíst střídavě, zdravou stravu a vyhýbat se narkotikům, – čaji, kávě, kvašenému vínu a jiným dráždidlům, – a vyřadili by maso mrtvých zvířat. – Manuscript 44, 1896

### *Odpovědnost lékařů, výživových poradců a ošetřovatelek*

421. Lékař musí dbát, aby pacienti dostávali vhodnou stravu, připravenou tak, aby jejich organismus pracoval klidně. – Letter 112, 1900

422. Lékaři se mají mnoho modlit a uvědomovat si nesmírnou zodpovědnost. Mají pacientům předepisovat nejvhodnější stravu. Ti, kteří ji připravují, si mají být vědomi, že konají velmi důležitou práci, protože dobré jídlo vytváří dobrou krev. – Manuscript 93, 1901 (282)

423. Mezi důležité ošetřovatelské povinnosti patří strava. Pacient nesmí trpět nebo slábnout nedostatkem živin. Jeho oslabené zažívání nesmí být rovněž přetěžováno. Pečlivě máme připravovat a servírovat jídlo, aby bylo chutné, ve vhodném množství i kvalitě pro potřeby pacientů. – The Ministry of Healing, 221, 1905

### *Usilujme o pohodlí a dobrou náladu pro pacienty*

424. Pacienti mají dostávat dostatek zdravé, chutné stravy, aby netoužili po mase. Strava může být lekcí ve zdravotní reformě. Věnujte velkou péči úpravě a střídání pokrmů. Je to velmi důležité a kdo to dovede, má Boží moudrost.

Doba jídla má být zařízena tak, aby pacienti cítili, že vedení sanatoria má na mysli jejich pohodlí a zdraví. Při odchodu nebudou mít předsudky. Rozhodně si pacienti nesmí myslet, že doba jídla je stanovena nezaměnitelným zákonem.

Pokud rozdáte třetí jídlo v sanatoriu, uvidíte, že se lidé budou držet od této instituce a vaše služba nebude vyhledávaná. Pamatujme, že pro někoho jsou lepší dvě jídla, ale pro někoho jsou lepší tři, když jí lehčí stravu v každém chodu a pociťuje hlad odpoledne. Dostatek jídla posiluje šlachy a svaly. Pamatujme, že mysl získává sílu z jídla. Část zdravotních misionářů by měla ukazovat hodnotu zdravého jídla. <sup>(283)</sup>

V našich sanatoriích neservírujme čaj, kávu nebo maso. Pro mnohé je to sice velká změna a těžká ztráta. Proto není dobré měnit počet jídel denně, poněvadž to by nadělalo více škody než užitku. – Letter 213, 1902

[\[Počet jídel viz Kapitola 9, pravidelnost v jídle\]](#)

### ***Vyžadujte jen nejnutnější změny obyčejů a zvyků***

425. Zaměstnanci sanatoria si musí uvědomit, že se mají pacientům přizpůsobit. Máme být Boží pomocnou rukou a máme zvěstovat přítomnou pravdu. Nezasahujeme proto zbytečně do zvyků pacientů a hostů. Mnozí sem přijdou jen na pár týdnů. Kdybychom je pro tak krátký čas nutili, aby změnilu dobu jídla, bylo by jim to velmi nepříjemné. Učinite-li to, poznáte, že jste se dopustili chyby. Snažte se poznat jejich zvyky a nesnažte se je předělat, pokud tím snad něco zvláštního nedocílíte.

Prostředí v areálu má být příjemné, domácí a společenské, aby se lidé cítili jako doma. Náhlá změna ve stravování jim rozruší mysl. Výsledkem narušení jejich zvyků budou pocity nepohodlí. Když nebudou mít dobrou náladu, připraví se o požehnání, jež by jinak měli. Je-li nutné jejich zvyklosti měnit, udělejte to tak pečlivě a příjemně, aby v tom poznali blahodárnost nikoli nevýhodu...

Různá pravidla předkládejte tak rozumně, aby je uznali i ti, kteří byli dosud vedeni jinak. Uvádíte-li nové proměňující zásady pravdy, dejte nemocným znát, že <sup>(284)</sup> se nemusí rozhodnout pro to, co sami nechtějí. – Letter 213, 1902

### ***Změny ve stravování provádějte postupně***

426. V nočním vidění jsem vámi mluvila. Měla jsem vám říci nějaké záležitosti ohledně stravy. Mluvila jsem s vámi volně, říkala jsem, měli byste změnit vaší představu v záležitosti stravování lidí, kteří přichází do sanatoria ze světa. Tito lidé nesprávně vyrostli na bohaté stravě. Výsledkem jejich nestřídmosti je utrpení. Důležitá je změna jejich zvyků v jídle a pití, ale nemůžete jí udělat najednou. Změna se musí dělat postupně. Zdravé jídlo jim musí chutnat. Celý život pravděpodobně jedli třikrát denně bohatá jídla. Je

důležité zasáhnout tyto lidi pravdou zdravotní reformy. Ale když je vedete k přijetí praktické stravy, musíte jim dodat dostatek zdravého a chutného jídla. Změna nesmí proběhnout nečekaně, aby se neodvrátili od zdravotní reformy, ale následovali ji. Podávaná strava musí být vzhledně připravená a musí být bohatší než ta, kterou bych jedla já nebo vy...

Píši, protože Pán chce, abyste se k lidem taktně přiblížili v jejich temnotě a labužnictví. Co mě se týče, jsem rozhodně pro prostou, zdravou stravu. Ale není nejlepší dát světským, nestřídmým pacientům tak přísnou stravu, aby se nepostavili proti reformě. To by je nepřivedlo ke změně zvyků v jídle a pití. Říkejte jim fakta. Vychovávejte je pozvolna, aby poznali potřebu prosté, jednoduché stravy a změnu udělali postupně. Nechte jim čas na rozmyšlenou. Modlete se a pracujte a usměrňujte je co nejjemněji. <sup>(285)</sup>

Vzpomínám si na ----, když jsem byla v sanatoriu, cítila jsem potřebu sednout si ke stolu s pacienty, abychom se navzájem poznali. Viděla jsem jasnou chybu, která nastala při přípravě jídla. Bylo to smíchané takovým způsobem, že to bylo nechutné a bylo toho málo. Ani já jsem si nevybrala, abych se najedla. Snažila jsem se v tomto směru zapůsobit, a doufám, že došlo k nápravě. – Letter 331, 1904

### *Vzdělání k nápravě reformy*

Při práci s pacienty v našich sanatoriích musíme pracovat od příčiny k důsledku. Musíme si pamatovat, že životní zvyky a praxe se nemohou změnit najednou. Reformu můžeme dobře přinášet s inteligentní kuchařkou a dostatkem zdravého jídla. Ale může trvat nějaký čas, než s ní seznámíme pacienty. Neměli bychom vynakládat namáhavé úsilí, pokud není opravdu vyžadované. Nesmíme zapomenout, že jídlo, které chutná zdravotním reformátorům, může připadat velmi fádni lidem, kteří jsou zvyklí na kořeněnou stravu. Lektori by měli dávat příklady proč je důležitá reforma ve stravování a ukazovat, jak kořeněné jídlo způsobuje záněty jemných zažívacích orgánů. Ukažme, proč jsme změnili zvyky v jídle a pití, a zavrhneme tabák a všechny opojné nápoje. Zásady zdravotní reformy předkládejte jasně a prostě, ať je na stole dostatek zdravého, chutně připraveného jídla a Pán vám pomůže zapůsobit aktuální reformou, a pacienti uvidí, že je pro jejich nejvyšší dobro. Budou postrádat velmi kořeněná jídla, na která byli navykli, ale musíme se snažit udělat jídlo tak zdravé a chutné, aby jim nechyběli nezdravé pokrmy. Ukažte jim, že léčba jim nepřinese takový užitek, dokud neudělají potřebnou změnu ve svých zvycích jídla a pití.



427. Ve všech našich sanatoriích by měla být dohodnutá štedrá částka za stravu pacientů. V žádném našem zdravotnickém zařízení jsem neviděla nic velmi nákladné. Ale viděla jsem některé stoly, kde byl nedostatek dobrého, pěkného a chutného jídla. Často se pacienti v takových institucích rozhodli zaplatit vysoké částky za pokoj, stravu a léčbu, bez toho aniž by se jim mnoho vrátilo, a proto odjíždí. Stížnosti samozřejmě zdiskreditují sanatorium a budou se šířit dál. – Letter 45, 1903

### *Dva extrémy*

Máme se vyhnout dvěma extrémům. Ať Pán pomůže každému v našem zdravotnickém zařízení, aby se nestal pouhým zastáncem jídla. Muži i ženy, kteří přicházejí do sanatoria ze světa, mají často zvrácenou chuť. Nemůžeme na nich provádět radikální změny. Někomu nemůžeme podat celou zdravotní reformu, jak by ji přijímal ve své rodině. Ve zdravotnických zařízeních je mnoho různých uspokojujících chutí. Někteří vyžadují dobře připravenou zeleninu, ke splnění jejich zvláštních požadavků. Jiní nejsou schopni jíst zeleninu bez zaznamenání následků. Chudí a lidé s poruchou trávení potřebují mnoho slov povzbuzení. Necht' náboženský vliv křesťanského domova se rozšíří po celém sanatoriu. A bude pomáhat zdraví pacientů. Všechny tyto věci musí být provedeny opatrně a na modlitbách. Pán vidí vaše těžkosti a bude vaším pomocníkem...

### *Různorodý jídelníček*

Včera jsem ti napsala některé rady a doufám, že tě nezmatou. Mohla jsem napsat tolik ohledně důležitosti vydatné stravy v našich sanatoriích. Mnohokrát jsem byla ve zdravotnickém zařízení, kde podávané jídlo nebylo tak vydatné jak by mělo být. <sup>(287)</sup> Dobře víš, že při podávání jídla nemocným musíme následovat stanovenou životosprávu, ale potraviny se musí často měnit a strava má být připravena různými způsoby. Věřím, že ti Pán dá dobrý úsudek při přípravě jídla. Je to velmi důležité.

428. Kdo přijde na léčbu do našich ozdravoven, by měl štedře dostávat dobře uvařené jídlo. Jejich strava musí mít mnoho podob a druhů, jako doma. Ať jídelníček udělá na hosty dobrý dojem. Pokud bude dostatek chutného jídla, bude mít ozdravovna více klientů. Mluvím s pečovateli v těchto zařízeních a musím jim říci, že jejich jídelníček má být štedřejší a jídlo chutnější.

Znovu a znovu opouštím stoly našich sanatorií hladová a nespokojená. Říkám jim, zaměstnejte všechnu svou vynalézavost a udělejte potřebné změny nejlepším způsobem. Říkám, pamatujte, co by mohlo chutnat

zdravotním reformátorům; nemusí vyhovovat všem, kdo žili v přepychu. Mnoho jste se mohli naučit z úspěšně servírovaných jídel v restauraci se zdravou výživou... – Letter 37, 1904

### *Vyhněte se extrémům*

Pokud nebudete věnovat pozornost této záležitosti, budete ztrácet zákazníky, místo abyste je získávali. Toto nebezpečí číhá v extrémech zdravotní reformy.

Minulou noc jsem ve spánku mluvila s doktorem ----. Řekla jsem mu: „Musíš být opatrný před extrémním stravováním. Nesmíš zajít do extrému u sebe, ani u stravy pro pomocníky a pacienty v ozdravovně. Pacienti platí dost peněz za ubytování a měli by mít vydatnou stravu. Někteří mohou přijít do sanatoria ve vážném stavu vyžadující zapření chuti a jednodušší stravu, ale když se jejich stav zlepší, mohou více dostávat výživné jídlo.“<sup>(288)</sup>

Můžeš být překvapen z mého dopisu, ale minulé noci mi byla ukázána změna stravy, která přinese velký rozdíl u tvých zákazníků. Je potřeba štedřejší strava.

429. Naše ozdravovny musí být střeženy proti nebezpečí extrémní stravy. Nemůžeme čekat, že lidé ze světa najednou přijmou to, co naši lidé přijímali roky. Dokonce nyní je mnoho kazatelů, kteří nepraktikují zdravotní reformu, přestože světlo dostali. Nemůžeme očekávat dlouhý krok mezi nestřídmostí v jídle a náročnou stravou zdravotní reformy od těch, kdo nechápou potřebu střídmejší stravy, a nemají s ní žádné praktické zkušenosti.

Ti kdo přichází do sanatoria, musí dostávat zdravé jídlo, připravené nejchutnějším způsobem podle zdravých zásad. Nemůžeme čekat, že budou žít jako my. Změna bude obrovská. V našich řadách je opravdu málo lidí, kteří žijí podle představ doktora----. Změny nesmí být náhlé, když pacienti na ně nejsou připraveni.

Jídlo by mělo v pacientech vytvářet pozitivní dojem. Vejce mohou být připraveny mnoha různými způsoby. Citrónový koláč by neměl být zakazován.

Bylo vynaložené příliš málo myšlenek a pečlivosti na výrobu chutného a výživného jídla. Nechceme ozdravovny, které budou pacienti opouštět. Nemůžeme obrátit muže a ženy od jejich chyb, pokud s nimi nebudeme moudře zacházet.

Sežeňte tu nejlepší kuchařku a neomezujte jídlo tak, aby vyhovovalo chuti přísných zdravotních reformátorů. Když budou pacienti dostávat jen toto jídlo, budou odrazení, protože jim nebude chutnat. Tak nezískáme duše pro pravdu v našich sanatoriích. Držte se upozornění, které Pán dal bratrovi a

sestře ---- ohledně extrémního zdůrazňování stravy. <sup>(289)</sup> Bylo mi ukázáno, že doktor ---- musí změnit svůj jídelníček, a jíst výživnější stravu. Je možné vyhnout se bohatému vaření, a ještě udělat chutné jídlo. Víím, že každý extrém ve stravě zavedený v sanatoriu mu poškodí pověst...

Existuje způsob kombinace a přípravy jídla, aby bylo výživné a zdravé. Ti, kteří se starají o vaření v našich sanatoriích, by to měli vědět, jak to dělat. Tato věc by měla být posuzovaná z Biblického hlediska. Kde jsou informace o okrádání těla o živiny. Příprava jídla je nejlepší způsob k poznání vědy. –

Letter 127, 1904

[Další ustanovení ohledně extrémů ve stravě v ozdravovnách – [324](#), [331](#)]

### *Vliv malých porcí a nechutné stravy*

430. Musí mít ... všechny druhy nejkvalitnějšího zdravého jídla. Pokud přijdou na léčbu lidé zvyklí na holdování chuti v přepychu a při prvním jídle dostanou nedostatečnou stravu, zapůsobí to na ně špatným dojmem a zprávy, které slyšeli o Adventistech, že žijí tak chudě a umírají hladu, budou považovat za pravdivé. Jedna malá porce jídla zdiskredituje instituci tak, že to nevyváží všechny další směrnice. Pokud jsme se chtěli s lidmi setkávat tam, kde jsou a přinášet jim smysluplnou zdravotní reformu, nesmíme jim dát radikální stravu na začátku. Na stůl musíme dávat krásně uvařená jídla a dostatek dobrého, chutného jídla; jinak lidé myslící na jídlo usoudí, že jistě zemřou hladem. Chceme mít dobré, hezky připravené jídlo. – Letter 61, 1886

### *Masité pokrmy nepatří do jídelníčku sanatorií*

431. Pán mi ukázal, že v našich sanatoriích nemáme podávat maso. Místo toho máme připravit zdravou chutnou stravu. – Letter 37, 1904 <sup>(290)</sup>

432. Bratře a Sestro ----, chtěla bych vám předat několik instrukcí, které mi byly zjeveny poprvé, když nastaly těžkosti spojené s otázkou vyřazení masa ze stolů v našich zdravotnických zařízeních...

Pán mi jasně ukázal, že v sanatoriích bychom neměli pacientům podávat maso v jídelnách. Dostala jsem světlo, že pacienti by mohli dostat maso, pokud si vyslechnou naše přednášky a stále budou trvat na tom, aby ho dostali; ale v takových případech si ho musí jíst ve vlastním pokoji. Všichni pomocníci mají odmítat maso. Ale jak jsem napsala, pokud pacienti budou vědět, že maso nemůžeme servírovat v jídelně a stále ho budou vyžadovat, s radostí jim ho přinese do jejich pokojů.

Není překvapující, když lidé, kteří obvykle jedí maso, ho budou očekávat i v ozdravovně. Možná zjistíte jak nerozumné je uveřejňovat jídelní lístek,

na kterém bude uvedené jídlo podávané v jídelně, neboť nepřítomnost masa ve stravě se může budoucím zákazníkům ozdravovny jevit jako strašlivá překážka.

At' je strava chutně uvařená a podávaná v dostatečném množství. Pokud se nepodává maso, je důležité připravit více jídla. Mají být zajištěné i jiné potraviny, aby maso mohlo být vynechané. Někdo může používat mléko a smetanu. – Letter 45, 1903

### *Nedoporučujte maso*

433. Pán mi ukázal, že lékaři, kteří jedí maso a doporučují je pacientům, nemají pracovat v našich institucích. Protože selhávají při výchově pacientů, když se mají zřítci toho, co je dělá nemocnými. Lékař, který používá a doporučuje maso, neléčí od příčiny k důsledku, ale hraje si na opraváře, svým příkladem vede pacienty, aby si rozmazlovali svou zvrácenou chuť. <sup>(291)</sup>

Lékaři našich ústavů mají být v tomto směru i po každé jiné stránce reformátory. Mnozí pacienti trpí kvůli chybám v jejich životosprávě. Potřebují poznat lepší cestu. Jak to dokáže lékař, který jí maso? Svými špatnými zvyky maří svoji práci a stává se neužitečným.

Mnozí pacienti v našich ozdravovnách si vyřeší otázku masa, zatouží si zachránit své duševní i tělesné zdraví před utrpením a vyřadí maso ze svého života. Tak získají úlevu od nemoci, která je v životě trápila. Mnozí neadventisté se stali zdravotními reformátory z tohoto sobeckého důvodu, poznali, že se jim to vyplatí. Mnozí svědomitě přijali otázku zdravotní reformy v jídle i oblékání. Budou Adventisté sedmého dne následovat nezdravé principy? Nebudou dodržovat nařízení: „Bud'to že jíte neb pijete, všechno k chvále Boží činite“? – Manuscript 64, 1901

### *Varování při doporučování žádného masa*

434. Je nutné hodně uvažovat o světle, jež nám Pán dal o nemoci a jejích příčinách. Vždyť zlozvyky nestřídmost, lehkomyšlnost, bezmyšlenkovitá nepozornost ke správné péči o tělo vypovídají o lidech. Měli by být zachovávané zvyky čistoty, a péče o to co dáváme do úst.

Nesmíte předepisovat, že se nesmí jíst maso, nýbrž vychovávejte a poučujte, aby se svědomí lidí v otázce ovládání a očisty probudilo...

Nevytvářejte žádné předpisy, že maso by nikdy nemělo být použito, ale vzdělávejte mysl a nechte světlo svítit. At' jsou probuzena jednotlivá svědomí ohledně sebezáchovy a vlastní čistoty od každé zvrácené chuti...

Pozor na otázku masa. Kdo přejde od dráždivé stravy k ovoci a zelenině, cítí, se zpočátku slabý a málo energický a mnoho lidí argumentuje, že musí jíst maso. Ale to by jim mělo ukázat, že se mají zřít maso. <sup>(292)</sup>

Změna by neměla být zdůrazňovaná náhle, obzvláště u lidí zatížených stálou prací. Ať je svědomí vychované, vůle posílena a změna přijde snadněji a ochotněji.

Lidé s tuberkulózou, kteří jsou již nad hrobem, nemají v tomto směru dělat částečné změny. Je důležité jim sehnat maso z nejzdravějších zvířat, která jsou dostupná.

Lidé s nádory, kterým ubíhá život, by neměli být zatíženi otázkou, zda jíst maso, či ne. Buďte opatrní, abyste neudělali žádné přísné rozhodnutí v této věci. V tomto případě nepomůže vynucená změna, ale poškodila by zásady vegetariánství. Dělejte přednášky. Vzdělávejte mysl, ale nebuďte na nikoho zaměřeni, neboť reformace vytvořená pod tlakem je bezcenná...

Studentům i lékařům je nutno zdůraznit, že celé živočišné stvoření je více méně nemocné. Nemocné maso není vzácné, nýbrž běžné. Masem mrtvých zvířat se dostává do lidského těla mnoho nemocí. Kdo přejde od masité stravy k bezmasé, překoná záhy počáteční slabost a lékaři by měli pochopit, že by neměli podporovat konzumaci masa, jako nutnost pro zdraví a sílu. Musí však k tomu dojít rozumně a vyčkat, až si zvyknou. Pak budou mít zdravé svaly i nervy. – Letter 54, 1896

435. Dostala jsem otázku, zda bych za určitých okolností radila nemocným slepičí vývar v případě, že nemohou jíst nic jiného. Odpověděla jsem: „Jsou lidé, umírající na tuberkulózu, když chtějí vývar, dejte jim ho. Ale já bych byla velmi opatrná.“ Tento příklad nesmí poškodit dobré jméno ozdravovny anebo vést ostatní <sup>(293)</sup> k názoru, že i oni mohou chtít výjimku. Zeptala jsem se doktorky---, zda má takový případ v sanatoriu. Řekla: „Ne, ale mám sestru v sanatoriu, která je velmi slabá, ale vařené kuře může jíst. Odpověděla jsem: „Bylo by nejlepší ji poslat ze sanatoria... Podle světla, které jsem dostala, zmiňovaná sestra získá odvalu, zušlechťi svou chuť pro zdravé potraviny a všechny nemoci odejdou.“

Vypěstovala si své představy a nepřítel využil její tělesné slabosti; sama se nenaučila snášet těžkosti všedního života. Potřebuje dobrou, pozeňnanou léčbu mysli, vzrůst ve víře a aktivně pracovat pro Krista. Také potřebuje práci procvičovat své svaly. Tělesná činnost pro ní bude největším pozeňnáním v životě. Nemusí být nemohoucí, ale zdravě myslící, zdatná žena, ale připravená ke šlechetným a dobrým skutkům.

Všechna léčba, kterou tato sestra může projít, bude mít nepatrný užitek, pokud se nezapojí. Tělesnou práci potřebuje posílit svaly a nervy. Nemusí se stát invalidou, ale může dělat dobrou a opravdovou práci. – Letter 231, 1905  
[Rozpoznání nouzových stavů – [699](#), [700](#)]

### ***„Nedovolte, aby to vyšlo najevo“***

436. Setkala jsem se s lékaři a bratrem---, mluvila jsem s nimi dvě hodiny, o tom co jsem měla na srdci. Řekla jsem jim, že byli v pokušení a že podlehli. Chtěli si zajistit dostatek pacientů, proto podávali maso. Příště budou pokoušeni, aby zašli dále a povolili čaj, kávu a jiné jedy... Řekla jsem: „Budete pokoušeni od jednotlivců, jejichž chuť po masu byla uspokojena, pokud budou mít spojení s Domem zdraví, budou svodem pro posvátné zásady. Nesmíte udělat první povolení masa. Potom nemusíte maso vyřazovat, protože se na stole nikdy neobjevilo...“ Kdosi řekl, že budou dávat maso do doby, než by pacienty v tomto směru vychovali. Ale jelikož stále přicházejí noví pacienti, jedlo <sup>(294)</sup> by se maso do nekonečna. Proto s ním opravdu nezačínajte. A až budete otázku masa vyučovat, bude váš postoj souhlasit s vašimi slovy. – Letter 84, 1898

### ***Podávejte čaj, kávu a maso na pokojích***

437. V našich sanatoriích ... nepodávejme čaj, kávu nebo maso, pokud se nejedná o speciální případ, když pacient po tom touží a jídlo by mělo být podávané v jeho místnosti. – Letter 213, 1902

### ***Čaj, káva a maso, nemají být doporučovány***

438. Lékaři nemají doporučovat maso, neboť způsobilo nemoc pacientů. Hleďte Pána. Pak budete tiší a pokorní. Nebudete-li sami jíst maso mrtvých zvířat a ani svým dětem nedáte ani sousto. Nebudete pacientům doporučovat čaj, kávu či maso, ale budete více poukazovat na prostotu stravu. Škrtnete z jídelníčku vše nezdravé.

Dovolí-li naši vedoucí lékaři, aby lidé, svěřeni jejich péči, jedli maso, nemají být na vedoucích místech, jak mi Pán po léta ukazuje. Pán nedává světlo zdravotní reformy, aby je odpovědní a vlivní činitelé přehlíželi. Pán svá slova myslí opravdově a máme Ho podle toho oslavit. Dostali jsme světlo v těchto bodech. Uvažujte důsledně o otázkách stravy a zaříd'te vše podle zdravotních zásad. – Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 5, 1896

[[Viz progresivní stravovací reforma v institucích Adventistů sedmého dne – 720-725](#)]

## *Nepodávejte lihoviny*

439. Nestavíme hotely, ale sanatoria. Přijměte jen takové pacienty, kteří jsou <sup>(295)</sup> touží přijmout správné zásady a jíst stravu, kterou jim můžeme podat s klidným svědomím. Kdybychom měli povolit pacientům jedovaté lihoviny na pokojích, nebo je obsluhovali masem, nemohli bychom jim dát pomoc, kterou mají dostat v našich sanatoriích. Musíme být známi zásadou, že tyto věci zásadně z našich sanatorií a restaurací vyřazujeme. Netoužíme, aby naši bližní byli osvobození od nemocí a slabostí a aby se těšili zdraví a síle? Buďme proto věrní správným zásadám, jako magnetická střelka vždy směřuje k pólu. – *Testimonies for the Church* 7:95, 1902

## *Lákavá strava*

440. Nemůžeme mysl světských lidí ovlivnit najednou, proto strava pacientů nemůže mít přesně ustanovená pravidla. Když do sanatoria přijdou lidé ze světa, pocítí velkou změnu v jídelníčku, aby se jich změna co dotkla nejméně, měli bychom mít nejlepší kuchařku zdravé stravy, která bude připravovat nejchutnější a nejlákavější stravu...

Kdo platí za ubytování a léčbu by měli dostat nejchutnější jídlo. Důvod je zřejmý. Když pacienti vysadí maso, tělo pocítí změnu. Pocit zklamání a jejich vůle vyžadují vydatnou stravu. Talíře by měli být připraveny, aby lákali chuť a potěšovali zrak. – *Letter* 54, 1907

## *Strava pro invalidy*

441. Strava má být pacientům hojně podávána, ale máme být opatrní při přípravě a volbě jídla pro nemocné. Strava v sanatoriu nemůže být stejná jako v restauraci. Je velký rozdíl, máme-li předložit pokrm zdravým lidem, kteří mohou takřka vše strávit anebo invalidům. (296)

Často hrozí nebezpečí, že se lidem, kteří přišli z prostředí s přebytkem v jídla, předloží velmi omezená strava. Pokrmy mají být vydatné, ale zároveň jednoduché. Víím, že lidem zvyklým na bohatší stravu bude chutnat jednoduché a chutné jídlo.

Dbejte, aby na stole bylo dostatek ovoce. Jsem ráda, že máte možnost předkládat pacientům čerstvé ovoce přímo z vaší zahrady. To je skutečně velká výhoda. – *Letter* 171, 1903

[\[Ne všichni mohou používat zeleninu – 516\]](#)

## *Vzdělání ze stolu v sanatoriu*

442. Příprava pokrmů má být světelným paprskem, který vyučuje strážníky. Také hosté, kteří přicházejí do našich léčebných institucí, mají být takto ovlivnění reformačními zásadami. – Letter 71, 1896

443. Příprava stravy pro pacienty vyžaduje velkou pozornost. Někteří pacienti přichází z domovů, kdy jejich stoly byly přeplněné bohatým jídlem, a měli bychom vynaložit velké úsilí, aby připravené jídlo bylo chutné a zdravé. – Letter 73, 1905

### *Doporučení ke zdravotní reformě*

Pán si přeje, aby jeho instituce byly nejkrásnějším a nejpříjemnějším místem na světě. Chci vám představit zvláštní péči pro pacienty, která nebude škodit zdraví a zároveň bude doporučovat zdravotní reformou. Pokud to tak uděláte, příznivě zapůsobíte na mysl pacientů. Poznájí tak výhody zdravé životosprávy. A až opustí instituci, budou všude šířit tento dobrý dojem i na ostatní. – Letter 73, 1905 <sup>(297)</sup>

## *Stůl pomocníků*

444. Přehlížíte své zaměstnance a nevěnujete jejich jídlu dostatečnou pozornost. Potřebují dostatek čerstvé stravy. Jsou stále zatíženi a musí si uchovat energii. Vychovávejte jejich zásady. Právě oni mají dostávat nejlepší a nejzdravější stravu, která dává sílu. Strava vašich pomocníků se nemá skládat z masa, nýbrž z dostatku ovoce, obilovin a zeleniny. Dbejte na pěknou, zdravou úpravu. Zanedbali jste to na úkor zdraví svých pracovníků. To se Pánu nelíbí. Podle vašich zásad tato strava není vhodná pro vaše zaměstnance. – Letter 54, 1896

## *Kuchař zdravotním misionářem*

445. Obstarejte si nejlepší kuchařské síly. Pokud připravené jídlo zatěžuje trávicí orgány, musíte najít příčinu. Pokrm lze upravit zdravě i chutně. – Letter 100, 1903

446. Kuchař v sanatoriu má být pečlivým zdravotním reformátorem. Neodpovídá-li chuť a strava člověka jeho vyznání víry, není obrácen.

Kuchař má proto být vyškoleným lékařským misionářem. Měl by to být schopný člověk, který není závislý na receptech a dovede si poradit i sám. Pán nás miluje a nechce, abychom si ublížili následováním nevhodných receptů.



V každém sanatoriu se najdou lidé, kteří si budou stěžovat, že nějaké jídlo jim nevyhovuje. Potřebují vzdělání o škodlivosti nezdravých pokrmů. Jak může být mozek čistý, trpí-li žaludek? – Manuscript 93, 1901 <sup>(298)</sup>

447. Kuchař v našem sanatoriu má své práci dokonale rozumět, má mít zkušenosti a má být rozumný, aby nezaváděl pokrmy, které tam nepatří. – Letter 37, 1901

448. Připravují se ve vaší kuchyni pokrmy, v nichž pacienti poznají rozdíl ve své stravě? Je důležité upravovat jídlo zdravě, chutně a bohatěji, než bychom jedli my. – Letter 331, 1904

449. Kuchař má nejzodpovědnější postavení. Musí umět hospodařit, aby se jídlem neplýtvalo. Kristus řekl: „Seberte drobty, aby nic nepřišlo nazmar.“ Ať se této instrukce drží všichni zapojení v této činnosti. Hospodárnost se mají učit lektoři i pomocníci nejen teoreticky, ale i prakticky. – Manuscript 88, 1901 <sup>(299) (300) (301)</sup>

## Kapitola 17 – Strava je nejlepším léčbou

### *Přírodní léčba*

450. Je důležité seznámit se s užitkem stravy při nemoci. Všichni by si měli umět v tomto směru poradit. – Manuscript 86, 1897

451. Léčba může probíhat různými způsoby; nebe však schvaluje pouze jeden. Božími léky jsou jednoduché přírodní prvky, které tělo nezatíží ani neoslabí. Mnozí umírají nedostatkem čerstvého vzduchu, vody, čistoty, vhodné stravy, čistého života a pevné důvěry v Boha. Ale takové léčebné prostředky vycházejí z módy, poněvadž lidé s nimi neumí zacházet. Čerstvý vzduch, pohyb, čistá voda a čisté, milé prostředí jsou na dosah ruky a téměř zdarma; léky stojí mnohem víc a také jejich vliv na organismus je náročnější.

– Testimonies for the Church 5:443, 1885

452. Čistý vzduch, slunce, zdrženlivost, odpočinek, pohyb, vhodná strava, použití vody, důvěra v Boží moc – to vše jsou skutečné léky. Každý by se měl vyznat v přírodních léčebných prostředcích a používat je. Je nutné vědět, jak se má zacházet s nemocnými a je třeba získat praxi, pro správné použití těchto znalostí.

Použití přírodních léků vyžaduje mnoho práce a úsilí, které mnozí lidé nechtějí vynaložit. Příroda vrací zdraví a svěžest postupně a pacientovi to připadá příliš pomalé. Má-li vzdát se škodlivých choutek, vyžaduje to obět'. Posléze se však ukáže, že nespoutaná příroda vykoná svoji práci moudře a dobře. Ti, kteří budou trvale poslušni jejích zákonů, sklídí odměnou tělesné i duševní zdraví. – The Ministry of Healing, 127, 1905 <sup>(302)</sup>

453. Lékaři často pacientům radí vycestovat do ciziny, k minerálním pramenům, nebo přejet oceán, aby získali zdraví. V devíti případech z deseti by pomohlo, kdyby jedli střídmo, věnovali se zdravému pohybu s radostnou myslí, získali by opět zdraví a ušetřili by čas i peníze. Pohyb, dostatek čerstvého vzduchu a slunce – požehnání, jež nebesa udělují všem – by v mnoha případech vrátili nemohoucím lidem život a sílu. – Christian Temperance and Bible Hygiene, 160, 1890

### *Něco můžeme udělat sami pro sebe*

454. Máme se pozorně zamyslet nad tím, co můžeme pro sebe udělat.

Musím poznat sama sebe, musím se stále učit, jak se mám o své tělo starat, poněvadž mi je Bůh dal a tak si je uchovám ve zdraví. Musíme jíst to, co mi nejlépe prospěje a budu také dbát na svůj oděv, aby podporoval správný krevní oběh. Nesmím se olupovat o pohyb a vzduch. Musím se

snažit mít co nejvíce slunce. Musím si počínat moudře a být věrným strážcem svého těla.

Byla bych velmi nerozumná, kdybych vstoupila a sedla se zpocená do studené místnosti nebo do průvanu, abych prochladla. Není moudré sedět se studenýma nohama a rukama, protože se krev hrne k mozku a do vnitřních orgánů. Měla bych si za vlhkého počasí chránit nohy. Měla bych pravidelně jíst a zdravé jídlo, které vytvoří kvalitní krev, nepracovat nestřídmě, když mi nestačí síly. Jakmile přestoupím Bohem ustanovené zákony mé bytosti, mám činit pokání a litovat a mám se vystavit co nejpříznivějším vlivům Božích lékařů, – čistému vzduchu, čisté vodě a vzácnému, uzdravujícímu slunečnímu svitu. <sup>(303)</sup>

Voda může ulevit v utrpení různými způsoby. Sklenička čisté, teplé vody před jídlem nikdy neuškodí, naopak prospěje. – Letter 35, 1890

### *Víra a správné jídlo a pití*

455. Nemocní se mají snažit ze všech sil napravit své zvyky v jídle, pití a odívání, mají se rozumně pohybovat a zdraví se jim vrátí. Učme své pacienty, že mají spolupracovat s Bohem v hledání zdraví. „Vy jste Boží pole, Boží stavba.“ Bůh stvořil nervy a svaly, aby sloužily. Nečinnost lidského organismu přináší utrpení a nemoc. – Letter 5, 1904

456. Ti, kteří ošetřují nemocné, mají ve své důležité práci spoléhat na Boha, že požehná přírodní prostředky, které nám v hojnosti dal: čistý vzduch, čistotu, zdravou stravu, vhodné střídání práce a odpočinku a použití vody. – Testimonies for the Church 1:561, 1867

### *Rozumná léčba v sanatoriu*

457. Dostala jsem světlo, že v sanatoriích, která máme zakládat, nemáme používat umělé léky, ale jednoduché, rozumné léčebné metody, které vyléčí nemoc. Učme lidi v této instituci jak se oblékat, dýchat a správně jíst – jak správnou životosprávou zabránit nemocem. – Letter 79, 1905

458. V našich sanatoriích zastáváme používání jednoduché léčby. Odmítáme používání léků, protože otráví krev. V těchto institucích by se měly rozdávat rozumné rady jak jíst, pít, oblékat se a jak si životem chránit zdraví. – Manuscript 49, 1908 <sup>(304)</sup>

459. Otázka zdravotní reformy není probírána, jak je to nutné. Kdyby se v našich sanatoriích léčilo pomocí prosté stravy, bez jedovatých léků, příroda by záhy obnovila ztracené tělesné síly a nemocní by se uzdravovali. – Letter 73a, 1896

## *Léčivá strava*

460. Příliš časté jídlo a v nadměrném množství přetěžuje zažívací orgány, způsobuje v těle horečky. Krev se znečišťuje a vznikají různé nemoci. Lidé pošlou pro lékaře, ten jim předepíše léky, které však často příčinu neodstraní, jen přinesou krátkodobou úlevu. Mohou změnit formu nemoci, ale skutečné zlo se desetkrát zvýší. Příroda se snažila zbavit se nahromaděných nečistot, a kdyby ji člověk v tom podporoval, uzdravil by se pomocí vzduchu a vody poměrně rychle.

Tito chudáci si mohou nejvíce pomoci sami. Měli by začít přírodě odlehčovat nahromaděné břemeno, které jí naložili. Mají odstranit příčinu. Postit se kratší dobu a dopřát žaludku odpočinek. Zmírnit horečku opatrným a rozumným použitím vody. Pomůže to přírodě, aby se zbavila nečistoty. Většinou jsou nemocní lidé netrpěliví. Nejsou ochotni se zapřít a snést trochu hladu...

Používání vody může pomoci jen málo, pokud pacient nepocítuje nutnou změnu jeho stravy.

Mnozí přestupují zdravotní zákony a nevědí, jaký vztah má jídlo, pití a práce k udržení zdraví. Nepoznají svůj skutečný stav, dokud se příroda nepostaví proti ubližování bolestmi a utrpením. <sup>(305)</sup> Ale i potom mohou trpící vynaložit úsilí a obrátit se k zanedbávaným prostředkům – k použití vody a vhodné stravy. Přírodě by se jen dostalo toho, co jí náleží, a co měla již dávno mít. Obvykle se pacient docela dobře zotaví. – *Spiritual Gifts 4a:133-135, 1864*

461. Nestřídmost v jídle bývá příčinou nemocí a příroda potřebuje odlehčit její břemeno. V mnoha případech by bylo nejlepší, kdyby pacient vynechal jedno až dvě jídla a přepracované zažívací ústrojí by si odpočinulo. Několikadenní ovocná strava často přináší velkou úlevu duševně pracujícím. Příroda si často snadno pomůže, zřekne-li se člověk na kratší dobu jídla a pak začne jíst prostě a skromně. Mnoho nemocných by po jednom až dvou měsících užívání střídmé stravy poznalo, že cesta odříkání je cestou ke zdraví. – *The Ministry of Healing, 235, 1905*

## *Úplná střídmost léčí nemoci*

462. Vidí-li lékař, že pacient trpí nemocí, kterou si přivodil nesprávným jídlem a pitím, nebo jiným špatným návykem a neřekne mu to, páchá špatnost na svém bližním. Opilce, šílence a oběti bezuzdných vášní má lékař jasně a zřetelně napomenout, že hříchy jsou příčinou jejich utrpení. Ti, kdo chápou základní pravidla života, mají se vážně snažit potlačovat příčiny nemocí. Může-li lékař mlčet, vidí-li neustálý zápas s bolestí, a musí-li

neúnavně mírniti utrpení? Je soucitný a laskavý, když nedoporučí jako léčebný prostředek poctivou střídmost? – *The Ministry of Healing*, 114, 1905

### *Potřeba nejlepší stravy*

463. Lékaři se mají modlit a uvědomit si, že jejich postavení je velmi zodpovědné. <sup>(306)</sup> Měli by svým pacientům doporučovat nejvhodnější stravu. A tuto stravu má připravovat člověk, který si je vědom svého významného postavení, protože dobré jídlo dělá dobrou krev. – *Manuscript 93*, 1901

[Olivy jako projímadlo – [614](#), [615](#)]

[Léčivá hodnota vajec – [628](#), [629](#), [631](#)] <sup>(307)</sup> <sup>(308)</sup> <sup>(309)</sup>

# Kapitola 18 – Ovoce, obiloviny, zelenina

## Část 1 – ovoce

### *Požehnání čerstvého ovoce*

464. Jsem vděčná Bohu, že když Adam přišel o domov v Edenu, nepřišel o ovoce. – [Letter 157, 1900](#)

465. Pán si přeje, aby lidé na venkově si uvědomili, jakého požehnání se jim dostalo, že mají po mnoho měsíců v roce čerstvé ovoce. Čím více jíme ovoce, čerstvě utržené, tím větší dostaneme požehnání. – [Testimonies for the Church 7:136, 1902](#)

466. Bylo by lepší, kdybychom méně vařili a více jedli čerstvé ovoce. Učme lidi, aby jedli hodně čerstvé hrozny, jablka, broskve, hrušky, jahody, borůvky, ostružiny, maliny, rybíz, angrešt a všechny druhy ovoce, které mohou získat. Zakonzervujme si je i na zimu, dle možnosti do skla, nikoli do plechovek. – [Testimonies for the Church 7:134, 1902](#)  
[\[Ovoce je skvělé jídlo, ušetří mnoho vaření – 546\]](#)

467. Není-li žaludek v pořádku, můžete na stůl dát ovoce, ale ne mnoho v jednom jídle. – [Testimonies for the Church 2:373, 1870](#)

468. Doporučujeme v zájmu zdraví ovoce. Ale když už jsme se najedli, nemáme ještě jíst ovoce. – [Manuscript 43, 1908](#)

469. Vhodně připravená zelenina a ovoce jsou velmi prospěšné, nesmí však být nahnílé či nakažené. Nemáme ani tušení, kolik lidí umírá následkem zkaženého ovoce a zeleniny, jež pak v žaludku kvasí a otravuje krev. – [Letter 12, 1887](#) <sup>(310)</sup>

470. Prostá, avšak bohatá zásoba ovoce je nejlepším pokrmem pro ty, kteří se připravují pro práci Boží. – [Letter 103, 1896](#)  
[\[Ovoce a obiloviny, strava pro budoucí překladatele – 488, 515\]](#)

### *Význam přiměřené stravy*

471. Stvořitel určil k jídlu obiloviny, ovoce, ořechy a zeleninu. Nejzdravější a nejvýživnější jsou, když je prostě a co nejpřirozeněji připravíme. Dodávají sílu, vytrvalost a rozumovou svěžest, jak to nedovoluje složitá a dráždivá strava. – [The Ministry of Healing, 296, 1905](#)

[\[Ovoce, obiloviny, zelenina s mlékem a smetanou jsou nejzdravější stravou – 487\]](#)  
[\[Zelenina na stole E. G. Whiteové – Dodatek I:4, 8, 15\]](#)

472. V obilovinách, ovoci, zelenině a ořechách se nalézají veškeré důležité. Přijdeme-li k Pánu s prostou myslí, naučí nás, jak máme připravovat zdravé pokrmy bez masa. – Manuscript 27, 1906

[Ovoce je součástí plnohodnotné stravy – [483](#), [486](#), [513](#)]

[Příroda je plná ovocem ořechů a obilovin – [485](#)]

[Ovoce je složka zdravých jídel – [399](#), [400](#), [403](#), [404](#), [407](#), [810](#)]

### *Dočasná ovocná strava*

473. Nestřídmost bývá příčinou nemocí a příroda potřebuje ulehčení. Při mnoha onemocněních je nejlepším lékem vynechat jedno nebo dvě jídla, aby přepracované orgány dostali příležitost k odpočinku. Několikadenní ovocná strava přináší velkou úlevu duševně pracujícím. Zdrží-li se někdo úplně jídla po kratší dobu a pak střídě jí jen prostá jídla, povede to k přírodnímu uzdravení. Střídmá dieta po jeden nebo dva měsíce přesvědčí mnoho trpících, že cesta sebezapření je cestou ke zdraví. – The Ministry of Healing, 235, 1905 <sup>(311)</sup>

### *Náhrada škodlivých látek*

474. V našich zdravotnických zařízeních máme srozumitelně vyučovat o střídmosti. Pacientům máme poukázat na zlo v opojných nápojích a na požehnání z úplné abstinence. Mají být vyzvaní, aby se zřekli toho, co jim zničilo zdraví a místo toho jedli hodně ovoce. Pomeranče, citrony, švestky, broskve a jiné dostupné ovoce; vždyť Boží svět je úrodný, pokud budeme usilovně pracovat. – Letter 145, 1904

475. Nejezte příliš mnoho soli, varujte se nakládaných okurek a kořeněných jídel, jezte mnoho ovoce a pozvolna zmizí podráždění, jež si vyžaduje mnoho pití v době oběda. – The Ministry of Healing, 305, 1905

[Nahrazení masa – [149](#), [312](#), [320](#), [492](#), [514](#), [649](#), [795](#)]

[Nahrazení dezertů – [546](#)]

[Nechutná těm, kdo jsou zvyklí na velmi kořeněná jídla – [563](#)]

[Nahrazení časté konzumace ovesné kaše – [490](#), [499](#)]

### *Nakládání a sušení*

476. Kde můžeme vypěstovat dostatek ovoce, měli bychom ho na zimní období zavařit a usušit v dostatečném množství. Drobné ovoce, jako jsou hrozinky, angrešt, jahody, maliny a borůvky výhodně roste na mnoha místech a nevyžadují obdělávání.

Doma zavařujte spíše do sklenic, než do plechovek. Zavařované ovoce musí být v dobrém stavu. Přidávejte málo cukru a nevařte zbytečně dlouho. Nahradí vám to v zimě báječně čerstvé ovoce.

Kde je levné sušené ovoce jako rozinky, švestky, jablka, hrušky, broskve a meruňky, můžete je používat více, než jste byli zvyklí s nejlepšími výsledky pro zdraví, posilní všechny pracovníky. – *The Ministry of Healing*, 299, 1905 <sup>(312)</sup>

477. Zavařený jablečný mošt je zdravý a chutný. Pokud budete mít hrušky nebo třešně, udělejte z nich chutnou marmeládu. – *Letter* 195, 1905

478. Kupte si alespoň jablka, nemáte-li nic jiného... Není nutné mít co největší výběr ovoce, ovšem dobré je, se včas o něco postarat a obstarat si alespoň jablka. Jablka se nejnázce uskladňují na zimu. – *Letter* 5, 1870

### *Čerstvé ze sadu a zahrady*

479. Budou-li u našich sanatorií zahrady, bude to jen výhodné. Ovoce ze stromu je čerstvé, nezkažené a vždy dostupné. – *Manuscript* 114, 1902

480. Rodiny a instituce by se měly více učit obdělávat půdu. Kdyby věděli, jak hodnotné jsou zemědělské produkty, vynaložili by více úsilí na obdělávání půdy. Všichni by měli vědět, že ovoce a zelenina, utržené přímo na zahradě a podané na stůl, má nesmírnou hodnotu. Čím více budeme mít pacientů a studentů, tím více pozemků budeme potřebovat. Pěstujte také vinnou révu, aby instituce mohla mít vlastní hrozny. Pomerančový sad je výhodou. – *Manuscript* 13, 1911

[\[Více ovoce a zeleniny na stoly – 519\]](#)

[\[Ovoce a zelenina ve stejném jídle – 188, 190, 722\]](#)

[\[Používání ovoce u Whiteových – Dodatek I: 4, 9, 15, 22, 23\]](#)

[\[Ovoce v sanatoriu – 441\]](#)

[\[Ovoce na stole pomocníků – 444, 651\]](#)

[\[Ovoce na stanových shromážděních – 124, 765\]](#)

[\[Jednoduchá strava pro návštěvy – 129\]](#)

[\[Úloha zdravé, chutné stravy – 204, 503\]](#)

[\[Ellen Whiteová doporučuje rajčata – Dodatek I: 16, 22, 23\]](#) <sup>(313)</sup>

## **Část 2 – Obiloviny**

### *Strava podle výběru Stvořitele*

481. Obiloviny, ovoce, ořechy a zelenina tvoří stravu, kterou nám Stvořitel vybral. Je to nejzdravější a nejvýživnější strava, je-li připravena prostě a přirozeně. Dává sílu, vytrvalost a duševní svěžest, jak to žádná jiná složitá a dráždivá strava nedokáže. – *The Ministry of Healing*, 296, 1905

[\[Kontext viz 111\]](#)

482. Ti, kdo jedí maso, jedí vlastně obilí a zeleninu z druhé ruky, neboť zvířata čerpají z těchto potravin výživu, která jim dává vzrůst. Život těchto



obilnin a zeleniny přechází do jedlíka. Přijímají ho konzumací masa. Oč lepší je jíst přímo potravu, kterou nám Pán Bůh dal k požívání. – *The Ministry of Healing*, 313, 1905  
[\[Návrat k ovoci, zelenině a obilovinám – 515\]](#)

### *Součást přiměřené stravy*

483. Ten, kdo si myslí, že pouze maso dává sílu svalů, velmi se mýlí. Bez jeho použití můžeme lépe uspokojit potřeby těla, a užívat si více zdraví. Obiloviny, ovoce, ořechy a zelenina obsahují všechny výživné složky, potřebné pro tvorbu dobré krve. – *The Ministry of Healing*, 316, 1905

484. V ovoci, ořechách, zelenině a obilí jsou všechny potřebné složky potravy. Přijdeme-li pokorně k Pánu, naučí nás připravovat zdravé pokrmy bez masa. – *Manuscript 27*, 1906  
[\[Obsah důležitých nutričních hodnot – 513\]](#)

### *Dostatečné zásoby*

485. V přírodě je dostatek ovoce, ořechů a obilí; rok od roku jsou všem více dostupné, z důvodu rozšíření dopravy. <sup>(314)</sup> Některé části potravy, jež byly do nedávna považovány za přepych, jsou tak denně dostupné. – *The Ministry of Healing*, 297, 1905

486. Budeme-li moudře plánovat, můžeme si v každé zemi zajistit nejzdravější potravu. Vždyť si můžeme téměř kdekoliv koupit rýži, pšenici, kukuřici, oves, fazole, hrách a čočku. Přidáme-li k tomu domácí nebo dovezené ovoce, můžeme si vybrat jídelníček, který je i bez masa dokonalý. – *The Ministry of Healing*, 299, 1905  
[\[Jedením z hojných přírodních přepychů jsou obiloviny – 503\]](#)

### *Vhodná úprava*

487. Ovoce, obiloviny a zelenina; prostě upravené bez koření a živočišných tuků, tvoří s mlékem nebo smetanou nejzdravější potravu. Vyživují tělo a poskytují mu odolnost a rozumovou svěžest, jak to nedokáže dráždivá strava. – *[Christian Temperance and Bible Hygiene, 47] Counsels on Health*, 115, 1890  
[\[Kontext viz 137\]](#)

488. Ti, kteří se připravují do nebe, mají jíst obiloviny a ovoce bez živočišných tuků a podle možností v nejpřirozenějším stavu. – *Testimonies for the Church* 2:352, 1869  
[\[Vzdělávejme se, abychom mohli žít z ovoce, obilovin a zeleniny – 514\]](#)  
[\[Obiloviny jsou složkou zdravé stravy – 399, 400, 403, 407, 810\]](#)

## *Ovesné kaše*

489. Obilí používané na ovesné kaše by se mělo několik hodin vařit. Ale jemná a tekutá jídla jsou méně zdravá než tuhá strava, která vyžaduje žvýkání. – *The Ministry of Healing*, 301, 1905

490. Někdo si upřímně myslí, že správný jídelníček se skládá hlavně z obilných kaší. <sup>(315)</sup> Častá konzumace ovesných kaší nezajistí zdraví pro zažívací orgány, protože je příliš tekutá. Podporujeme jedení ovoce, zeleniny a chleba. – *The Youth's Instructor*, May 31, 1894

[\[Častá konzumace kaše je chybou – 499\]](#)

## *Grahamová kaše*

491. Můžete si udělat grahamovou kaši. Pokud je grahamová mouka dostatečně hrubá prosejte ji, a do horké kaše přidejte mléko. Tak vytvoříte nejzdravější a nejchutnější jídlo na stanové setkání. – *Testimonies for the Church* 2:603, 1871

## *Náhrada masa*

492. Maso je nutno nahradit obilím, ořechy, zeleninou a ovocem. To je výživné i chutné... Maso se má nahradit zdravými, nenákladnými potravinami. – *The Ministry of Healing*, 316, 317, 1905

[\[Náhrada masa – 765, 795\]](#)

[\[Maso není potřebné tam, kde jsou ořechy, obiloviny a ovoce – 138\]](#)

[\[Jednoduchá strava pro návštěvy – 129\]](#)

[\[Používání obiloviny u stolu pomocníků – 444, 651\]](#)

[\[Na stole Ellen Whiteové – Dodatek 1:15-23\]](#)

[\[Pacienti v sanatoriu se mají učit používat – 767\]](#)

## *Část 3 – Chléb*

### *Podpora života*

493. Zbožné matky dovedou péci nejlepší chléb... Musí být dobře propečený. Zdraví žaludku požaduje, aby byl lehký a suchý. Chléb tvoří doslova základ potravy, proto každá kuchařka má vynikat v jeho přípravě. – *Manuscript* 34, 1899

### *Náboženství v dobrém bochníku*

494. Někdo si myslí, že dobrá úprava pokrmů nepatří do náboženství, proto se o to nesnaží. <sup>(316)</sup> Nechají chléb zkysnout před upečením a přidají do

něj uhličitán sodný, aby zachránily kuchařovu nedbalost, tím jej vytvoří úplně nezdravý pro lidský žaludek. Výroba dobrého chleba vyžaduje přemýšlení a péči. V dobrém bochníku chleba je více náboženství než si mnozí myslí. – [Christian Temperance and Bible Hygiene, 49] Counsels on Health, 117, 1890

495. Je náboženskou povinností každé křesťanské dívky a ženy, aby se naučila péci dobré, lehké, sladké chlebové bochánky z celozrnné mouky. Matky mají vzít své dcerky do kuchyně a učit je vařit, když jsou malé. –

Testimonies for the Church 1:684, 1868

[\[Nepostradatelné znalosti k výrobě chleba – 822\]](#)

## *Soda v chlebu*

496. Péci chléb se sodou nebo práškem do pečiva je škodlivé a zbytečné. Soda dráždí žaludek a často kontaminuje celé tělo. Mnohá hospodyně si myslí, že by bez sody nemohly udělat dobrý chléb. Kdyby se snažili naučit se lepšímu způsobu, byl by jejich chléb mnohem zdravější a svou přirozenou chutí chutnější. – The Ministry of Healing, 300-302, 1905

[\[Použití uhličitánu sodného v chlebu – Viz „Soda a pečící prášek“ 565, 569\]](#)

### *Používání mléka v kynutém chlebu*

Pečeme-li chléb s droždím nebo kváskem, nedávejme místo vody mléko. Použití mléka je další výdaj a dělá chléb méně zdravý. Mléko neuchová chléb tak dlouho sladký jako voda a snadněji v žaludku kvasí.

### *Horký chléb*

Chléb má být lehký a sladký. Netolerujeme v chlebu ani trochu kyselosti. Bochánky mají být malé a tak propečené, aby se zárodky kvasnic zahubily. Když je chléb teplý nebo čerstvý není lehce stravitelný. <sup>(317)</sup> Nemá přijít na stůl. To se však netýká nekvašených placek. Dobře vypečené pšeničné pečivo bez kvásku či droždí, upečené v dobře vyhřáté troubě je také zdravé a chutné...

### *Suchar*

Suchar neboli dvakrát pečený chléb je nejstravitelnější a nejchutnější potravou. Nakrájíme běžný chléb na krajíčky a usušíme v troubě, až zmizí poslední stopa vlhkosti. Potom pozvolna necháme zhnědnout. Tento chléb vydrží na suchém místě déle než běžný chléb a zahřeje-li se před podáním, bude jako čerstvý.

[\[Suchar dobrý na odpolední jídla – 273\]](#)

[\[Suchar ve stravě Ellen Whiteové – 1:22\]](#)

## *Starý chléb lepší než čerstvý*

497. Chléb, starý dva nebo tři dny je zdravější než čerstvý. Chléb, usušený v peci, je nejzdravější potravinou. – Letter 142, 1900

## *Zlo z kyselého chleba*

498. Často narazíme na těžký, kyselý a nepropečený grahamový chléb. To je z nedostatečného zájmu o učení a provádění důležité povinnosti kuchařky. Často shledáváme, že jsou sušenky nebo měkké koláče vysušené a ne upečené, a taktéž i jiné pečivo. A pak vám kuchařky říkají, že se dobře vyznají ve starém způsobu vaření, ale mají-li říci pravdu, jejich rodina nemá ráda grahamový chléb, že by zemřeli, kdyby jim tak vařily.

Řekla jsem si, že se tomu nedivím. Je to váš způsob připravování pokrmů, který je činí tak nechutnými. Takové jídlo jistě přivodí poruchy zažívání. Tyto ubohé kuchařky a ti, kteří musí jejich pokrmy jísti, vám zcela vážně řeknou, že jim zdravotní reforma nesvědčí.

Žaludek nedokáže proměnit těžký, kyselý chléb v dobrou krev, dokáže však proměnit <sup>(318)</sup> zdravý žaludek v nemocný. Takoví lidé cítí, jak slábnou. Není zde nějaká příčina? Říkají si sice zdravotní reformátoři, ale nejsou jimi. Neumí vařit. Pečou pečivo i grahamový chléb, vaří brambory, ale vše je jednotvárné, téměř beze změny, a tělo není posíleno. Myslí si, že na získávání zkušeností ve vaření a pečení je škoda času...

V mnoha rodinách se setkáváme s poruchami trávení, jejichž častá příčina bývá špatný chléb. Paní domu rozhodne, že se nesmí vyhodit a tak jej musí rodina jíst. Má se takto používat špatný chléb? Dáte jej do žaludku, aby byl přeměněn v krev? Má žaludek takovou sílu, aby přeměnil kyselý chléb v sladký? Těžký chléb v lehký a plesnivý v čerstvý?...

Mnoho žen a matek, které neměly správnou výchovu a postrádají zručnost ve vaření, podává denně své rodině špatně upravená jídla, která ustavičně a jistě ničí zažívací ústrojí, tvoří špatnou krev a často vyvolávají akutní záněty a způsobují předčasnou smrt. Mnozí se přivedli do hrobu konzumací těžkého, kyselého chleba. Jednou jsem slyšela o služebné, která naházela kyselý a těžký chléb dvěma velkým prasatům. Ráno našel hospodář jedno prase mrtvé. Když se vyptával, dívka se přiznala. Nenapadlo ji, že by chléb mohl zvířatům tak ublížit. Dokáže-li těžký, kyselý chléb zabít vepř, který je zvyklý pozřít chřestýše, jak asi musí působit na jemný, lidský žaludek? – Testimonies for the Church 1:681-684, 1868

## *Výhoda chleba a jiných tvrdých potravin*

499. Přecházíme-li od masité stravy k bezmasé, je nutno dbát na to, aby rodina dostala moudře upravenou a dobře uvařenou stravu. <sup>(319)</sup> Nejezte příliš mnoho kaše. Vhodnější je suché jídlo, které vyžaduje žvýkání. Tmavý chléb a rohlíky pečlivě připravené prostým způsobem jsou zdravé. Chleba nikdy nesmí být kyselý. Má být důkladně propečen, aby nebyl lepivý.

Je lepší jíst zdravě připravenou zeleninu než houby nebo kaše. Ovoce se starším chlebem je rovněž zdravější než s chlebem čerstvým. Důkladně vše rozžvýkejte a tělo dostane vše potřebné. – *Manuscript 3, 1897*

[\[Dobry chléb nahradí bohatou stravu – 312\]](#)

## *Teplé piškoty*

500. Teplé piškoty a masité pokrmy jsou v rozporu se zásadami zdravotní reformy. – *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2, 1884*

501. Horké piškoty ze sody se často mažou máslem a jí se jako pochutina. A zeslabené zažívací ústroje tím musí trpět. – *Letter 72, 1896*

502. Jdeme více směrem do Egypta než ke Kanaánu. Neměli bychom se obrátit k jiným věcem? Nemáme dát na stůl zdravou, prostou stravu? Nemáme se vzdát piškotů, které vytváří poruchy trávení?. – *Letter 3, 1884*

[\[Příčina poruch trávení – 720\]](#)

## *Pečivo s práškem*

503. Teplé pečivo se sodou nebo pečicím práškem nemá přijít na stůl. Nehodí se do žaludku a je těžce stravitelné. Z grahamové mouky lze připravovat dobré placičky. <sup>(320)</sup> Zadělávají se s vodou a mlékem. Ale náš lid se nerad učí skromnosti. Když to našim přátelům doporučujeme, říkají: „Ó, ano, umíme je uvařit“. Ale jak jsme zklamání, když se pak podávají s kypřicím práškem, nebo s kyselým mlékem a sodou. Nemají žádný důkaz o reformě. Grahamovou mouku smíchejte s čistou měkkou vodou a mlékem, udělejte nejlepší placky, které jsme kdy měli. Je-li voda příliš tvrdá, přidejte víc sladkého mléka, anebo přidejte jedno vejce. Placky dobře propečte. Jsou chutné a zdravé.

K výrobě rohlíků použijte měkkou vodu a mléko nebo trochu smetany; udělejte tuhé těsto a propracujte. S tímto chlebem a dostatkem ovoce, zeleniny, obilovinami se kterými vaše země oplývá, nemůžete mít nic lepšího.

– *The Review and Herald, May 8, 1883*

## *Celozrnný pšeničný chléb lepší než bílý*

504. Bílá mouka nemůže tělu dodat to co mouka celozrnná, která je zdravější. Běžné používání bílé mouky nemůže udržet tělo ve zdravém stavu. Vaše játra jsou nečinná. Jemná mouka jen vaše potíže zvyšuje. – *Testimonies for the Church* 2:68, 1868

505. Nejjemnější bílá mouka se nehodí příliš na chleba. Není to zdravé ani hospodárné. Bílá mouka postrádá prvky, jež má chléb z celého zrna. Často způsobuje zácpu a jiné nemoci. – *The Ministry of Healing*, 300, 1905

[Pro tělo je nejlepší grahamová nebo celozrnná mouka – [171](#), [495](#), [499](#), [503](#)]

[Obiloviny používané přírodním způsobem 481]

[Grahamový chléb na stanových setkáních – 124]

[Umět vytvořit dobrý chléb z celozrnné mouky je náboženská povinnost – 392] <sup>(321)</sup>

## *Různé druhy obilnin*

506. Není dobře jíst soustavně jen potraviny z pšeničné mouky. Směs různých druhů mouky, pšeničné, ovesné a žitné je prospěšnější než každá odděleně. – *Letter* 91, 1898

## *Sladké chleby*

507. Sladké pečivo jíme u nás málokdy. Čím méně člověk jí sladkostí, tím lépe. Způsobují v žaludku jen poruchy a při častém užívání vedou k netrpělivosti a podrážděnosti. – *Letter* 363, 1907

508. Nedávejme do pečiva cukr. Někteří je mají nejraději sladké, ale škodí tím svému zažívacímu ústrojí. – *Letter* 37, 1901

[Slazené sušenky – 410]

[Chléb nechutná těm, kdo jsou zvyklí na bohaté a kořeněné jídlo – 563]

## *Část 4 – Zelenina*

### *Čerstvá, jednoduše upravená zelenina*

509. Všichni by se měli seznámit s výjimečnou hodnotou čerstvého ovoce a zeleniny, přímo se zahrady. – *Manuscript* 13, 1911

[Povzbuzujte ke konzumaci zeleniny – 490]

[Žádný velký přepych – 503]

510. Ovoce, obilí a zelenina, upravena prostě, bez koření a živočišných tuků, tvoří s mlékem a smetanou nejzdravější potravu. Dodávají tělu výživu, vytrvalost a rozumové schopnosti, které dráždívá strava nevydává. – [*Christian Temperance and Bible Hygiene*, 47] *Counsels on Health*, 115, 1890

[Ovoce, obiloviny a zelenina jsou vhodné pro návštěvy – 129]

[\[Nebezpečí v konzumaci zkažené zeleniny – 469\]](#)

[\[Poskvrnění používáním tuků – 320\]](#)

[\[Jídelníček zvolený stvořitelem – 471\]](#)

[\[Složky zdravých jídel – 403, 404, 407, 810\]](#) <sup>(322)</sup>

511. Kdo může používat dobrou zeleninu, připravenou zdravým způsobem, má z ní větší užitek než ze samých kaší. – *Manuscript 3, 1897*

512. Zelenina se má ochutit mlékem nebo smetanou anebo něčím podobným. – *Testimonies for the Church 9:162, 1909*

## *Část dokonalé stravy*

513. Prosté obilniny, ovoce, zelenina obsahují látky, tvořící dobrou krev. Masitá strava to nedokáže. – *Letter 72, 1896*

[\[Plnohodnotný jídelníček – 483, 484, 486\]](#)

## *Dostatek zeleniny*

514. Naše tělo se skládá z toho, co jíme. Budeme jíst živočišnou stravu a podporovat tělesné sklony? Místo, abychom si zvykali na masitou stravu, je na čase, abychom jedli raději ovoce, obilí a zeleninu. Vždyť lze připravit spoustu zdravých a výživných pokrmů bez masa. Člověk potřebuje hodně zeleniny, ovoce a obilnin. – *Letter 3, 1884*

[\[Stůl pro pomocníky – 444, 651\]](#)

[\[Náhrada masa – 492, 649, 765, 795\]](#)

[\[Náhrada tučných jídel – 312\]](#)

[\[Nechutná přestupníkům přírodních zákonů – 204, 563\]](#)

[\[Maso je zelenina z druhé ruky – 482\]](#)

515. Pán má v úmyslu přivést svůj lid zpět k prostému ovoci, zelenině a k obilí. – *Letter 72, 1896*

## *Někdo nemůže používat zeleninu*

516. V lékařském zařízení je mnoho různých pacientů a tím i chutí. <sup>(323)</sup> Někdo vyžaduje dobře upravenou zeleninu. Jiní nemohou jíst zeleninu, poněvadž jim působí potíže. – *Letter 45, 1903*

## *Brambory a batáty*

517. Nemyslíme, že by smažené brambory byly zdravé, poněvadž se musí ohřívat na tuku. Upečené nebo vařené brambory jsou nejzdravější se smetanou a špetkou soli. Zbytek brambor nebo batátů se má připravit s trochou smetany a soli, znovu upéci, ale nesmažit. Jsou vynikající. – *Letter 322, 1905*

## *Fazole jsou zdravé*

518. Velmi prostým, ale zdravým pokrmem jsou vařené nebo pečené fazole. Můžete přidat trochu mléka nebo smetany. – *Testimonies for the Church* 2:603, 1871

## *Pěstování a uchovávání zeleniny*

519. Mnozí nechápou, jak je důležité mít kousek půdy a pěstovat tam ovoce a zeleninu, aby měli něco čerstvého. Pán mi přikázal, abych řekla všem rodinám a sborům: Budete-li vykonávat své spasení s bázní a třesením, požehná vám, nebudete-li však nemoudrým zacházením se svým tělem mařit Boží plán. – *Letter* 5, 1904

[\[Všichni by měli být seznámeni s hodnotou ovoce a zeleniny ze sadu a zahrady – 480\]](#)

520. Snažte se získat sušenou sladkou kukuřici. I sušené dýně mohou v zimě sloužit na koláč. – *Letter* 195, 1905

## *Zelené listy a rajčata ve stravě Ellen G. Whiteové*

521. Mluvíte o mé stravě. Neoddala jsem se jen jednomu druhu jídla. <sup>(324)</sup> Co se týče zeleniny a natě, nemějte starost. Pokud vím, ve vaší zemi je mnoho druhů zeleniny, jejichž nat' mohu používat. Mohu získat listy šťovíku kadeřavého, mladé pampelišky a hořčice. Jsou v hojnějším množství a lepší kvalitě než v Austrálii. Pokud někde není nic jiného, ještě existují obiloviny. – *Letter* 31, 1901

522. Chut' mě opustila, než jsem jela na východ. Nyní se vrátila, a když je čas jídla, mám velký hlad. Uvařené kopřivy, upravené na smetaně s citronovou šťávou jsou velmi chutné. Při jednom jídle mám špageto-rajčatovou polévku, při druhém něco zeleného. Začala jsem jíst i bramborová jídla. Mé pokrmy jsou chutné. Připadám si teď jako pacient po horečce, který hladověl a teď je v nebezpečí přejedení. – *Letter* 10, 1902

523. Rajčata, která jste mi poslali, byla velmi pěkná a chutná. Mám dojem, že je to pro mně nejlepší potravinu. – *Letter* 70, 1900  
[\[Viz také Dodatek 1:16, 22, 23\]](#)

524. Vypěstovali jsme dostatek kukuřice a hrachu pro nás a naše sousedy. Sladkou kukuřici sušíme na zimu, a když ji potřebujeme, pomeleme ji a uvaříme. Děláme z ní nejchutnější polévky a mnoho jiného...

V sezóně máme hrozny, švestky, jablka, nějaké třešně, broskve, hrušky a olivy, sami si je zpracováváme. Pěstujeme rovněž spoustu rajčat. Nikdy se neomlouvám, když něco dávám na stůl. Myslím, že by Pán nebyl potěšen, kdybych to tak udělala. Naši hosté jedí to, co jíme my, a zdá se, že jim naše strava chutná. – *Letter* 363, 1907



[Kukuřice u Ellen G. Whiteové – Dodatek 1:[22](#), [23](#)]

[Varování ohledně používání ovoce – [188](#), [190](#)]

[Varování ohledně konzumace zeleniny a zákusků – [189](#), [722](#)]

[Ve stravě Ellen G. Whiteové – 1:[4](#), [8](#), [15](#)] <sup>(325) (326) (327)</sup>

# Kapitola 19 – Dezerty

## Část 1 – Cukr

525. Cukr není pro žaludek dobrý. Působí kvašení, to zatemňuje mozek a nepůsobí dobře na náladu. – *Manuscript 93, 1901*

526. Obvykle se příliš mnoho sladí. Koláče, sladké pudinky, krémy, rosoly, džemy jsou přímými příčinami zažívacích poruch. Zvláště škodí směsi, jejichž hlavní součástí je mléko, vejce a cukr. Varujme se hojného požívání mléka a cukru najednou. – *The Ministry of Healing, 302, 1905*

[\[Viz mléko a cukr – 533, 536\]](#)

[\[Používání malého množství zavařeného ovoce – 476\]](#)

[\[Přípustná trocha cukru – 550\]](#)

527. Cukr zanáší organizmus a brzdí jeho chod.

Uvedu vám jeden příklad z Montcalm County v Michiganu. Potkala jsem se s vysokým, statným mužem. Byla jsem totiž vyzvána, abych ho navštívila v jeho nemoci. Předtím jsem s ním mluvila o životosprávě. Řekla jsem mu: „nelíbí se mi, jak tvé oči vypadají. Jedl velké množství cukru. Na můj dotaz proč, odpověděl, že přestal jíst maso a nevěděl, čím by to lépe nahradil. Jídlo mu nechutnalo, protože jeho žena neuměla vařit.

Někdy snad posíláte své dcery na studia, ačkoli neumějí to nejdůležitější – vařit, ačkoli by to mělo být nejdůležitější. Zde byla žena, která se nenaučila vařit, ani připravovat zdravé pokrmy. Žena a matka <sup>(328)</sup> vykazovala velký nedostatek. Následkem nedostatečné stravy došlo k nestřídmé konzumaci cukru, což způsobilo nemoc celého těla. Život muže byl zbytečnou obětí špatného vaření.

Když jsem přišla navštívit nemocného muže, snažila jsem se mu to co nejlépe vysvětlit a brzy se začal pomalu uzdravovat. Někdy však přecenil své síly nebo snědl něco málo závadného a byl opět nemocen. Nebylo mu už pomoci. Jeho tělo jako by bylo celé nakažené. Zemřel jako oběť nekvalitního vaření. Snažil se cukrem nahradit kvalitní stravu, ale tím celou situaci zhoršil.

Často je u bratrů a sester zvykem, že užívají velké množství mléka a cukru. To tělo zanáší, dráždí zažívací orgány a oslabuje mozek. Vše, co brzdí činnost živého mechanismu, působí přímo na mozek. Pán mi ukázal, že požívání velkého množství cukru škodí víc než maso. Tyto změny máme dělat

opatrně, tak, abychom nevyvolali nechut' a předsudky lidí, které chceme poučit a pomoci jim. – *Testimonies for the Church* 2:369, 370, 1870  
[Sladký chléb a suchary – 410, 507, 508]

528. Nesmíme sníst nic, co by neprospělo našemu zdraví, bez ohledu na to, že nám to chutná. Proč? Protože jsme Božím vlastnictvím. Čeká nás koruna, nebesa, a můžeme se vyhnout zahynutí. Proto vás pro Ježíše Krista prosím: Zasvitne-li vám jasné světlo, chcete se odvrátit se slovy: „Mám to a ono rád“? Bůh nás vyzývá všechny, abyste začali plánovat, abyste s Ním v jeho péči a lásce spolupracovali na zušlechtnění, povznesení a posvěcení celé duše, těla a ducha. Tak budeme Božími spolupracovníky... Lépe bude, když sladkosti dáte stranou. Nechte sladké zákusky, které se objevují na vašem stole. Nepotřebujete je. Potřebujete jasnou mysl, abyste mohli uvažovat podle Boží vůle. – *The Review and Herald*, January 7, 1902  
[Viz Část III – koláče, sladké pečivo a pudinky]  
[Nedávejme bonbony kojencům – 346]

### ***Prodej pamlsků na našich shromážděních***

529. Nedávno jsem musela z Božího příkazu pokárat vedoucí našeho táborového shromáždění. Zavedli tam prodej proleželých sýrů a jiných škodlivin jako na příklad cukroví, přestože jsem se snažila poučit mladé i staré, aby peníze věnovali na misií místo na pamlsky. Děti se tak naučí sebezapření. – Letter 25a 1889

530. Pán mi ukázal, jak je tomu s potravinami, jež se na našich shromážděních poskytují. Často jsou to věci, jež nesouhlasí se zdravotní reformou.

Chceme-li kráčet podle Božího světla, musíme náš lid, mladé i starší, vychovávat, aby se zřekli potravin, které slouží pouze ukojení chutě. Naše děti musí být vedeny k tomu, aby si odřekli cukroví, žvýkačku, zmrzlinu a jiné pamlsky a věnovaly tyto ušetřené peníze do pokladničky sebezapření. Taková pokladnička má být v každé rodině. Tím způsobem lze ušetřit pro dílo Boží velké i malé obnosy.

Mnoho našich členů potřebuje poučení o zdravotní reformě. Výroba doporučuje nejrůznější, zdánlivě neškodné pamlsky, ale já musím o nich podat jiné svědectví. (330) Ve skutečnosti nejsou zdravé, nepodporujeme proto jejich požívání. Musíme se přidržet přísněji prosté stravy z ovoce, obilnin a zeleniny. – MS 87 1908

I I. M l é k o a c u k r

533. Nyní k mléku s cukrem: Vím o lidech, kteří se zalekli zdravotní reformy a nechtějí s ní mít nic společného. protože mluví proti těmto věcem (požívaným ve větší míře). Je nutno přecházet ke změnám opatrně a moudře. Chceme si počínat tak, aby se náš způsob zamlouval rozumným lidem. Požívání většího množství mléka s cukrem je škodlivé. Zatěžuje tělo nečistotou. Kdybychom měli jistotu, že maso dobytka je naprosto zdravé, spíše bych lidem doporučila, aby jedli maso, než aby požívali (331) větší množství slazeného mléka. Ani maso nenatropí tolik škody, jako cukr v mléce. cukr překáží činnosti lidského organismu. – (1870) 2T 368. 369

534. U bratří a sester často pozorují, že jedí mnoho mléka s cukrem. Není to zdravé. – (1870) 2T 370(Viz též – 527)

535. Někdo si myslí, že mléčné kaše, hezky oslazené, slouží zdravotní reformě. ale cukr s mlékem snadno působí v žaludku kvašení, proto to škodí. – (1890) CH 154

536. Zvláště škodlivé jsou pudinky a šlehaná smetana, jsou-li v nich ještě vejce a dost cukru. Pozor na mléko s cukrem. (1905) MH 302(Viz též – 530. 540. 552)

### **Část 3 – Koláče, dorty, sladké pečivo, pudinky**

537. Sladkosti, které dají mnoho práce, bývají zdraví škodlivé. – (1893) FE 227

#### **PŘÍLIŠNÉ POKUŠENÍ**

538. Často se stává, že lidé se už najedí dost a tělo má potřebnou výživu, ale v tom následuje další chod jako sladké koláčky, krémy a podobně. A lidé překročí mez, ačkoli se už najedli a snědí svůdný dezert, který jim však rozhodně neposlouží. Kdyby se ho raději vzdali, udělali by lépe. – Letter 73a 1896 (332)

539. Lidé jedí tučné koláčky, krémy přeslazené pudinky a ostatní pamlsky, protože je to běžné a zkažené chuti vyhovuje. Stůl se musí prohýbat pod dobrotami, jinak by nebyli spokojeni. Tito otroci chutě mívají po ránu nečistý dech a povleklý jazyk. Nejsou zdraví a diví se, proč je bolí hlava a podobně. – (1864) Spec. Gifts IV, 130

540. Lidé si vypěstovali přílišnou chuť na tučné potraviny, až se stalo zvykem, že toho musí být co nejvíc. Zvláště při slavnostních příležitostech lidé svoji chuť neomezují. Bývají bohaté obědy a pozdní večeře, jež se

skládají z tučných a kořeněných mas a omáček, tukových zákusků a koláčků atd. – (1865) H. to L. ch. 1. p. 53

541. K vůli zvyklostem chystají i prostí pracující lidé hostům různé těžké zákusky, koláče a podobné, ačkoli to jen škodí. Měli by si za tyto peníze raději pořídit oblečení. Také čas, věnovaný takto ukojení chutě ke škodě žaludku, měl by sloužit raději mravní a náboženské výchově dětí. – (1865) H. to L. ch. 1. p. 54(Viz 128. 203)

### NENÍ TO SOUČÁST ZDRAVÉ, VÝŽIVNÉ STRAVY

542. Mnozí dovedou péci nejrůznější zákusky, ale to není nejlepší potrava. Sladké dorty a pudinky či krémy rozladí zaživačí ústrojí, nač bychom tedy pokoušeli stolovníky takovými „pochutinami“? – YI31. 5. 1894 (333)

543. Maso, tučné zákusky a koláčky, všelijak ochucené, nejsou nejzdravější a nejvýživnější. – (1870) 2T 400

544. Sladké a tukové dezerty natropí více škody než dobra. Nejlepší potravinou je ovoce. – Letter 91 1898

545. Lidé dávají do jídla příliš mnoho cukru. Koláče, sladké nákypy, paštiky, želé a konzervy velmi přispívají k špatnému trávení. Zvláště škodlivé jsou koláče a nákypy, jejichž hlavní součástí jest mléko, vejce a cukr. měli bychom se varovati hojného používání mléka a cukru dohromady. – (1905) MH 302

546. Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se také podle ní řídit. Necht' se varují všeho, co podrývá zdraví. Jezte prostě a zdravě. Ovoce je báječné a ušetří mnoho vaření. vyhýbejte se tučným krémům, dortům, zákuskům a všemu, co jen pokouší chut'. Jezte u jednoho jídla méně druhů potravy, jezte však s díkčiněním. – Letter 135 1902

### PROSTÉ ZÁKUSKY NEJSOU ZAPOVĚZENY

547. Prosté, jednoduché koláče mohou sloužit jako zákusek. Kdo však sní dva tři kousky jen pro chut', nehodí se k službě pro Pána. Někdo se už sice najedl, ale vezme si zákusek, poněvadž chutná. Těžko odolají pokušení, aby si při pobízení nevzali druhý i třetí kousek a přetížený žaludek to má vše zmoci. Takový člověk se nikdy nenaučil sebeovládání. Oběť chutě je tak svedena, že nechápe jakou škodu si způsobuje. – Letter 17 1895 (334)

548. V zájmu zdravé chutě je možné jíst mírně i mléko, trochu cukru, soli, pro změnu bílý chléb, různě upravenou grahamovou mouku, prosté

koláče s hrozkami, rýže s hrozkami či ovocem a podobně. To vše může tvořit změnu a poslouží výborně lidské chuti. – (1870) 2T 383. 384

549. Potrava pro pacienty má být upravena zvlášť pěkně. Vajíčka lze upravit různým způsobem. Nezakazujeme citronový koláč. – Letter 127 1904(Viz dodatek I: 22)

550. Pečivo se má předložit na stůl současně s ostatním jídle. Často se totiž stává, že je předložen zákusek, a žaludek už má dost a každá maličkost je přítěží. – Letter 53 1898

### JASNÁ MYSL A SILNÉ TĚLO

551. Kež bychom byli všichni zdravotní reformátory. Jsem proti nejednotnějších míchaným krémům. Není to zdravé. Kdo rád jí sladkosti a krémové zákusky a nejednotnější koláčky a vůbec má rád u jídla co největší výběr, nemůže mít dobré trávení a jasnou mysl. Když se při takovém způsobu života nachladíme, tělo je tak zaneseno odpadem a zeslabeno, že nemá žádnou odolnost ani sílu proti nemoci. Než jíst tolik sladkých dortů a krémů, tak je lepší maso. – Letter 10 1891

552. Zdravotní reformátoři nesmí zapomenout, že budou-li rozšiřovat recepty, které (335) neslouží zdraví, natropí jen škodu. Pozor na různé krémy. Sladké zákusky se smetanou působí v těle kvašení a pak se ukáží slabiny v lidském těle. Narušený žaludek má vliv i na mozek. Kdyby však lidé rozumně uvažovali a vyřadili vše, co škodí zažívání a způsobuje bolesti hlavy, byli by rychleji zdraví. Kdyby lidé jedli skromně, mohli by vykonat mnoho práce, ale poněvadž si počínají nerozumně, škodí si. – Letter 142 1900

553. Jsem přesvědčena, že nikdo se nemusí přípravami na konferenci přepracovat, kdyby dbal při vaření na zákony přírody. Kdyby se nechystaly koláčky a zákusky, ale raději něco z pšeničného šrotu a k tomu ovoce, třeba zavařené nebo sušené, nedalo by to tolik práce a námahy. – (1871) 2T 602

554. Nechte raději sladkosti stranou. Nepředkládejte na stůl sladké zákusky a jste-li někde, raději je nejezte. Nepotřebujete je. chceme mít podle Boží vůle jasnou mysl. Měli bychom se už zařídit podle zdravotních zásad. – RH7. 1. 1902(Viz – 57. 74. 128. 193. 41. 225. 233. 245. 288. 312. 350. 355. 360. 389. 356. 722; I: 4. 13) (337)

Část XX.

K O Ř E N Íatd.

## I. PŘÍCHUŤ A KOŘENÍ (339)

555. Koření, tak běžné ve světě, podřívá tělesnou soustavu. – Letter 142 1900

556. Do narkotik a dráždivel patří spousta věcí, jež v podobě nápoje či pokrmu dráždí žaludek, otravují krev a vzrušují nervy. Jejich požívání je nanejvýš škodlivé. Lidé touží po vzrušení dráždivel, poněvadž jejich působení je přechodně příjemné. Ale vždy dochází k reakci. Požívání nepřírodných dráždivel vždy vede k nestřídmosti a přispívá k tělesnému úpadku a rozkladu.

Čím méně dráždivé stravy v tomto uspěchaném věku jíme, tím lépe. Koření je v podstatě škodlivé. Hořčice, pepř a jiné koření, kyselé okurky a podobné dráždí žaludek a vytváří v krvi nečistotu a korečnaté stavy. Zaníceny žaludek opilce bývá často představován jako typická ukázka vlivu lihovin. Podobný stav vytváří dráždivé koření. Běžná strava záhy chuť neuspokojí. Tělo cítí potřebu, chuť na něco ostřejšího. – (1905) MH 325

557. Ostré koření, přidávané do jídla působí na trávení podobně jako ruský čaj, zrnková káva a alkohol mají pomáhat člověku v jeho práci. Jakmile vyprchá dráždivý účinek, jsou tito lidé ještě hůře na tom, než nakolik se dráždivými substancemi zvýšila jejich nálada. Krev je nakažena a zaručeně budou mít záněty. – (1896) E. from U. T. 6

## KOŘENÍ DRÁŽDÍ ŽALUDEK A PODNĚCUJE NEPŘIROZENÉ TOUHY

558. Na našich stolech se má objevovat pouze zdravá, nedráždivá strava. Touha po (340) lihovinách vzniká právě kořeněnou stravou. Tak vzniká v těle horečnatý stav a člověk, je podrážděn, má chuť pít. Cestuji často do různých zemí, ale nemohu se stravovat v restauracích, hotelích a jídelních vozech proto, že jejich strava mi nevyhovuje. Pokrmy jsou velmi solené a kořeněné, takřka člověk má téměř nesnesitelnou žízeň. Jemná žaludeční sliznice by velmi těmito pokrmy utrpěla... a taková strava se dokonce dává i dětem. Vzniká z toho nervozita a žízeň, kterou voda neuhasí... Pokrmy mají být připraveny co nejjednodušeji, bez koření a dokonce nemají být ani příliš solené. – RH6. 11. 1883(Viz též – 570)

559. Někteří jsou takovými otroky chutě, že jim nechutná jíst, nemají-li to, co jim chutná. dostanou-li silně kořeněná jídla, žaludek začíná pomoci tohoto biče pracovat; vychovali si to tak, že nechce nedráždivou stravu uznat. – Letter 53 1898

560. Děti dostávají různé lahůdky – kořeněná jídla, tučné omáčky, zákusky a krémy. Taková potrava žaludek dráždí. A nejen, že chuť je pokoušena nevhodnými jídly, kterých se mohou dosyta najíst; smějí dokonce jíst mezi jídlem. A často jsou již ve 12 – 14 ti letech nemocni se žaludkem a podobně.

Viděli jste již jistě obrázek žaludku alkoholika. Podobný stav vyvolává dráždivý vliv pálivého koření. Žaludek v takovém stavu chce neustále víc, něco silnějšího, jinak se chuť nespokojí. – (1890) CTBH 17 (341)

### JEJICH POŽÍVÁNÍ ZPŮSOBUJE SLABOST

561. Jsou lidé, kteří se hlásí k pravdě, nekouří, nepijí čaj ani kávu a přece různým způsobem holdují chuti. Mají rádi silně kořeněné omáčky s masem a jejich chuť je tak zvrácená, že se ani nespokojí s masem, připraveným jednodušeji. Žaludek je rozpalován, zaživací ústrojí je přetíženo, ale přesto se žaludek snaží své břímě zdolat. Jakmile svou práci vykoná, je vyčerpán, a to způsobuje slabost. Mnozí si mylně myslí, že to je projev hladu a místo aby žaludku dopřáli odpočinek, dají mu další jídlo. A čím víc chuti hoví, tím více se tato dožaduje ukojení. – (1864) Sp. Gifts IV, 129

562. Koření zprvu podráždí jenom žaludeční sliznici, později však přirozenou citlivost této jemné tkáně zničí. Krev se rozpaluje, živočišné sklony se probouzejí, kdežto mravní a rozumové síly slábnou a stávají se oroky nižších pudů. Matka má uvažovat, jak by své rodině předložila prostou, ale výživnou stravu. – (1890) CH 114 (CTBH 47)

563. Lidé, kteří hověli chuti a jedli dost masa, silně kořeněné omáčky a nejrůznější tučné pečivo a sladké marmelády, nemohou si hned pochutnat na prosté, zdravé, výživné stravě. Jejich chuť je tak zvrácená, že jim zdravá strava, skládající se z ovoce, prostého chleba a zeleniny nechutná. Nesmí však čekat, že jim hned zachutná pokrm, který je tak odlišný od toho, co dosud jedli. – (1864) Sp. Gifts IV 130

564. Když se nám už dostalo tolik vzácného světla ve zdravotnické literatuře, nesmíme (342) si dovolit žít lhostejně, nedbale, nesmíme jíst a pít, jak se nám líbí a holdovat dráždivým choutkám, narkotikům a koření. Nezapomeňme, že můžeme svou chuť buďto získat nebo ztratit, a že to je nanejvýš důležité, jak se zachováme k otázce střídmosti. Je krajně důležité, abychom se osobně rozhodli správně a abychom dobře chápali, co máme jíst a pít a jak máme žít, abychom si uchovali zdraví. Všichni musí být vyzkoušeni, aby se ukázalo, kdo přijme zásady zdravotní reformy a kdo se



bude i nadále řídit chuti. – MS 33 1909(Viz – 119. 124. 227. 234. 348. 351. 354. 360)

## I I. S o d a a p r á š e k d o p e č i v a

565. Také soda nebo prášek do pečiva se nemá přidávat do chleba. Soda způsobuje dráždění žaludku a často otravuje celé tělo. Mnohé hospodyně si myslí, že soda je nepostradatelná. Ale to je omyl. Přírozená chuť se snadno bez ní obejde. – MH 300 (343)

566. Teplé piškoty, pečené se sodou nebo práškem do pečiva by se na našem stole neměly objevit. To se do lidského žaludku nehodí.

Ani teplý chléb není zdravý pro zažívání. Dělejme také chlebové a grahamové placky, které se zadělávají s čistou studenou vodou nebo mlékem. Jenže naši lidé se neradí učí jednoduchosti a zadělávají rádi s práškem anebo kyselým mlékem a sodou. To není důkaz reformy. Pečivo z hrubozrné pšeničné mouky, do něhož se dá trochu vody nebo mléka, je výtečné. Lze přidat i vajíčko. Bochánky – placky musí být důkladně propečené. – RH8. 5. 1883

567. Na cestách vidím, jak celé rodiny jsou nemocné následkem špatné kuchyně. Málokdo jedí zdravý, sladký chléb. Těžký, nezdravý chléb a práškové pečivo podřívá zažívací ústrojí desetitisíců. – Health Reformer, srpen 1873

568. Někteří nepovažují správné vaření za součást náboženství, proto se nesnaží učit. Pečou-li, nechají těsto příliš zksyat a to je nezdravé. – (CTBH 49) CH 117

569. Všude, kde jsme, vidíme nezdravé zjevy a setkáváme se s trpícími. Když však zasedneme ke stolu a vidíme, že tito lidé jedí celé měsíce, snad léta stejnou stravu, (344) divím se, že ještě žijí. Používají mnoho prášku do pečiva a zapomínají, že jim to neprospívá, ano, škodí. Je nutno být i v tomto směru dobrým žákem. Zdraví rodiny je takovou hodnotou, že stojí zato, být naplněn ctížádostí a naučit se dobře vařit i jíst? – (1870) 2T 537

## I I I. S ů l

570. Nejezte mnoho soli. Varujte se kyselých okurek a kořeněné stravy, jezte hodně ovoce a pozvolna přejde dráždění, jež si žádá tolik tekutin. – (1905) MH 305

571. Pokrm má být připraven tak, aby byl chutný i výživný. Nesmí postrádat to, co tělo potřebuje. Trochu soli používám vždy, poněvadž malé množství soli neškodí, naopak, je pro krev prospěšné. – (1909) 9T 162

572. Jistý lékař nás jednou učil vařit podle zdravotní reformy a podle svých představ. Vařilo se bez soli a bez jakékoli příchutě. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak, že jsem od toho musila upustit a záhy bylo vše v pořádku. Říkám vám to proto, že vám hrozí nebezpečí. Pokrm musí být výživný...

Užívám trochu soli, poněvadž mi Pán ukázal, že krev potřebuje trochu soli. Nevím důvody, ale podávám vám toto naučení tak, jak jsem je převzala. – Letter 37 1901(Viz též – 548. 558; Dodatek I:4) (345)

#### I V. K y s e l é o k u r k y a o c e t

573. Čím je strava jednodušší, tím je pro dnešní spěch lepší. Koření jest svou povahou škodlivé. Hořčice, pepř, koření ostře zavařené a jiné věci podobného charakteru dráždí žaludek, rozechřívají krev a znečišťují ji. – MH 325

574. Seděla jsem jednou u stolu v rodině s malými dětmi. Jedli dost masa a přikusovali okurky, silně kořeněné hořčicí a octem. Dítě bylo pověstné svou nervozitou a podrážděností, a tyto pálivé přísady byly jako vypočteny na to, aby vyvolaly takový stav. – (CTBH 61. 62) (1890) FE 150. 151

575. Skořicové koláčky a octované okurky by se neměly do lidského žaludku dostat. Tvoří špatnou krev. – (1870) 2T 368

576. Krvetvorné orgány nemohou proměnit koření, skořici, kyselé okurky a nemocné maso v dobrou krev. – (1870) 2T 383

577. Neužívejte příliš mnoho soli, nejezte kyselé okurky a kořeněná jídla. Jezte však hodně ovoce a pozvolna nebudete mít u jídla takovou žízeň. – MH 305(Viz 556)

#### OCET

578. Saláty se často připravují s olejem a octem. V žaludku dochází ke kvašení a strava nemůže být dobře zažita, naopak, rozkládá se. Tím není krev vyživena, plní se nečistotou a dochází k potížím jater a střev. – Letter 9 1887(Viz Dodatek I:6) (347)

#### Část XXI.

## T U K Y

### I. M á s l o (349)

#### POSTUPNÁ REFORMA

579. Reforma stravy musí být postupná. Lidé se musí dovědět o přípravě pokrmů bez mléka a másla. Řekněte jim, že brzy přijde doba, kdy nebude radno jíst vejce, bléko smetanu či máslo, poněvadž nemoci zvířat rostou úměrně s lidskou zkažeností. Blíží se doba, kdy celé živočišné stvoření bude pro nepravost padlého lidstva úpět pod zlořečenstvím nemoci.

Bůh dá svému lidu schopnost i takt, aby se naučil připravovat pokrmy bez těchto věcí. Zbavme se nezdravých receptů. – (1902) 7T 135(Viz též 803)

580. Chléb, namazaný máslem, není tak škodlivý, jako když se máslo dává do vaření. Ovšem lépe je obejít se bez masla. – (1905) MH 302(Viz též – 501)

#### NAHRADIT OLIVAMI, SMETANOU, OŘECHY A ZDRAVOTNÍMI JÍDLY

581. Olivy lze tak připravit, že je s prospěchem můžeme jíst při každém jídle. Předností másla lze dosáhnout požíváním správně připravených oliv. Olivový olej odstraňuje zácpu a prospívá lidem tuberkulosním jakož i těm, kdo trpí na podrážděný žaludek; je to lepší než kterýkoli jiný lék. Jako pokrm má větší hodnotu, než kterýkoli jiný zvířecí tuk. – (1902) 7T 134 (350)

582. Vhodně upravené olivy, mohou jako ořechy nahradit máslo a maso. Olej olivy působí projímavě. Je to vydatný žaludeční lék. – (1905) MH 298

583. Výroba zdravotních potravin si vyžaduje peníze a spolupráce našeho lidu, aby vykonala své. Měla by dodat lidu potraviny, nahrazující maso, mléko i máslo, které s přibývajícím nemocností zvířat nejsou již zdaleka tak nezávadné. – Union Conference Record (Australasian), 1. 1. 1900(Viz též – 586. 610)

#### CO SE NEHODÍ PRO DĚTI

584. Dětem se běžně dávají masité pokrmy, koření, hodně másla, proleželé sýry, tučné krémy a podobně. Smí jíst nepravdělně a mezi jídlem. rodiče si neuvědomují, že zasévají símě, které přinese nemoc a smrt. – (1873) 3T 136(Viz – 61. 288. 356. 364)

## HOJNÉ POŽÍVÁNÍ NARUŠUJE TRÁVENÍ

585. Je-li máslo na stole, berou si ho někteří příliš mnoho a to vadí trávení. Ovšem, trochu másla na chléb ti někdy neuškodí, chutná-li ti to lépe. Uškodí ti to méně, než budeš-li jíst nechutné pokrmy. – Letter 37 1901 (351)

## KDYŽ ČISTÉ MÁSLA NEMOHU DOSTATI

586. Osobně jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, kterého se mi před 35–ti léty dostalo. nejím maso. Otázka másla je pro mě rovněž vyřešena. Prostě je nejím. Není-li k dostání bezvadné máslo, lépe nejíst žádné. Máme dvě dobré krávy, takže jejich smetana nám vyhovuje. – Letter 45 1903(Viz – I: 4. 5. 8. 9. 14. 16. 20–23)(Odstavec 609 totéž)

## MÁSLA NENÍ JAKO MASO

587. Mléko, vejce a máslo nelze řadit k masu. někdy požívání vajec prospěje. Není ještě ta doba, abychom řekli, že se máme varovat požívání mléka a vajec. Některé chudé rodiny jedí převážně chléb a mléko. Nemají dost ovoce a nemohou si dovolit ořechy. Přinášíme-li zdravotní reformu, musí se k lidem přiblížit tam, kde jsou. Tak to děláme v celé evangelizační práci. Pokud je nenaučíme připravovat zdravě, chutně, výživně a nenákladně pokrmy, nesmíme jim předkládat nejpokročilejší myšlenky zdravotní reformy. – (1902) 7T 135

## PONECHTE JINÝM JEJICH PŘESVĚDČENÍ

588. Nezapomeňme, že na světě je mnoho nejrozumnějších lidí. Nesmíme si tedy myslet, že všichni budou mít v otázce stravy přesně tytéž názory jako my. Lidé mají rozdílné názory. Osobně nejím máslo, ale někteří členové mé rodiny je užívají. Nevadí (352) mi, že si občas vezmou kousek másla. Mnozí naši upřímní bratři a sestry mají na stole máslo a necítím se povinná nutit je k něčemu jinému. Toto nesmí nikdy přinášet mezi bratří rozdíly. Tam, kde je dost ovoce a dobré smetany, nevidím potřebu másla.

Dovolme těm, kteří milují Boha a slouží Mu, aby se řídili svým přesvědčením. Nám to snad svědomí nedovolí, ale takový rozdíl v názorech nesmí způsobit rozdělení. – (Letter 331 1904) MM 269

589. Vidím, že se snažíš co nejlépe žít podle zásad zdravotní reformy. Buď šetrný, ale neodříkej si potraviny, které si tělo nutně vyžaduje. Co se týče ořechů, jsou lidé, kteří je nemohou jíst. Má-li tvůj manžel rád máslo, nech ho, dokud nepozná, že to není v zájmu jeho zdraví to nejlepší. – Letter 104 1901

## VARUJME SE EXTRÉMŮ

590. Někteří se v přinášení zásad zdravotní reformy snadno dopustí chyby, že budou provádět změny, které neposlouží k lepšímu. Zdravotní reforma nesmí být vnucována radikálním způsobem. Dnes ještě nemůžeme říci, že je nutno vystříhat se docela mléka, másla a vajec. Buďme v tom opatrní. Budeme-li přinášet extrémní učení svědomití lidé se rozhodně dopustí extrémů. Jejich chabé zdraví pak dílo reformy poškodí, poněvadž málokdo umí vhodně nahradit to, co vyřadí. – Letter 98 1901

591. Přestože byly dány výstrahy o másle, jež způsobuje někdy nemoce, a o libovolném podávání vajec u malých dětí, nesmíme si myslet, že sníme-li vejce od zdravých slepic, porušíme zásadu. Vejce obsahují látky, jež dovedou léčebně působit proti určitým jedům. (353)

Někteří se zřeknou mléka, másla a vajec, ale nedodají tělu vhodnou výživu a zeslábnou a nejsou schopni pracovat. Tak se zdravotní reforma dostává do špatného světla. Snažíme se vybudovat dílo na dobrých základech, ale někteří je maří postupem, který Bůh nežádá. to podřívá síly církve. Ale Pán Bůh zakročí proti následkům těchto upřílišněných názorů. Evangelium musí být hříšnému lidstvu přístupné. Má přinést všechny bez rozdílu k Ježíšovým nohám. – (1909) 9T 162

592. Když chudí slyší o zdravotní reformě, táží se, co budou jíst, když si nemohou dovolit kupovat ořechy. Pán mi ukázal, že mám těmto lidem říci, aby jedli to, co je nejvýživnější. Nemohu jim říci: „Nesmíte jíst vejce, mléko či smetanu. Nesmíte používat do jídla másla.“ Evangelium musí být zvěstováno chudým, a dosud nenastal čas, abychom předepisovali tu nejpřísnější stravu...

## B ů h c h c e v é s t i

Chtěla bych však říci, že až nastane doba, kdy už nebude radno jíst mléko, smetanu, máslo a vejce, Pán Bůh to zjeví. Nehlásejme extrém ve zdravotní reformě. Zatím nemáme příkaz mluvit proti mléku, máslu a vejcům. Střídmost vaše známa buď všem. – Letter 37 1901

## II. S á d l o – ž i v o č i š n é t u k y

593. Mnozí se nesnaží o vhodnou úpravu pokrmů, poněvadž to nepovažují za svoji povinnost. (354) Ale přesto lze pokrmy připravovat

prostě, jednoduše a zdravě, bez sádla a živočišných tuků anebo bez masa. Musíme sloučit zručnost s jednoduchostí. Ženy se musí vzdělávat v tomto směru a pak trpělivě své poznátky uplatňovat v praxi. – (1868) 1T 681(Viz též 317)

594. Ovoce, obilí a zelenina, připravené co nejjednodušeji, bez koření a bez živočišných tuků tvoří s mlékem či smetanou nejzdravější stravu. – (CTBH 47) CH 115

595. Pokrmy mají být upraveny prostě, ale tak pěkně, aby lákaly chuť. Vyřadte z jídla sádlo. Znečišťuje veškeré pokrmy. – (1868) 2T 63

596. Nejedna matka chystá na stole své rodině osidlo. Mladí i starší jedí dost masa, másla, starých sýrů, tučných krémů a kořeněných jídel. To vše narušuje žaludek, bičuje nervy a zeslabuje intelekt. Krvetvorné orgány nemohou tyto poživatiny proměnit v dobrou krev. Sádlo zatěžuje trávicí ústrojí. – (CTBH 46. 47) CH 114

597. Smažené brambory nejsou věru zdravé, poněvadž se musí připravovat na tuku. Nejzdravější jsou pečené nebo vařené brambory, podávané se smetanou a mírně osolené. smažení neslouží zdraví. – Letter 322 1905

598. Všichni, kteří zasedají za váš stůl, mají vidět před sebou dobře vařenou, hygienickou a chutnou stravu. Buďte velmi opatrní na to, co jíte a pijete, abyste nebyli nemocní. Jezte pravidelně a neužívejte vůbec sádlo. – Letter 297 1904

599. Prostá strava, připravená bez koření, masa a živočišných tuků, bude vám ku požehnání. (355) Tím své manželce ušetříš mnoho utrpení, zármutku a zoufalství. – 2T 45

600. Ti, kteří tvrdí, že se připravují pro proměnění do nebe, mají jíst obilniny a ovoce, připravené dle možnosti v nejpřirozenějším stavu a bez sádla. – 2T 352 (1869)(Viz též – 124; Dodatek I: 4,21)

### III. Mléko a smetana

#### SOUČÁST VÝŽIVNÉ, CHUTNÉ DIETY

601. Bůh dal člověku s nezkaženou chutí dost dobrých věcí. Předložil mu zemské plodiny – bohatý výběr potravin, které jsou chutné a výživné. Náš dobrý nebeský Otec prohlásil, že z těch můžeme jíst bez omezení. Ovoce, obilí a zelenina, připravené prostě, bez koření a bez živočišného tuku, tvoří s mlékem či smetanou nejzdravější dietu. Dávají tělu výživu, sílu a duševní svěžest. To dráždivá strava nedokáže. – (CTBH 47) (1890) CH 114. 115

602. Pokrm má být připraven tak, aby byl chutný i výživný. Nesmí postrádat nutné živiny. Užívám trochu soli, poněvadž v malém množství neškodí, nýbrž je potřebná pro krev. Vylepšeme zeleninu mlékem nebo smetanou, či něčím podobným...

Někteří se zřeli mléka, vajec a másla a zapomněli dodat tělu potřebné výživné látky. Následkem toho zeslábli a stali se neschopni práce. To zdravotní reformě jen škodí...

Přijde doba, kdy se budeme muset zřící mléka, smetany a vajec, jež dosud užíváme. (356) Není však nutno působit si předčasně starosti a nemoudré omezování. Vyčkejte, až to okolnosti budou vyžadovat a Pán si cestu připraví. – (1909) 9T 162

### NEBEZPEČÍ NEZDRAVÉHO MLÉKA

603. Nezařazujeme mléko, vejce a máslo mezi masité pokrmy. Vejce mohou mít i blahodárny vliv. Ještě není čas, aby se náš lid plně odřekl mléka a vajec. Některé chudé rodiny se převážně živí chlebem a mlékem. Ovoce mnoho nemají a na ořechy jim nezbývá. Učme zdravotní reformu tak jako ostatní části evangelia, přiblížme se lidem tam, kde žijí. Naučme je nejdříve připravovat zdravé, chutné, výživné a levné pokrmy a teprve pak můžeme pokračovat a předkládat jim nejpokrokovější návrhy zdravotní reformy.

Reforma stravy musí být postupná. Připravme lid na to, že přijde doba, kdy nebude radno jíst pokrmy z mléka, vajec a s máslem, poněvadž nemocí zvířat přibývá současně s růstem zločinnosti u lidí. V nedaleké budoucnosti bude celé živočišné stvoření úpět působením nemocí, jež jsou kletbou naší země. – 7T 135(Viz 625. 807)

604. Užíváme trochu mléka a málo cukru. Nikdy jsme to slovem ani písmem neodsuzovali. Ovšem, jsme přesvědčeni, že dobytek bude časem tak nemocný, že od těchto věcí upustíme. Ovšem, teď ještě není doba, kdy má z našeho stolu mléko a cukr zmizet docela. – Letter 1 1873(Viz též – Část XX)

605. Zvířata, která nám skýtají mléko, nebývají vždy zdráva. Kolikrát je kráva ráno (357) zdánlivě zdravá a do večera je mrtvá. To znamená, že už byla ráno nemocná a tím bylo nemocné i mléko, ale nikdo z nás to nevěděl. I zvířata trpí nemocemi. – 2T 369

606. Pán mi ukázal, že zanedlouho se budeme musit vzdát veškeré živočišné stravy, i mléka. Nemocí houfně přibývá. Boží zlořečenství stihá zemi, poněvadž člověk vlastně na ni uvalil kletbu. – Union Conference Record (Australian), 28. 7. 1899

## STERILIZOVANE MLÉKO

607. Mléko má být před použitím důkladně sterilizováno. Při tomto postupu nehrozí takové nebezpečí onemocnění. – (1905) MH 302

608. Přijde doba, kdy nebude radno pít mléko. Jsou-li však krávy zdravé a mléko se dobře povaří, není nutno působit předčasně těžkosti. – Letter 39 1901

## NÁHRADA MÁSLA

609. Jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, jež mi Pán před 35 ti lety dal. Maso nejím. Osobně jsem se zřekla i másla. Není-li k dostání dobré máslo, je lépe ho nejíst. Užíváme smetanu od našich dvou dobrých krav, takže máme vyhovující smetanu. (místo másla). – Letter 45 1903

610. Nevím, proč by lidé měli jíst máslo tam, kde je dostatek ovoce a sterilizované smetany. – (Letter 331 1904) MM 269(Pro souvislost viz 588)

611. Máslo na stůl nepředkládáme. Upravujeme zeleninu chutně s mlékem nebo smetanou. Máme za to, že mírně množství zdravého mléka není na závalu. – Letter 5 1870(Viz též – 491. 517. 518. 522; Dodatek I: 4. 13. 14. 16. 22) (358)

## NEJPŘÍSNĚJŠÍ STRAVA NENÍ NEJLEPŠÍ

612. Musíme přijít do styku s masami lidí. Budeme-li jim předkládat zdravotní reformu v nejkrajnější formě, uškodíme jen. Vybízíme je, aby nechali masa, čaje a kávy. To je v pořádku. Ale někteří trvají ještě na odřeknutí se mléka. Tady je nutno postupovat opatrně. Jsou chudé rodiny, které se živí převážně chlebem a mlékem a trochou ovoce, dostanou-li je. Masitých pokrmů je nutno se vystříhat, ale do zeleniny je vhodné přidat trochu mléka, smetany a podobně. Když slyší chudí o zdravotní reformě, diví se, co budou jíst, když na ořechy nemají. Pán mi dal pokyn, že nám při zvěstování evangelia chudým říci, aby jedli nejvýživnější stravu. Nemohu jim říci, aby nejedli vejce, mléko nebo smetanu a aby se vzdali másla. Ještě nenastal čas, aby se předepisovala tak přesně vymezená strava.

Přijde doba, kdy se budeme muset vzdát ještě i mléka, smetany a vajec, jež dosud užíváme. Ale přináším vám poselství, abyste si předčasně nepřivodili dobu těžkostí a strádání až na smrt. Vyčkejte, až Pán připraví cestu.



Ujišťuji vás, že nemáte rozumné názory o stravě pro nemocné. Naléháte na příliš velké změny. Masité pokrmy řadím mezi škodlivé, ale proto je nutno jíst něco méně závadného a to by byla vejce. Nezakazujte pít mléko anebo připravovat mléčné pokrmy. Kupujte si dobré, zdravé mléko a sterilizované. (359)

Nehlásejme extrémny ve zdravotní reformě. Pán si pro další odříkání připraví cestu a ukáže nám to. – Letter 37 1901(Viz též 583)

## BŮH TO UKÁŽE

613. Vidíme, že dobytek je stále churavější, země zkaženější a víme, že přijde doba, kdy požívání mléka a vajec nebude nejlepší. Ale dosud tomu tak není. Víme však, že Pán to v pravý čas ukáže. Mnozí se kladou významnou otázku: Prostře Pán stůl na poušti? Myslím, že můžeme odpovědět: Ano, Bůh se postará, aby jeho lid měl co jíst.

Pán to ve světě zařídí, abychom měli náhradu za mléko a vejce. A také nám ukáže, kdy se máme těchto poživatin vzdát. Chce, abychom byli ujištěni, že máme milosrdného Otce v nebesích, který nás o všem poučí. Dá nám moudrost k přípravě stravy a poučí svůj lid na celém světě, jak má produktů přírody využít ve prospěch svého zdraví. – Letter 151 1901(Viz též – 496. 503)

## I V. O l i v y a o l e j

614. Vhodně upravené olivy nahrazují právě tak jako ořechy máslo a masité pokrmy. Olej je mnohem zdravější než živočišné tuky. Jeho působení je blahodárné. – (1905) MH 298 (360)

615. Olej je mnohem lepší než živočišné tuky, které jsou vlastně z druhé ruky. – (1902) 7T 134

616. Olivový olej je lékem při zácpě a onemocněních střev. – Letter 14 1901 (361)

# Kapitola 22 – Bílkoviny

## I. O ř e c h y a o k r m y z o ř e c h ů(363)

## SOUČÁST PŘIMĚŘENÉ STRAVY

617. Obilí, ovoce, ořechy a zeleniny tvoří stravu, kterou nám Stvořitel vybral. Tyto potraviny, upravené co nejjednoduše a podle možnosti v přírodním stavu, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dodávají sílu, odolnost

a rozumové schopnosti, jak to složitá a dráždivá strava nedokáže. – (1905) MH 296

618. V obilí, ovoci, zelenině a ořechách jsou všechny prvky, jež v potravě potřebujeme. Přijdeme-li v pokoře k Pánu, naučí nás, jak máme upravovat zdravou stravu bez masa. – MS 27 1906(Viz též – 404. 483. 767)

#### POKRMY Z OŘECHŮ PŘIPRAVUJEME PEČLIVĚ A NENÁKLADNĚ

619. Bůh nám dal velký výběr zdravých potravin a každý si má vybrat to, co mu ze zkušenosti a v souladu se zdravým rozumem, nejlépe vyhovuje.

V přírodě je hojnost ovoce, ořechů a obilnin. Výrobky všech zemí se každoročně vyvážují...

Ořechy a pokrmy z ořechů velmi nahrazují masité pokrmy. Ořechy se mají přidávat k obilninám, ovoci a podobně, aby strava byla zdravá a výživná. Ovšem, nesmíme jíst příliš mnoho ořechů. Možná, že někteří již poznali na sobě, že příliš mnoho (364) ořechů jim neslouží; omezí-li je, zbaví se potíží. – MH 297. 298(Viz – 492)

620. Kdo se chce naučit dělat jídlo z ořechů, musí se tomu důkladně naučit. Neomezme se však pouze na několik jídel výhradně z ořechů. Většina lidí tyto ořechové přípravky nesežene a mnozí je správně neupraví, i když je dostanou koupit. – Letter 177 1901

621. Potrava má odpovídat podnebí. Strav, vhodná v určité zemi, nemusí být vhodná jinde. A pokrmy z ořechů mají být co nejlevnější, aby si je mohli dopřát i ti chudí. – Letter 14 1901

#### POMĚR OŘECHŮ K JINÝM SLOŽKÁM POTRAVY

622. Dejme pozor na správné užívání ořechů. Některé druhy ořechů nejsou tak zdravé jako jiné. Nejezte jen samé ořechové přípravky. Není radno jíst příliš mnoho ořechů. Kdyby jich někteří lidé jedli méně, cítili by se lépe. Některé kuchařské předpisy uvádějí poměrně velké množství ořechů a jídlo je tak tučné, že je tělo nemůže správně využít. – Letter 135 1902

623. Pán mi ukázal, že lidé někdy nejsou moudří v pojídání ořechů; jedí jich najednou mnoho. Ukázal mi také, že ořechy mají různou hodnotu. Mandle jsou lepší než burské oříšky. Ovšem, menší množství burských oříšků může ve spojení s obilninami vydat výživné a stravitelné jídlo. – (1902) 7T 134

624. Dostala jsem dopis: „Nemohu jíst jídlo s ořechy. Žaludek to nemůže strávit.“ (365) Bylo mi ukázáno několik předpisů: Jeden pravil že ořechy

musí být vhodně kombinovány a že jich nemá být příliš mnoho. Stačí 1/10 až 1/6, podle toho, s čím se podávají. Vyzkoušeli jsme to a úspěch se dostavil. – Letter 188 1901 (Viz též – 400. 411. 589; Dodatek I: 16)

## I I. V e j c e

### POŽÍVÁNÍ VAJEC BUDE STÁLE NEVHODNĚJŠÍ

625. Lidé, žijící v krajích chudých a tam, kde je málo ovoce a ořechů, nesmí být nabádáni k tomu, aby se svého jídelníčku vyřadi-li mléko a vejce. Je sice pravda, že lidé silní s tělesnými sklony se mají dráždivých potravin varovat. Zvláště rodiny, kde i děti mají sklon k smyslnosti, nemají jíst vajíčka. Ale lidé, jejichž krvetvorné ústrojí je slabé – zvláště, nemohou-li dostat potraviny náhradné – nemají se zříkat mléka a vajec. Ovšem, je nutno dbát na kvalitu mléka i vajec a vařit vejce tak, aby byla nejstravitelnější.

Reforma v dietě musí být postupná. Čím více se rozmáhají choroby zvířat, tím méně bude vhodné jíst vejce a pít mléko. Snažme se nahradit to něčím zdravým a levným. Veďme lid k tomu, aby podle možnosti upustil i od těchto potravin, ale aby jedl zdravě a chutně. – (1905) MH 320. 321

### NEŘAĎTE TO MEZI MASITÉ POKRMY

626. Nezařazujme mléko, vejce a máslo mezi masité pokrmy. Někdy působí vejce blahodárně. (366) Dosud nenastala doba, aby se dalo říci, že už je nutno jíst bez mléka a vajec...

Reforma výživy by měla být postupná. Lid se má naučit připravovat si pokrmy bez mléka a másla. Řekněte lidem, že brzy přijde čas, kdy nebude bezpečné používat vajec, mléka, smetany nebo másla, neboť zvířecích nemoci přibývá tou měrou, jak se rozšiřuje bezbožnost mezi lidmi. Blízko je čas, kdy pro nepravost padlého pokolení celé zvířectvo bude vzdychat pod kletbou nemocí, které jsou zlořečenstvím naší země. Bůh dá svému lidu schopnost a uzpůsobí ho, aby si připravoval zdravé pokrmy bez těchto potravních článků. Náš lid by měl zavrhnout všechny nezdravé recepty. – (1902) 7T 135

### PRO DĚTI DRAŽDIVE

627. Učte své děti. Poučte je o tom, jak se mají vyhýbat zkaženosti a neřesti dnešního věku. Místo toho uvažujte jen o tom, jak byste něco dobrého snědli. Dáváte dětem máslo, vejce a maso a to jen podněcuje jejich tělesné žádosti. Pak přijdete do sboru a prosíte Boha, aby vašim dětem

požehnal a spasil je. Kam dojdou vaše modlitby? Nejdříve se musíte sami přičinit. Až učiníte vše pro své děti, co Bůh od vás očekává, pak můžete s jistotou prosit o jeho přispění a vyslyší vás. – (1870) 2T 362

## VE VEJCÍCH JSOU LÉČIVÉ SLOŽKY; POZOR NA PŘEMÍRU

628. Nezabíhejte v otázce zdravotní reformy do krajnosti. Někteří naši členové v ní velmi pokulhávají, ale proto ještě nemusíš být extremistou. Nešid' se o pokrmy, které tvoje tělo potřebuje. Horuješ tak pro správné zásady, že tvoje strava není (367) již dobrým doporučením reformy. A to je nebezpečné. Jakmile cítíš, že tělesně slábneš, musíš okamžitě něco změnit. Doplň svoji stravu o to, co jsi vynechal. Je to tvá povinnost. Jez dobrá, čerstvá vejce. Jez je vařená nebo syrová. Zamíchej si je syrová do bezvadného moštu. To ti dá potřebnou sílu. Nemysli si ani na okamžik, že to není správné...

Přijde doba, kdy nebude možno požívat tolik mléka jako dnes, ale zatím tato doba není. A vejce obsahují látky, které dovedou léčebně zakročit proti jedům...

## V s a n a t o r i u

Maso bych vyřadila, to je škodlivé. Ale místo toho bych použila něco méně závadného, a to by byla vejce. Nezakazujte pacientům mléko a mléčné pokrmy.

Ovšem dbejte na jeho nezávadnost. Až bude nutno zřici se i másla, smetany a vajec, Pán Bůh nám to zjeví. Proto nehlásejme extrémy ve zdravotní reformě a buďme střízliví. – Letter 37 1901(Pro souvislost viz 324)

629. Když jsem dostala zprávu, že dr — umírá, poučil mě Pán ještě téže noci, že musí změnit svoji stravu. Měl si vzít 2–3 krát denně syrové vajíčko, aby získal potřebnou výživu. – Letter 37 1904

630. Ti, kteří přicházejí do sanatoria, musí dostat zdravou stravu, připravenou co nejchutněji a ve shodě se správnými zásadami. Nemůžeme od pacientů čekat, že budou žít jako my. Jídlo, které dostanou na stůl, musí na ně udělat dobrý dojem. Vajíčka mohou být upravena nejrůznějším způsobem. – Letter 127 1904 (368)

## NEZAPOMÍNEJME NA DOSTATEČNOU VÝŽIVU

631. Ačkoli se nám dostalo varování, že z nezdravého másla mohou vzniknout různé nemoci a že není dobře dávat malým dětem hodně vajec, nemáme se domnívat, že nesmíme sníst čerstvé, zdravé vajíčko. Jsou v něm obsaženy látky, které velmi dobře působí proti určitým jedům.

Někteří lidé se vzdali mléka, másla a vajec a nepamatovali na dostatečnou výživu. Pak zeslábli a nemohli pracovat. To je hanba pro zdravotní reformu. Dílo, které jsme se snažili pevně budovat, zatemňují nesprávné náhledy, které nejsou podle Boží rady, a síly sboru jsou pak ochromeny. Bůh však zasáhne, aby zabránil výsledkům těchto příliš omezených představ. Evangelium má sjednocovat hříšné lidstvo. Má přivést chudého i bohatého k nohám Ježíše.

Přijde čas, kdy se budeme muset vzdát některých článků potravy, které nyní používáme, jako je mléko, smetana a vejce, není však nutné přivádět se do zmatku předčasným a extrémním omezováním. Počkejte, až si to okolnosti vyžádají a Pán k tomu připraví cestu. – (1909) 9T 162(Pro souvislost 327)

### III. S ý r

Když s. White mluvila o sýru, odpověděla na jisté dotazy, že se jedná o pachnoucí sýry.

#### NEHODÍ SE K JÍDLU

632. Tento sýr by se do žaludku neměl nikdy dostat. – (1868) 2T 68

633. Máslo je lepší na kousku chleba než ve vařených pokrmech; zpravidla jest však lépe, obejít se bez něho. Páchnoucí sýr je však docela závažný a nehodí se vůbec k jídlu. – (1905) MH 302

634. Nejedna matka chystá své rodině stůl, který je pro ni osídlem. Mladí i staří (369) pojídají maso, máslo, staré sýry, tučné krémy, silné kořeněná jídla a podobné. To velmi žaludku škodí, vybičuje nervy a zeslabuje rozum. Krvetvorné orgány nemohou tyto poživatiny proměnit v dobrou krev. Pokrmy jsou připraveny na živočišném sádle a jsou těžko stravitelné. Účinek proleželého sýru je zhoubný. – CH 114 1890

635. Děti mají jíst maso, koření, staré sýry, tučné krémy a také koření. Mohou jíst mezi jídlem, nepravidelně. Rodiče nechápou, že zasévají símě, které přinese nemoc a smrt. – (1873) 3T 136

636. Když jsme zahájili táborové shromáždění v Nora Illinois, cítila jsem že musím říci něco o jídle. Řekla jsem, že členové dělali zbytečné přípravy na toto shromáždění, týkající se jídla. Někteří si přinesli i ostré sýry a jedli je.

Nebyly to sice sýry páchnoucí, ale tak ostré, že jsou pro žaludek příliš silné a zatěžují jej. – RH10. 7. 1870

637. Bylo usneseno, že v prostorách táborového shromáždění se takový sýr nebude prodávat. Když však Dr Kellogg přišel, podivil se, že bratři zakoupili v obchodě větší množství tohoto sýra. Měl námitky proti tomu a jiní se k němu přidali, ale ti, kteří měli stánek s potravinami na starosti, prohlásili, že sýr zakoupili se souhlasem bratra — a že nemohou investované peníze promrhat. Dr Kellogg se zeptal, co to stalo a všechny závadný sýr koupil. Uvažoval rozumně. Věděl, že lidé mohou něco považovat za zdravé, že to však je velmi škodlivé. – Letter 40 1893(Viz též – 529) (370)

### ZVYK SESTRY WHITE

638. Víím, že proleželý nebo ostrý sýr po léta už nepřišel na náš stůl. V naší stravě s ním nepočítáme. – Letter 1 1875(Viz též – Dodatek I: 21) (371)

### Část XXIII.

### M A S I T Ě P O K R M Y(PROTEINY)

### MASITÁ STRAVA – DĚDICTVÍ HŘÍCHU (373)

639. Bůh dal našim prarodičům potravu, kterou mělo lidstvo podle jeho úmyslu jíst. Nepřál si původně, aby člověk připravoval zvířata o život. V ráji nemělo být smrti. Ovoce rajských stromů mělo ukojit potřeby lidského těla. Bůh dovolil člověku jíst maso teprve po potopě. Vše bylo zničeno, člověk neměl co jíst, proto Pán dovolil v nouzi, aby Noe jedl z čistých zvířat, která si vzal do korábu. Ale živočišná strava (maso zvířat) nebyla pro člověka nejvhodnější.

Lidé, žijící před potopou, jedli maso a uspokojovali své choutky, až dovršili míru nepravosti a Bůh očistil zemi od mravní zkázy potopou. Pak spočinula na zemi třetí hrozná kletba. První kletbou byli stížení Adamovi potomci na zemi pro neposlušnost. Druhá kletba stihla zem, když Kain zabil bratra Abela. Třetí strašnou Boží kletbou byla potopa.

Po potopě jedli lidé hodně masa. Bůh viděl, že cesty jejich jsou zkažené a že se staví pyšně proti Stvořiteli a jde podle svých žádostí. dovolil tedy, aby dlouhověké pokolení jedlo živočišnou stravu, aby se jejich hříšný život

zkrátil. Záhy po potopě lidé rapidně ztráceli na výšce i na délce let. – (1864) Sp. Gifts. IV. 120. 121

### PŘEDPOTOPNÍ ZKAŽENOST

640. Obyvatelé předpotopního světa byli nestřídmí v jídle a pití. Chtěli mít maso, ačkoli jim Bůh nedovolil jíst maso zvířat. Jedli a pili bez omezení. Holdovali (374) ohavné modloslužbě. Byli krutí a suroví a tak zkažení, že Bůh je už nemohl déle snést. Kalich jejich nepravosti se naplnil a Bůh očistil zemi od mravní nákazy potopou. Když se lidé po potopě na zemi rozmnožili, zapomněli na Boha a žili bezbožně. Nestřídmost se všude velmi rozmohla. – (1865) H. to L. , ch. I. p. 52

### PÁD IZRAELE A DUCHOVNÍ ZTRÁTA

641. Strava, určena na počátku člověku, neobsahovala živočišnou potravu. Teprve po potopě, kdy vše zelené na zemi bylo zničeno, obdržel člověk povolení jíst maso.

Bůh vybral člověku v ráji stravu a ukázal, co je pro něho nejlepší. Když vybral potravu Izraelským, přinesl jim totéž naučení. Vyvedl je z Egypta a začal je vychovávat, aby se stali jeho lidem. Chtěl skrze ně požehnat světu a přinést mu naučení. Dával jim pokrm, který jim nejlépe vyhovoval, nikoli maso, ale mannu, „Pokrm nebes“. Dal jim pak maso jen proto, že byli nespokojeni a reptali, že měli v Egyptě plné hrnce masa. Ale bylo to jen na krátký čas. Maso jim přineslo nemoc a tisícům i smrt. Nikdy však nepřijali bezmasou stravu s ochotnou myslí. Projevovali neustále svoji nelibost a reptání, ať už to bylo veřejně nebo potají a toužili neustále po mase.

Když se Izraelité usadili v Kanán, dovolil jim Bůh za jistých omezení jíst maso, aby zlé následky nebyly alespoň tak velké. Zapověděl jim jíst vepřové maso, jakož i jiná zvířata, ptáky a raky, jejichž maso označil jako nečisté. Ale i z dovoleného masa zakázal přísně pojídání tuku (lůj, sádlo) a krve. Směli jíst pouze (375) maso velmi zdravých zvířat. Nesměli jíst maso zvířat roztrhaných, zdechlých anebo těch, z nichž nebyla pečlivě odstraněna krev.

Tim, že se Izraelští uchýlili od Bohem daného plánu, utrpěli velkou ztrátu. Toužili po masité stravě a sklízeli následky. Nedosáhli Božího ideálu charakteru a nesplnili jeho úmysly. Pán „dal jim, čehož se jim chtělo, avšak dopustil hubenost na život jejich.“ Vážili si pozemského víc než duchovního a obětovali vynikající postavení, jež nikdy nezískali, ačkoli jim bylo Bohem určeno. – MH 311. 312

## BEZMASA STRAVA MÍRNÍ SKLONY ČLOVĚKA

642. Pán jasně svému lidu pravil, že budou-li zachovávat jeho přikázání a budou zvláštním lidem, sešle na ně mnoho požehnání. Prostřednictvím Mojžíše je na poušti varoval a prohlásil, že budou-li poslušni, získají zdraví. Stav myslí je v těsné souvislosti s tělesným zdravím a zvláště se zdravím zažívacích orgánů. Bůh nedával svému lidu na poušti povšechně maso, poněvadž věděl, že ono povede k nemocem a k umíněnosti. Chtěl jejich povahu zmírnit, aby se uplatnily víc vyšší duševní síly, proto jim nedával maso mrtvých zvířat. Dával jim nebeskou mannu, stravu andělskou. – MS 38 1898

## VZPOURA A TREST

643. Bůh sytil i nadále lid izraelský chlebem s nebe; ale oni nebyli spokojeni. Jejich zkažená chuť toužila po mase, jež jim Bůh do značné míry zadržel... Satan, původce nemocí a bídy přiblíží se k lidu Božímu tam, kde může mít největší úspěch. Od svého vítězství nad Evou v ráji ovládá do značné míry lidskou mysl – tenkrát ji svedl, aby jedla ze zapovězeného ovoce. Nyní přišel se svým pokušením nejdříve ke smíšenému zástupu, k věřícím Egyptanům a přiměl je k hroznému reptání. Nechtěli (376) se spokojit se zdravou stravou, kterou jim Bůh dával. Jejich zkažená chuť toužila po větší pestrosti, zvláště po mase.

Toto reptání záhy nakazilo téměř všechen lid izraelský. Bůh hned nevyhověl jejich žádostivé chuti, ale dopustil na ně své soudy. Ty, kteří se nejvíc provinili, zahladil bleskem. Místo, aby se pokořili, reptali tím více. Když Mojžíš slyšel, jak lidé ve dveřích svých stanů nařikají, byl znechucen. Předložil Pánu nesnadnou svoji situaci a nepoddajného ducha Izraelských. Bůh ustanovil Mojžíše jako otce nad lidem, aby se o ně staral a aby cítil s jejich těžkostmi...

Pán nařídil Mojžíšovi, aby si dal zavolat 70 starších lidu, kteří měli být vůdci lidu. Nemuseli to být sami staří lidé, ale lidé vážení, rozumní a zkušeni, kteří by mohli být soudci neboli úředníky. „I přivedeš je ke dveřím stánku úmluvy a státi budou tam s tebou. A já sestoupím a mluvití budu s tebou a vezmu z ducha, kterýž je na tobě, a tak ty ho sám neponeseš.

„Lidu pak díš: Posvěťte se k zítřku a budete jísti maso. Nebo když jste plakali v uších Hospodinových, řkouce: Kdo nám dá najísti masa? Jistě že lépe nám bylo v Egyptě. I dá vám Hospodin masa a budete jísti. Nebudete toliko jeden den jíst, ani dva, ani pět, ani deset, ani dvacet. Ale za celý měsíc, až vám chřípění poleze a zoškliví se vám, protože jste pohrdli Hospodinem,



který jest uprostřed vás a plakali jste před ním, říkajíce: Proč jsme vyšli s Egypta?

„I řekl Mojžíš: Šestkrát stotisíc pěších jest tohoto lidu, mezi nimiž já (377) jsem, a ty praviš: Dám jim masa, aby jedli za celý měsíc. Zdali ovci a volů nabije se jim, aby jim postačilo? Aneb zdali všechny ryby mořské shromáždí se jim, dosti bylo? Tedy řekl Hospodin Mojžíšovi: Zdali ruka Hospodinova ukrácena jest? Již nyní užříš přijde-li na to, co jsem mluvil, čili nic.“...

„Tedy strhl se vítr od Hospodina a zachvátiv křepelky od moře, spustil je na stany tak široce a dlouze, co by mohl za jeden den cesty ujíti všude vůkol tábora, téměř na dva lokty zvýší nad zemí. Protož vstav lid, celý ten den a celou noc, i celý druhý den shromážděvali sobě ty křepelky. A kdož nejméně shromáždil, měl jich s deset měr. I rozvěšeli je sobě pořád okolo stanů.

„Ještě maso vželo v zubích jejich a nebylo právě sežvýkáno, když hněv Hospodinův vzbudil se na lid. I ranil Hospodin lid ranou velikou náramně.“

V této chvíli dal Bůh lidu to, co nebylo pro ně nejlepší, poněvadž po tom velmi toužili. Nechtěli se podříditi a nechtěli od Pána to, co by jim bylo k dobrému. začali hrozně proti Mojžíšovi reptat i proti bohu, že nedostali to, co jim mělo být ke škodě. Řídili se zkaženou chutí a Bůh jim dal maso, jak si přáli. Následky své nezřízené chutě si však museli nést sami. Velmi mnoho lidí zahynulo. Ti, kteří vynikali v reptání, zahynuli ve chvíli, kdy teprve ochutnali maso, po němž se jim stýskalo. Kdyby se byli podřídili, aby jim Pán vybral pokrm a kdyby dovedli být vděční a spokojeni za stravu, kterou mohli jíst klidně a beze škody, nebyli by přišli o Boží přízeň. Nebyli by ani za své strašné reptání potrestáni a nezahynul by tak velký počet lidí. – (1864) Sp. Gifts IV, 15–18 (378)

## BOŽÍ ÚMYSL S IZRAELEM

644. Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, chtěl je usadit v zemi Kanán jako čistý, šťastný, zdravý národ. Povšimněme si, jakým způsobem toho chtěl dosíci. Nařídil určitou kázeň. Kdyby se jí radostně poddali, získali by pro sebe a pro své potomky jen dobro. Do značné míry jim nedával maso. Dal jim maso těsně před příchodem k hoře Sinai, poněvadž nesmírně po něm toužili, ale pouze na jeden den. Pán Bůh jim mohl dávat maso právě tak snadno jako mannu, ale pouze na jeden den. Pán Bůh jim mohl dávat maso právě tak snadno jako mannu, ale toto omezení bylo v jejich zájmu. Chtěl jim dodávat pokrm, který se mnohem lépe hodil pro jejich potřeby než dráždivá

strava, na níž byli mnozí v Egyptě zvyklí. Zkažená chuť se měla upravit, aby byla zdravá, aby jim chutnala strava, která byla původně člověku dána – ovoce, které dal Bůh Adamovi a Evě v ráji.

Kdyby ochotně svoji chuť zkrotili a kdyby byli poslušni Božímu omezení, nevěděli by, co je to slabost a nemoc. Jejich potomci by měli tělesnou a duševní sílu. Chápali by jasně pravdu a povinnost, měli by dobrý rozhled a zdravé názory. Ale oni se nechtěli Božím požadavkům podřídít a nedosáhli úrovně, kterou jim Bůh vytýčil. Nepřijali také požehnání, které jim bylo určeno. Stěžovali si na Boží omezení a toužili po egyptských hrncích masa. Bůh jim maso dal, ale toto se jim stalo kletbou. – (1890) CTBH 118. 119

### PŘÍKLAD PRO VÁS

645. „Ty pak věci ku příkladu nám se staly, abychom nebyli žádosti zlého, jako oni žádali.“ „Toto pak všecko u figuře dalo se jim, a napsáno je k napomenutí našemu, kteří jsme na konci světa.“ – 1Kor 10,6. 11.

646. Sbor v Battle Creek nepodporoval svým příkladem náš ústav. Nepoctili světlo (379) zdravotní reformy a nežili podle ní ve svých rodinách. Kdyby se členové řídili světlem, jež jim Bůh dal, nemusilo být v rodinách tolik nemocí. Nedbali na světlo jako starý Izrael a právě tak jako on neviděli nutnost sebeovládání. Synové izraelští chtěli maso a pravili: Bez masa zemřeme, tak jako říkají mnozí dnes. Bůh dal odbojným Izraelským maso, ale současně i zlořečenství. tisíce zemřely, dokud bylo ještě maso v jejich zubech. Máme příklad starého Izraele a výstrahu, abychom si nepočínali jako oni. Jejich zprávy o nevěře a vzpouře jsou zaznamenány proto, abychom nešli v jejich šlépějích a abychom nereptali pro Boží požadavky. Jak můžeme být tak lhostejní? Jak můžeme jít po svých cestách, kam nás naše oči vedou a jak můžeme zacházet stále dál, jako Izraelští? Bůh nemůže vykonat pro svůj lid veliké věci pro tvrdost srdce a hříšnou nevěru.

Bůh není přijímač osob; ale v každém pokolení ti, kteří se bojí Hospodina a činí spravedlnost, příjemní jsou jemu. Ale ti, kteří reptají, nevěří a jsou odbojní, nezískají jeho přízeň ani požehnání, zaslíbené těm, kteří milují pravdu a jdou za ní. Ti, kteří mají světlo a nedbají na ně, přehlížíjí Boží požadavky, poznají, že jejich požehnání se změní ve zlořečenství a jejich přednosti v soudy. Bůh chce, abychom se při čtení dějin lidu izraelského naučili pokoře a poslušnosti. Byl to jeho vyvolený lid, který si sám přivodil záhubu, protože šel po vlastních cestách. – (1873) 3T 171. 172

647. Naše zvyky v jídle a pití dokazují, jsme-li ze světa anebo patříme-li mezi ty, které si Pán svojí pravdou ze světa vyvedl. Ti jsou jako zvláštním

lidem, horlivě následovný dobrých skutků. Bůh mluví ve svém Slovu. Daniel a jeho tři druhové jsou kázáním o zdravotní reformě. Bůh mluvil v dějinách starozákonního lidu, (380) jemuž chtěl v jeho zájmu odříci maso. Krmil je chlebem s nebe, „pokrmem andělským“. Ale oni trvali na své pozemské chuti, a čím více si vzpomínali na egyptské hrnce masa, tím více nenáviděli pokrm, který jim Pán Bůh dal, aby byli tělesně, duševně a morálně zdraví. Toužili po mase, tak jak to činí mnozí dnes. – (1900) 6T 372(Viz též – 231. 233)

### ZPĚT K PŮVODNÍ STRAVĚ

648. Viděla jsem několikrát, že Pán si nás chce vést zpět, krok za krokem, k svému původnímu úmyslu – aby se člověk živil přírodními produkty země. – (1890) CH 450

649. Naše strava se má skládat ze zeleniny, ovoce a obilnin. Do našeho žaludku se nemá dostat ani kousíček masa. Jedení masa je nepřirozené. Máme se vrátit k Božímu původnímu plánu, který při stvoření člověka měl. – MS 115 1903

650. Není na čase, aby se všichni snažili skoncovat s masitými pokrmy? Jak mohou ti, kteří se chtějí stát čistí, ušlechtilí a svatí, nadále jíst pokrm, který tak škodlivě působí na tělo i duši? Jak mohou připravovat o život Boží stvoření, jen aby si pochutnali na jejich mase? Kéž by se raději vrátili ke zdravé a chutné stravě, kterou člověk dostal na začátku. Ať naučí i své děti soucitu a lásce k němým tvorům, jež Bůh stvořil pod naši správu. – (1905) MH 317

### PŘIPRAVENÍ K PROMĚNĚNÍ

651. Ti, kteří čekají na příchod Páně, nebudou posléze jíst maso; toto nebude již (381) součástí jejich stravy. Měli bychom mít tento cíl na paměti, abychom se ho snažili dosáhnout. Nedovedu si představit, že bychom jedením masa žili v souladu se světlem, jež nám Bůh milostivě dal. Všichni, kteří jsou nějak ve spojení s našimi zdravotními ústavami, by se zvláště měli vychovávat, aby se živili ovocem, obilninami a zeleninou. budeme-li v tom směru zásadní, budeme-li jako křesťanští reformátoři vychovávat vlastní chuť a přizpůsobíme svou stravu Božskému plánu, budeme moci šířit bohubilý vliv i na druhé. – (1890) CTBH 119

652. Uspokojování chutě není hlavním smyslem života. Tělesné potřeby je nutno ukojit; ale je proto nutné, aby se člověk dal ovládat svou chutí? Bude lid, který usiluje o svatost, čistotu, ušlechtilost, aby mohl žít ve

společnosti nebeských andělů, i nadále brát život Božím stvořením, aby si pochutnal na jejich mase? Pán mi ukázal, že toto se změnilo a Boží zvláštní lid bude střídán ve všem. – (1890) CH 116

653. Ti, jimž se dostalo naučení o zlých následcích požívání masa, čaje, kávy a tučné a nezdravé přípravy pokrmů a kteří chtějí s Pánem učinit smlouvu při obětech, nebudou hověti chuti v tom, o čem vědí, že to není zdravé. Bůh si přeje, aby chuť byla očištěna a abychom se cvičili v sebezapření ve všem, co není dobré. K tomu musí dojít dříve, než jeho lid může stát před Ním jako lid dokonalý. – (1909) 9T 153

654. Pán radí církvi ostatků, aby se ve vlastním zájmu vyhýbala požívání masa, čaje, kávy a jiných škodlivin. Je dost jiných zdravých a dobrých věcí, které můžeme jíst. – MS 71 1908 (382)

### ÚSILÍ O SVATOST

655. Mezi lidem, který tvrdí, že očekává brzký příchod Kristův, by se měla projevit větší reforma. Zdravotní reforma se musí v našem lidu projevit tak jako dosud ještě ne. Mnozí by se měli probudit a poznat nebezpečí jedení masa, ačkoli je dosud jedí a ohrožují své tělesné, duševní a duchovní zdraví. Mnozí, kteří jsou v otázce masa jen zpola obráceni, opustí lid Boží a více se k němu nevrátí.

Musíme být ve všem poslušni zákonů, jež Bůh dal, aby tělesné a duchovní síly pracovaly harmonicky. Lidé mohou mít zdání pobožnosti, mohou i kázat evangelium a nemusí být pročištěni a posvěceni. Kazatelé mají být v jídle a pití přísně zdrženliví, aby nechodili křivými cestami, takže by kulhalí – slabli u víře – sešli s cesty. Pakliže lidé, kteří zvěstují nejvážnější a důležité poselství Boží k lidem, bojují proti pravdě tím, že hoví svým zlovykům v jídle a pití, ubírají poselství veškerou vážnost.

Ti, kteří hodlují masu, čaji a rádi se přejídají, zasévají símě, jež přinese žeň bolesti a smrti. Dostane-li se do žaludku nezdravý pokrm, posiluje chuť, bojující proti duši a rozvíjí tělesnost. Masitá strava podporuje tělesné vášně, pudy. A rozvoj tělesnosti potlačuje duchovnost, takže mysl nemůže vnímat dobře pravdu.

Slovo Boží nás jasně varuje, že nebudeme-li se zdržovat od tělesných žádostí, nastane boj mezi tělesnou a duchovní přirozeností. Žádostivé jídlo bojuje proti zdraví a klidu. Tak vzniká rozpor mezi vyššími a nižšími sklony člověka. Silné a vyvinuté nízké pudy duši zotročují. Kdo hoví chuti, neposvěcené nebesy, ohrožuje nejvyšší své zájmy. – (RH27. 5. 1902) CH 575. 576 (383)

656. Ti, kteří tvrdí, že věří pravdě, mají bedlivě střežit síly těla a mysli, aby svými slovy anebo činy nepotupili Boha a jeho dílo. Zvyky a obyčeje je nutno podrobit Boží vůli. Bylo mi jasně ukázáno, že lid Boží se má jasně postavit proti jedení masa. Dával by Bůh po třicet let poselství, že chce-li jeho lid mít čistou krev a jasnou mysl, musí se vzdát masa, kdyby si nepřál, aby se tímto poselstvím řídili? Požívání masa posiluje tělesnou přirozenost a zeslabuje duchovní stránky člověka. – Letter 48 1902

657. Morální následky jedení masa nejsou o nic méně výrazné než tělesné svízelé. Maso škodí zdraví, a vše, co má vliv na tělo, působí na mysl a duši. Jen si uvědomte, kolik krutosti ke zvířatům si vynucuje jedení masa. A jak to působí na ty, kteří tato zvířata porážejí a na ty, kteří to vidí. Jak to ničí soucit, který bychom měli k těmto Božím tvorům mít! – (1905) MH 315

658. Běžné požívání masa mrtvých zvířat má zhoubný vliv na morálku i na tělesnou soustavu. Kdybychom uvažovali do důsledků, poznali bychom, že nejrůznější choroby jsou způsobeny jedením masa. – MS 22 1887

659. Ti, kteří jedí maso, přehlížíjí veškeré výstrahy, jež Bůh v tomto směru dal. Nemají důkazu, že kráčejí bezpečnou stezkou. Nemají sebemenší výmluvu (omluvu), proč jedí maso mrtvých tvorů. Svět zvířat je postižen Boží kletbou. Maso se často v žaludku rozkládá a způsobuje nemoc. Rakovina, vředy a plicní choroby bývají většinou zaviněny jedením masa. – Pacific Union Recorder, 9. 10. 1902

660. Ach, kdyby všichni mohli tyto věci vidět tak, jak je vidím já, vidím ty lhostejné, kterým nezáleží na charakterovém růstu; ty, kteří touží jen po masité stravě. Kdyby to viděli tak, nikdy by neomlouvali svoji chuť na maso mrtvých zvířat. Taková strava kazí krev v žilách a podněcuje nízké tělesné chťiče. Zeslabuje klidné uvažování a duševní svěžest, týkající se Boha a jeho pravdy, jakož i poznání sama sebe. – MS 3 1897

## JEDENÍ MASA DNES OBZVLÁŠTĚ NEBEZPEČNÉ

661. Maso nebylo nikdy nejlepší potravou. Ale dnes je jeho používání dvojnásob závadné, poněvadž nemocí u zvířat rychle přibývá. – (1905) MH 313

662. Zvířata jsou stále nemocnější a zanedlouho budou se i mnozí neadventisté masu vyhýbat. Připravujte jídla zdravá a vydatná, aby lidé nemusili jíst maso. – (1902) 7T 124

663. Kdy se ti, kteří znají pravdu, postaví na stravu správných zásad, rozhodujících o časnosti i věčnosti? Kdy budou věrni zásadám zdravotní reformy? Kdy poznají, že požívání masitých pokrmů je nebezpečné? Pán mi

dal pokyn, abych řekla, že dnes už rozhodně není radno maso jíst. – MS 133 1902

664. Pán mi ukázal, že zanedlouho se budeme musít vzdát požívání masa. Dojde i na mléko. Nemocí hrozně přibývá. Boží zlořečenství spočívá na zemi, poněvadž člověk na ni uvedl kletbu. Zvyky a obyčeje lidí přivolíly na zemi takový stav, že už se (385) musí živit něčím jiným než živočišnou stravou. Maso vůbec nepotřebujeme. Bůh nám může dát něco jiného. – Union Conference Record (Australasian), 28. 7. 1899

665. Kdybyste věděli, jaké maso jíte, kdybyste viděli zvířata, jež pojídáte, dokud jsou na živu, odvrátili byste se od masa s odporem. Zvířata, která jíte, jsou často tak nemocná, že by zašla, kdyby je lidé neporazili; ale tak přijdou na jatky, dokud ještě dýchají. Přijímáte do těla nejhorší nádory a vředy a různé jedy, a přece si to neuvědomujete. – (1870) 2T 404. 405

#### UTRPENÍ ZVÍŘAT A DŮSLEDEK TOHO

666. Často přijdou na trh zvířata, která jsou tak nemocná, že majitelé se je bojí déle mít. Také některý způsob vykrmování přivodí nemoc. Často jsou zvířata chována v temných místnostech, bez čerstvého vzduchu, vdechují ovzduší špinavých chlévů a někdy se živí rozkládající se potravou. Tak je celé jejich tělo prolezlé hnilobou. Dobytek se často dopravuje dlouho a než přijde na trh, hodně zkusí. Zvířata jsou vzata se zelených pastvin a převážejí se po celé hodiny po prашných silnicích anebo jsou vtěsnána do nákladních vozů. Zde jsou často bez potravy a bez vody, utrápěná a vyčerpaná a tak jsou, ubožáci, hnáni na smrt, aby si lidé pochutnali na jejich mrtvolách. – (1905) MH 314

667. Mnozí umírají na nemoce, zaviněné jedením masa; ale svět se nic nepoučí. Než přijdou zvířata na porážku, musí být často na cestě dlouhé hodiny. Jejich krev je rozpálena. Ačkoli byla zvyklá na pohyb, musí nyní stát na jednom místě, často jsou skleslá a vyčerpaná, a v tomto stavu se zabíjejí na trh. Ti, kteří jejich maso pak (386) jedí, otravují se sami. Na někoho to nepůsobí hned, ale jiní mají různé potíže a umírají následkem horečky, cholery či nějaké nepoznané choroby.

Mnohá zvířata přicházejí na trh a jejich majitelé vědí, že nejsou zdráva. Často to dokonce vědí i kupující. Zvláště se to stává ve větších městech, kde lidé vůbec nevědí, že jedí maso nemocných zvířat.

Některá zvířata, hnaná na jatky, instinktivně cítí, co se stane a zuří až šílí. V tomto stavu jsou zabíjena a jejich maso je připravováno na trh. Jejich

maso je samý jed a způsobuje v konzumentech křeče, mrtvici a náhlou smrt. Ale příčiny tohoto utrpení nejsou připsány na vrub jedení masa.

S některými zvířaty se cestou na porážku jedná nelidský. Jsou doslova mučena a po mnoha hodinách nevýslovného utrpení jsou zabita. Vepři jsou připravováni na prodej dokonce i když jsou nakaženi morem, a jejich jedovaté maso rozšiřuje nakažlivé choroby a následuje velká úmrtnost. – (1864) Sp. Gifts IV, 147. 148

## TĚLESNĚ NÁSLEDKY MASITÉ STRAVY ZVYŠUJE NÁKLONNOST K NEMOCEM A K NÁHLE SMRTI

668. Jedení masa zvyšuje deseteronásobně sklon k nemocem. – (1868) 2T 64

669. Světští lékaři nechápou, proč mezi lidmi přibývá tolik nemoci. Ale my víme, že mnoho utrpení je zaviněno jedením mrtvého masa. – Letter 83 1901

670. Zvířata jsou nemocná. Tím, že je jíme, zaséváme zárodky nemoci do vlastní krve a tkáně. Jakmile jsme vystaveni změnám v prostředí malárie, prožíváme je tím (387) hůře. Organismus rovněž hůře odolává epidemiím a nakažlivým chorobám. – (1896) E. from U. T. 8

671. Jíte maso, ale to není nejlepší potrava. Cítíte se proto hůře. Kdybyste jedli skrovněji, takže byste ubrali několik kila na váze, nepodléhali byste tak snadno nemocem. Vaše tělo je stále zaníceno a chystá se propadnout nemoci. Snadno podlehnete náhlým onemocněním a náhlé smrti, poněvadž váš organismus nemá sílu vzdorovat nemoci a zdolat ji. Přijde doba, kdy se ukáže, že vaše domnělá síla a zdraví jsou ve skutečnosti slabostí. – (1868) 2T 61

## NEMOCNÁ KREV

672. Cítím nutkání Ducha svatého, abych poukázala na skutečnost, že mnozí trpí a mají chabé zdraví, poněvadž přehlížejí světlo o zdravotní reformě. Ukázala jsem jim, že masitá strava, která je pro ně zdánlivě nepostradatelná, nebyla potřebná a že jejich mozek, kosti a svaly jsou nezdravé, poněvadž se skládají z toho, co snědí. Vždyť jedí maso mrtvých zvířat. Proto je jejich krev touto nevhodnou stravou nakažena, a řekla jsem jim, že jedí vlastně maso nezdravé, takže celý jejich organismus hrubce a je nakažen. – (1896) E. from U. T. 4

673. Masité pokrmy mají zhoubný vliv na krev. Připravte silně kořeněné maso a pak ještě jezte tučné zákusky a dorty a budete mít nedobrou krev.

Tělo je při zpracovávání tohoto pokrmu silně zatíženo. Tučné koláče a kyselé okurky, jež by nikdy neměly do lidského žaludku přijít, vydají ubohou kvalitu krve. A ubohá strava, nedostatečně upravená a dokonce v nedostačujícím množství nevytvoří rovněž dobrou krev. Vidíme tedy, že masité a tučné pokrmy a podvyživená strava vedou ke stejným výsledkům. – (1870) 2T 368 (388)

674. Vředy, rakovina, nádory a zánětlivá onemocnění bývají povětšinou zaviněny jedením masa.

Bůh mi ukázal, že rakovina a jiné zhoubné nádory jsou velmi často zaviněny hojným požíváním mrtvých mas. – (1896) E. from U. T. 7

### RAKOVINA, TUBERKULÓZA, TUMORY

675. Otázka stravy je velmi vážným problémem. Budou se lidské bytosti živit masem mrtvých zvířat? Podle světla, jež mi Bůh dal, odpovídám: Ne, rozhodně ne. Ústavy zdravotní reformy mají v tomto směru vychovávat. Lékaři, kteří mají za to, že rozumí lidskému tělu, nemají povzbuzovat pacienty, aby pojídali maso mrtvých živočichů. Měli by poukázat na zvýšenou chorobnost zvířat. Průzkum dokazuje, že malokteré zvíře je prosto nemoci a že tedy hojné požívání masa přispívá k nejrůznějšímu výskytu nemocí – rakoviny, nádorů, skrofulózy, tuberkulózy a jiných chorob. – MS 3 1897

676. Ti, kteří jedí maso, ani nevědí, co jedí. Kdyby to věděli, odvrátili by se od masa s odporem. Lidé jedí neustále maso, které jest plné zárodků tuberkulosi a rakoviny. A takto se přenáší tuberkulosa a rakovina a jiné osudné nemoci. – MH 313

677. Nejedna křesťanská žena předkládá na stůl tolik různých jídel, že to dráždí žaludek a narušuje celý systém. Maso je v některých rodinách hlavní součástí potravy a není divu, že jejich tělo je plné rakovinných a skrofulózních nádorů. Jejich tělo se skládá z toho, co jedí. Jakmile jsou však postiženi nemocí, považují to za dopuštění Prozřetelnosti. – (1875) 3T 563 (389)

### SNIŽUJE DUŠEVNÍ SVĚŽEST

678. Ti, kteří jedí hodně masa, nebývají velmi duševně čilí. Jedení masa totiž přispívá k zhrubnutí a k uspávání jemných duševních schopností. – (1890) CH 115

679. Bůh si přeje, aby jeho lid měl jasnou mysl, která by se výtečně uplatnila. Živíš-li se masitou stravou, nečekej, že budeš duševně čilý.



Myšlení musí být pročištěno, aby Boží požehnání spočinulo na jeho lidu. – Genr. Conf. Bulletin, 12. 4. 1901

680. Je nemožné, aby ti, kteří jedí hodně masa, měli jasnou a čilou mysl. – 2T 62. 63

681. Mnozí si vůbec neuvědomují, jak jsou smyslní a to je zlé. Jsou však zvyklí na masitou stravu. To podněcuje nízké pudy v lidském těle. – (1896) E. from U. T. 4

682. Masitá strava člověka mění a posiluje tělesnost. Skládáme se z toho, co jíme, a masitá strava snižuje duševní čilost. Studující by se učili mnohem lépe, kdyby nejedli žádné maso. Jakmile jedením masa zesílí živočišné sklony v člověku, zeslabují se duševní síly. člověk žije snáze náboženským životem, vyhnuli se masu. Tato strava totiž nesmírně podporuje tělesné žádosti a zeslabuje morální a duchovní přirozenost. “Tělo bojuje proti duchu a duch proti tělu.” – E. from U. T. 7

### NÍZKÉ PUDY SÍLÍ

683. Je na čase, abychom jedli co nejjednodušeji. Naše děti by neměly dostávat maso. (390) Ono vzbuzuje a posiluje nízké chťiče a zeslabuje a umrtvuje mravní síly. – (1869) 2T 352

684. Bylo mi ukázáno, že masitá strava dodává člověku více živočišného rysu a olupuje muže a ženy o vzájemnou lásku a soucit. Podle toho, co jíme, také vypadáme. Ti, kteří žijí převážně z masa, dovolí snadno nízkým vášním, aby ovládly vyšší síly jejich bytosti...

Nepředepisujeme každou podrobnost stravy. Je mnoho druhů zdravé stravy. Ale prohlašujeme, že maso není vhodnou potravou pro lid Boží. Dodává člověku mnoho tělesných rysů. Jak se můžeme domnívat, že musíme jíst maso mrtvých zvířat v zemi, kde je dostatek ovoce, obilí a ořechů? – MS 50 1904

685. Kdyby to v našich rodinách vypadalo tak, jak si Pán přeje, vykonali bychom pro Něho dvojnásob práce. Dostalo se mi světla, že musíme v otázce zdravotní reformy přinášet velmi rozhodné svědectví. Ti, kteří jedí maso, posilují tělesné sklony a uvolňují cestu nemocem. – Letter 200 1903

686. Vaše rodina jí hlavně maso, čímž zesílily tělesné sklony a duchovnost ustoupila do pozadí. Živíme-li se převážně masem mrtvých zvířat, je jasné, že přijmeme i jejich povahu. Podporujete hrubší rysy své přirozenosti a zeslabujete jemnější. – (1868) 2T 60. 61

687. Kéž by působivý duch a pravda Baožího slova nadchly každého účastníka konference. Kéž pochopí, že maso není vhodnou potravinou.

Taková strava pěstuje v dospělých i v dětech tělesné vášně. Bůh si přeje, abychom ve svých dětech vypěstovali (391) správné zvyky v jídle, odívání a v práci. chce, abychom dle možnosti dali do pořádku pochroumaný lidský mechanismus. – General Conference Bulletin, 12. č. 1901(Viz též – 348. 350. 356. 357. 361. 578. 621. 711)

### BEZPEČNÁ CESTA

688. Pravidelné jedění masa zeslabuje rozumové, morální a tělesné síly člověka. Maso narušuje organizmus, zatemňuje mozek a uspává mravní citlivost. Věru bratře, sestro, nejbezpečnější bude, když maso necháte být. – (1868) 2T 64

### NEPOZNANÁ PŘÍČINA

689. Lidé snad nepoznají příčinu jedění masa ihned; ale to neznamená, že maso není škodlivé. Málokdo se, žel, dá přesvědčit o tom, že právě maso otrávil jeho krev a způsobuje mu potíže a utrpení. – (1905) MH 315

690. Pán mi ukázal tuto otázku z několika hledisek. Lidé nepoznávají, že jedění masa zvyšuje úmrtnost; kdyby to věděli, neslyšeli bychom tolik argumentace a výmluv ve prospěch pochutnávání si na mrtvém mase. Je dostatek jídla, které utiší hlad, abychom nemuseli náš jídelníček doplňovat mrtvolami. (1896) E. from U. T. 8

691. Mnozí umírají přímo následkem požívání masa, ačkoli to většinou sami netuší a ani jiní to nepředpokládají. Někdo necítí následky hned, ale to neznamená, že maso není škodlivé. Působí pomalu a jistě, ale oběť si to momentálně neuvědomuje. – (CTBH 48) (1890) CH 115

692. Často na omluvu opakujeme: „Jiným možná maso škodí, ale mně ne, poněvadž je (392) jím už celý život.“ Ale to nevíte, jak byste se cítili, kdybyste maso nejedli. – (1868) 2T 61

### VEPŘOVÉ ZVLÁŠTĚ ODSOUZENÍHODNÉ

693. Bůh nám dal světlo a poznání a víte, že pochází přímo od Něho. Chce, abyste zapřeli svoji chuť. Vepřové maso je Bohem přímo zapovězeno, nikoli proto, že by chtěl dokázat svou autoritu, nýbrž proto, že ví, jak je nesmírně škodlivé. Ovlivňuje celý organismus, otravuje je a zatemňuje chápání pro věci duchovní. (1868) 2T 96

694. Vepřové maso je naplněno parasites. Bůh o vepři řekl: „Nečistý vám bude. Nebudete jíst z jeho masa, aniž se dotknete jeho mrtvoly.“ Dal tento příkaz proto, že vepřové není vůbec k jídlu. Vepř je vlastně „metař“ a také

jen proto je na světě. Vepřové maso nebylo nikdy a za žádných okolností povoleno k jídlu. – MH 313. 314

695. Ačkoli je vepřové maso tak rozšířené, je nejškodlivější. Bůh zákazem vepřového nechtěl zdůrazňovat svoji autoritu, ale chtěl říci, že toto maso se vůbec nehodí k jídlu. Jeho maso přenáší skrofulózu a zvláště v teplém podnebí podporuje vznik malomocenství a nejrozličnějších nemocí. Jeho vliv na tělo v takovém prostředí byl mnohem škodlivější než v chladnějších krajinách. Přesto Bůh nikdy nedovolil, (393) aby lidé jedli vepřové. Pohané jedli vepřové a naše národy se velmi na vepřovém pochutnávají. Vepřové maso však není v přirozeném stavu chutné. Musí se velmi okořenit, aby bylo přijatelné. Ovšem, tím se vše ještě zhoršuje. Vepřové vytváří ze všech mas nejhorší situaci v krvi. Ti, kteří jedí vepřové, musí být nemocní. Lidé pracující na vzduchu, nepociťují zhoubné následky vepřového masa jako ti, kteří jsou většinou v uzavřené místnosti, kteří při práci sedí anebo pracují duševně.

Vepřové však nepostihuje jen tělesné zdraví. Působí i na mysl a toto špatné maso úplně zaslepuje jemnocit. Není možné, aby maso živočichů, kteří se cítí nejlépe ve špíně, bylo zdravé, když se živí vším ohavným. Maso prasete je složeno z toho, co samo sní. Jedí-li je pak lidé nakazí se jejich krev a celé tělo nečistotou požitého vepřového masa.

Požívání vepřového masa zapříčinilo skrofulózu, malomocenství a rakovinné nádory. Způsobuje lidstvu dosud největší utrpení. (1865) H. to L. ch. I. p. 58(Viz 34)

### ŽIVOČIŠNÝ TUK A KREV

696. Vaše rodina není zdaleka zdravá. Užíváte živočišný tuk, ačkoli jej Bůh přímo zapověděl: „Ustanovením věčným bude vám po rodech vašich, že nebudete jísti tuku zvířat ani krve.“ „Kdožkoli by jedl krev zvířat nebo ptáků, duše ta vyťata bude z lidu.“ (Lv 3,17; 7,26. 27) – (1868) 2T 61

697. Lidé mají velmi rádi tučné maso. Pochutnávají si na krvi i na tuku zvířat. Pán však dal rozhodný pokyn, že se to nesmí jíst. Proč? Poněvadž jejich požívání (394) způsobuje nemoce krevního oběhu v těle. Neuposlechnutí Božích příkazů přineslo lidem mnoho nesnází a nemocí. Vnášejí-li si do těla to, co nemůže vyrobit dobrou krev, musí snášet následky neuposlechnutí Božího slova. – Letter 102 1896

### RYBY JSOU ČASTO NAKAŽENY

698. Ryby jsou často nakaženy nečistotou, kterou se živí, že musí být příčinou nemocí. To platí zvláště o rybách přicházejících do styku s odpadem velkoměst. Ryba, která se živila odpadem stok, snad odplave do vzdálených vod a je chycena ve vodě čisté a čerstvé. A když ji lidé snědí a jsou stíženi nemocí nebo i smrtí, nikdo netuší nebezpečí. – (1905) MH 314. 315

### UZNEJME PŘÍPADY TÍSNIVÝCH OKOLNOSTÍ

699. Tam, kde je dost mléka a ovoce, nelze omlouvat jedení živočišné stravy. Není nutno brát život Božím tvorům, abychom se najedli. U některého onemocnění nebo při vyčerpání vzniká dojem, že nejlépe je jíst trochu masa. Pozor však na výběr, aby to bylo maso zdravých zvířat. Stává se vážnou otázkou, zda je dnes vůbec záhodno jíst maso. Lépe nejíst maso vůbec než jíst maso zvířat nezdravých. Když jsem někdy nedostala potřebnou potravu, snědla jsem kousek masa. Ovšem, bojím se ho čím dál tím víc. – (1890) CTBH 117. 118(Viz též – Dodatek I: 10)

700. Někteří si poctivě myslí, že správný jídelníček se skládá hlavně z kaše. Kaše nepodporuje zdraví zaživacích orgánů, poněvadž je příliš řídká. Veďte lidi k tomu, aby jedli ovoce, zeleninu a chleba. Masitá strava není nejzdravější, přesto (395) bych však nikdy nechtěla tvrdit, že každý se ho musí nadobro vzdát. Lidé se slabým zaživacím ústrojím mohou často maso jíst, poněvadž nesnášejí zeleninu, ovoce nebo obilné kaše. Chceme-li si uchovat zdraví, nejzme při jednom jídle současně ovoce a zeleninu. Slabý žaludek to nesnáší, mozku to rovněž škodí a duševní činnost je postižena. Jezte zeleninu u jednoho jídla a ovoce u druhého...

Sladké dorty, přeslazené pudinky a krémy rozladí zaživací ústrojí. Proč máme pokoušet stolovníky a předkládat jim to? Čím více masa budou učitelé a žáci jíst, tím méně bude jejich mysl chápat věci duchovní. Zato zesílí tělesné sklony a zatemní se jemné vnímání. Pilné studium nebývá hlavní příčinou zhroucení duševních sil. Základní příčinou je nevhodná a nepravidelná strava a nedostatek tělesného pohybu. Nepravidelnost v jídle a spánku odsává síly mozku. – YI31. 5. 1894(Viz též – 434. 435. 437. 438. 527. 533. 719. 720. 796)

### BEZMASÁ STRAVA VYHOVUJE

701. Maso není potřebné pro zdraví či sílu, neb jinak by se Pán Bůh dopustil chyby, když dal Adamovi a Evě před pádem stravu. Veškeré výživné prvky jsou obsaženy v ovoci, zelenině a obilninách. – RH8. 5. 1883 (396)

702. Je chybné domnívat se, že tělesná (svalová) síla je odvislá od jedení masa. Potřeby těla a duševní čilost a zdraví vůbec lze lépe uhradit a udržet bez masa. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina obsahují veškeré výživné složky, jež krev potřebuje. Tyto živiny se nenahrazují tak dobře a dokonale masem. Kdyby maso bylo v zájmu zdraví a síly potřebné, bylo by zahrnuté do stravy, jež byla člověku na počátku určena. – (1905) MH 316(Viz též – 319)

#### NAČ POKRMY Z DRUHÉ RUKY?

703. Zvířata se živí zeleninou a pící (obilím). Musí se zelenina stát živočišnou složkou, tím, že pronikne do těla zvířat, abychom ji mohli jíst? Musíme získat zeleninu jedením masa zabitých zvířat? Bůh dal našim prarodičům ovoce v přírodním stavu. Dal Adamovi ráj na starost, měl jej obdělávat a pečovat o něj. Řekl mu: „Dána ti bude (zahrada) za pokrm.“ Ani zvířata se neměla navzájem požírat. – Letter 72 1896

704. Ti, kteří jedí maso, jedí pouze obilí a zeleninu z druhé ruky. Zvíře totiž z těchto poživatin přijímá výživu, nutnou k svému růstu. Život, obsažený v obilí a zelenině, vyprchá do vzduchu. My jej přijímáme jedním sa. Oč lepší by bylo, kdybychom přímo jedli potravu, kterou nám Bůh dal k užívání! – (1905) MH 313

#### MASO TYPICKÝM DRÁŽDIDLEM

705. Když lidé přestanou jíst maso, cítí často slabost a nedostatek svěžesti. Mnozí si myslí, že to je důkazem, jak je maso potřebné. Je to však proto, že potrava tohoto druhu dráždí, rozpaluje krev a vzrušuje nervy. V tom je jejich omyl. Pro (397) někoho je tak těžké přestat jíst maso jako pro alkoholika přestat pít. Ale jakmile se pro to lidé rozhodnou, budou se cítit lépe – (1905) MH 316(Viz též – 61)

706. Také maso je škodlivé. Jeho účinek vybičovává a to je dostatečný důvod proti jeho požívání. A téměř v celém světě rozšířená nemocnost zvířat činí z masa tím pochybnější poživatinu. Ono dráždí nervy a burcuje vášně, čímž se síly kloní na stranu nízkých pudů. – (1903) Ed 203

707. Jsem poněkud překvapena, že namítáš, jak jsi při masité stravě silný. Budešli uvažovat nestranně, sám rozum ti řekne, že maso není tak výhodné, jak se domníváš. Víš, co bys řekl kuřákovi na jeho námitky a výmluvy, proč kouří. Přesto namítáš ty podobně, proč bys neměl nadále jíst maso mrtvých zvířat.

Píšeš, že bez masa cítíš slabost. To je nejlepší důkaz, abys maso přestal nadobro jíst. Ti, kteří jedí maso, cítí se jakoby vzpružení a mají dojem, že

jim to dodává sílu. Jakmile člověk přestane jíst maso, může cítit přechodnou slabost, ale jakmile se jeho tělo pročistí, slabost pomine. Také nebude cítit touhu po tom, co dříve považoval za nutné jíst v zájmu tělesné síly. – Letter 73a 1896(Viz I: 4. 5)

## DOSTATEČNÁ NÁHRADA

708. Kdo přestane jíst maso, musí jíst různé druhý obilnin, ořechů, zeleniny a ovoce. (398) To je výživné a chutné. Zvláště důležité je to u lidí slabých anebo pilně pracujících (zatížených neustálou prací). V některých chudších zemích je maso nejlevnější potravou. Za těchto poměrů se změna provede hůře; ale i tam to jde. Nezapomeňme však na to, kde lidé žijí a jak silný je celoživotní zvyk a nevnučujme nevhodně ani správné názory. Nenuťme nikoho, aby provedl změnu prudce. Maso musí být nahrazeno nenákladnými potravinami. V tom záleží velmi na kuchařce. Dá-li si na tom záležet, může připravit jídla výživná i chutná, jež do značné míry nahradí maso.

Rozhodně však vychovávejte svědomí, podporujte sílu vůle, snažte se obstarat zásobu zdravé potravy a touha po mase záhy pomine. – (1905) MH 316. 317

709. Správná příprava pokrmů je krajně důležitá. Zvláště tam je nutno dobře vařit, kde se nevaří běžně maso. Musí se jíst to, co by maso nahradilo a tyto pokrmy musí být připraveny tak dobře, aby lidé po mase netoužili. – Letter 60a 1896(Viz též – 320. 376. 380. 400. 401. 404. 472. 483. 484. 513)

## NEROZUMNÉ VÝMLUVY

710. Jakmile Satan ovlivní mysl člověka, záhy vybledne světlo a naučení, jež Pán milostivě dal a ztratí moc! Mnozí si vymýšlejí výmluvy a vytvářejí vymyšlené okolnosti, aby omluvili své nesprávné počínání, proč pošlapávají světlo. Mluvím s přesvědčením. Největší překážkou zdravotní reformy je to, že náš lid podle ni nežije. Přesto prohlašuje docela vážně, že nemůže žít podle zdravotní reformy, chteli si uchovat sílu. (399)

V takových případech snadno poznáme, proč podle zdravotní reformy nemohou žít. Neřídí se jí do všech důsledků, proto také z ní nemají požehnání. Někteří se dopouštějí té chyby, že vyřadí sice maso, ale nenahradí je nejlepším ovocem a zeleninou, připravenými v nejpřírodnějším stavu, bez živočišných tuků a koření. Kdyby jen rodiče důmyslně upravili dobroty, jimiž je Stvořitel obklopil a kdyby i děti poučili, aby je v tomto směru následovali,

chutnala by jim jednoduchá strava a pak by mohli rozumně mluvit o zdravotní reformě. Ti, kteří reformu nikdy zcela nepřijali a nezařídili se podle ní, nemohou posuzovat, jaké dobrodiní přináší. Ti, kteří pro ukojení chutě příležitostně jedí krmeného krocana (husu u nás) anebo jiný druh masa, poškozují svoji chuť a nemohou mluvit o dobrodiní systematické zdravotní reformy. Jsou totiž ovládáni chutí, nikoli zásadou. – (1870) 2T 486. 487

### VÁŽNÁ VÝZVA K NÁPRAVĚ

711. Mnozí rodiče se chovají jako by neměli rozum. Jsou otupěli, jako by spali vlivem zvrácené chutě a nečistých žádostí. Naši kazatelé, kteří znají pravdu, by měli lid z jeho spánku probudit a vést ho k tomu, aby upustil od toho, co podněcuje touhu po mase. Zanedbají-li nápravu, ztratí duchovní moc a jejich žádost je zavede stále hlouběji do hříchu. V mnoha domovech panují zvyky, na něž nebesa hledí s odporem, zvyky, jež staví lidské bytosti pod úroveň zvířat. Všichni, kteří znají pravdu, by měli říci: „Utíkej od tělesných žádostí, které rytěřují proti duši.“

Žádný kazatel by neměl dávat jedením masa špatný příklad. Kazatelé a jejich rodiny mají žít podle světla zdravotní reformy. Nemají do své povahy a do povahy svých dětí vnášet živočišné pudy. Děti, kterým bylo vše dovoleno, jsou v pokušení hovět běžné nestřídmosti, navíc však povolují svým tělesným žádostem bez ohledu (400) na čistotu a ctnost. Satan tyto duše vede nejen k vlastní zkáze, ale chce, aby šířili špatný vliv i mezi ostatními. Rodiče, zaslepení hříchem, sami často tyto věci ani nevidí.

Rodičům, kteří žijí ve velkoměstech, posílá Pán toto varování: Shromažďte své děti ve svém domově, nenechávejte je mezi těmi, kteří přestupují Boží přikázání a učí a provozují zlo. Opusťte velké města dle možnosti rychle.

Rodiče si mohou zřídit prostý domov na venkově, kde by měli i kousek pozemku. Mohli by tam mít ovocnou i zeleninovou zahradu, aby získali ovoce náhradou za maso, které tak poškozuje krev, proudící v žilách. – MS 133 1902

### PŮST A MODLITBA DODÁVÁ SÍLU

712. Touží-li vaše chuť po mase mrtvých zvířat, musíte se postit a modlit. Pán vám dá sílu, abyste zapřeli tělesné žádosti, bojující proti duši. – Letter 73 1896

### KDY SE NEMÁME MODLIT ZA NEMOCNÉ

713. Mnozí adventisté sedmého dne se nebudou řídit světlem v této otázce. Maso tvoří součást jejich potravy. Propadnou nemoci. Když pak trpí následkem svého nesprávného jednání, prosí služebníky Boží o modlitby. Ale jak se k nim Pán může přiznat, nejsou-li ochotni plnit jeho vůli a nechtějí-li dbát naučení, jež ve zdravotní reformě dal?

Světlo o zdravotní reformě svítí již po 30 let (tenkrát) lidu Božímu, ale mnozí si z něj tropí posměch. Holdují dál kávě, čaji, koření a masu. Jejich tělo je plné nemocí. Prosím vás, jak můžeme tyto lidi předkládat Pánu, aby je uzdravil? – Letter 200 1903 (401)

714. Teplé piškoty a maso nejsou v souladu se zásadami zdravotní reformy. Kdybychom místo nálady a smyslných žádostí volali na pomoc rozum, ani bychom maso mrtvých zvířat neokusili. Co je tak odporné než řeznictví, kde je cítit maso? Pach syrového masa je nepříjemný všem, kteří nejsou zkaženi pěstováním nepřirozené chutě. Když člověk přemýšlí o tom, že zvířata se musí zabíjet, aby člověk snědl jejich maso, není to hrozná představa a pohled? Budou-li lidé přehlížet světlo zdravotní reformy, neučiní Bůh zázrak a nedá zdraví těm, kteří si svým chováním přivodí nemoc. – (Written 1884) E. from U. T. 2

## VEDOUCÍ REFORMY

715. Nečiníme otázku jedení masa zkušebním kamenem, nechceme nikoho násilím nutit, aby se ho zřekl. Ale přesto je naší povinností žádat, aby se žádný náš kazatel nestavěl proti reformě v tomto bodu a aby ji nebral na lehkou váhu. Budete-li nadále jíst maso, přesto, že Bůh ukázal, jaké následky to má na organizmus, musíte si nést následky. Ale nezaujímejte před lidem stanovisko, na jehož podkladu se může domnívat, že v otázce jedení masa není třeba reformy. Reformu totiž žádá Pán. Pán nám svěřil úkol hlásání zdravotní reformy. Nemůžete-li vykročit mezi ty, kteří toto poselství hlásají, jak můžete o něm mluvit? Podrýváte snažení svých spolupracovníků, kteří zdravotní reformu přinášejí a tím vystupujete z řady a pracujete na nesprávném místě. – Letter 48 1902(Viz též – 42)

716. Nechceme jako Boží poslové nést jasné svědectví proti hověni zvrácené chuti?... Bůh nám dal dostatek ovoce a obilí, které lze podávat ve zdravé úpravě a ve (402) vhodném množství. Proč tedy lidé i nadále maso jedí? Můžeme mít důvěru ke kazatelům, kteří jedí s ostatními maso u stolu?...

„Pilně ostříhejte přikázání Hospodina, Boha svého.“ Každý, kdo přestupuje zdravotní zákony, pocítí zaručeně Boží nelibost. Ó, jakou míru



Ducha svatého bychom mohli na každý den mít, kdybychom kráčeli rozvážně, v sebezapření a kdybychom měli ctnosti Kristova charakteru. – Pacific Union Recorder, 9. 10. 1902

717. Naši pracovníci a kolportéři by se měli postavit pod korouhev střídmosti. Nestyd'te se říci: „Děkuji, nejím maso. Mám oprávněné důvody proti jedení masa mrtvých živočichů.“ Podává-li se ruský čaj, odmítněte a vysvětlete klidně, proč. Řekněte, že je to škodlivé a že to sice na čas vzpruží, ale jakmile povznesená nálada pomine, následuje přiměřený útlum. – MS 113 1901

718. O masité stravě můžeme všichni říci: Nechceme ji. Všichni se mají také jasně postavit proti čaji a kávě a neužívat je. Jsou to narkotika, poškozující mozek a ostatní orgány těla. Ještě nepřišel čas, abych mohla říci, že se máme docela zřici mléka a vajec. Neřaďme mléko a vejce k masitým pokrmům. Vejce působí při některých potížích blahodárně.

Členové všech našich sborů mají zapírat sobecké choutky. Každá koruna, vydaná za čaj, kávu a masité pokrmy je hůř než promrhaná, neb tyto věci brzdí nejlepší rozvoj tělesných, duševních a duchovních sil. – Letter 135 1902(Viz též – Dodatek I: 4. 5. 8. 10. 12–18. 21. 23)

## SOUHRN

719. Kdyby to bylo pro naše dobro, abychom jedli maso, nečinila bych tuto výzvu. (403) Víím však, že nemůžeme své chuti hovět. Tělesné pokrmy poškozují naše tělesné blaho a měli bychom si bez nich zvykat. Ti, kteří si mohou zajistit bezmasou stravu, ale řídí se raději svou chutí a jedí a pijí, jak jim je libo, budou časem přehlížet i jiná Boží naučení, týkající se přítomné pravdy. potom ztratí pojem o tom, co je vlastně pravda a budou sklízet to, co rozsévali.

Bylo mi ukázáno, že žáci na našich školách nemají dostávat maso anebo takové přípravy pokrmů, které nejsou zdravé. Na stůl nesmí přijít nic, co vzbuzuje chuť na něco dráždivého. Volám staré, mladé i lidi středního věku. Zapřete chuť v tom, co vám škodí. Služte Pánu v obětavosti.

I děti se mohou dobře podílet na tomto díle. Všichni jsme členy Boží rodiny. Pán si přeje, aby jeho mladé i staré dívky se rozhodly, že zaprou svoji chuť. Ušetřené prostředky mohou věnovat na potřebné modlitebny a na podporu misionářů.

Rodičům mám vyřídit: Postavte se celou duší a celou myslí v této otázce na Boží stranu. Musíme si stále uvědomovat, že v těchto dnech zkoušky žijeme před zrakem Pána vesmíru. Nechcete se vzdát choutek, které vám

škodí? Slova vyznání nestojí mnoho. Dokažte skutky sebezapření, že uposlechnete příkazů, jež Bůh dal svému zvláštnímu lidu. A vložte pak do pokladny část prostředků, jež svým odříkáním ušetříte a přispějete na šíření Božího díla.

Mnozí mají dojem, že se neobejdou bez masa. Kdyby se však postavili na stravu Páně a kdyby se pevně rozhodli, že půjdou tak, jak je povede, dostali by sílu a moudrost jako Daniel a jeho přátelé. Poznali by, že Pán by jim dal zdravý úsudek. Mnozí by se podivili, kolik se dá sebezapřením ušetřit pro dílo Boží. Drobné částky, (404) získané skutky sebezapření, vykonají pro budování Božího díla víc, než velké obnosy, jež nevyžadovaly sebezapření.

Adventisté sedmého dne mají v rukou slavné pravdy. Pán nám dal před více než 40 ti lety (napsáno 1909) zvláštní světlo o zdravotní reformě. Jak podle tohoto světla kráčíme? Kolik členů odmítlo podle těchto Božích rad jít! Měli bychom jako lid činit pokrok, odpovídající přijatému světlu. Naší povinností je, abychom zdravotní pravdy pochopili a respektovali. V otázce střídmosti bychom měli být mezi lidmi první. Přesto je mezi námi mnoho velmi poučených členů, dokonce i kazatelů evangelia, kteří prokazují malou úctu světlu, jež nám Bůh v tomto směru dal. Jedí a pracují, jak jim to vyhovuje...

Nechceme v otázce stravy předepisovat určité příkazy. Ale prohlašujeme, že v zemích, kde je ovoce, obilí a ořechy, není maso vhodnou potravou pro lid Boží. Byla jsem poučena, že maso vnáší do naší povahy zvířecí pudy, okrádá muže a ženy o povinnou lásku a sympatie a způsobuje rozvoj nižších pudů na úkor vyšších. Bylo-li kdy jedení masa zdravé, není tomu tak dnes. Rakovina, nádory a plicní choroby jsou většinou zaviněny jedením masa.

Nečiniťme otázku masa zkušebním kamenem společenství. Zamysleme se však nad tím, jaký vliv šíří domnělí věřící, kteří jedí maso, na statní. Nechceme jako Boží poslové lidu říci: „Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cožkoli činíte, všecko ke slávě Boží činite.“ 1Kor 10,31. Nechceme nést rozhodné svědectví proti holdování zvrácené chuti? Chtějí služebníci evangelia, kteří zvěstují lidu nejvážnější pravdy, jež kdy byly smrtelníkům dány, být příkladem toho, jak se vracíme k egyptským hrncům masa? Chtějí si ti, kteří jsou podporováni z desátku z Boží pokladny, dovolit (405) otravovat životodárnou krev? Chtějí přehlížet světlo a Boží výstrahy? Zdraví těla je nutné pro rozvoj v milosti a vyrovnané povahy. Nevěnujeme-li správnou péči žaludku, brzdíme růst přímého, mravního charakteru. Mozek a nervy jsou na žaludku spojeny. Nesprávné jídlo a pití způsobuje nesprávné smýšlení a jednání.

Všichni musí projít zkouškou. Byli jsme pokřtěni v Krista. Přispějme svým dílem a oddělme se od všeho, co nás strhává a co z nás činí to, čím nemáme být a dostane se nám síly, abychom rostli v Kristu, který je naší živou hlavou. Pak uvidíme spasení Boží. – (1909) 9T 156–160

## POSTUPNÁ REFORMA STRAVY V ÚSTAVECH A. S. D.

(Poznámka: Z dějin lidu adventního víme, že adventní zdravotní ústavy zpočátku podávaly pacientům a zaměstnancům více–méně maso. Náprava v tomto směru zdravého života byla postupná. Po velkých bojích zmizelo posléze maso ze starších ústavů. V případě sanatoria v Battle Creek došlo k této změně roku 1898, hlavně na základě rady sestry White, uvedené v této kapitole (722) V sanatoriu Sv. Helena došlo k tomu roku 1903. Mezitím se výchova v otázce bezmasé stravy velmi rozšířila a maso bylo z jídelníčku pacientů a hostů vypuštěno mnohem snáze než na počátku. Vedoucí starších ústavů se s radostí dovídali, že v nových zařízeních se už masitá strava vůbec nepodává.

Rada o otázce masité stravy by nebyla úplná, kdybychom neuvedli, kolik bojů stálo zavedení stravy bezmase. Vysvítá to z různých zpráv sestry White a z pokynů, vyžadujících naléhavou reformou ve stravě. Důležité je, zamyslet se i nad touto skutečností a nad dobou, kdy byly různé výroky napsány. – Výbor. )

## VÝZVA K OPUŠTĚNÍ MASA V NAŠICH POČÁTEČNÍCH LÉKAŘSKÝCH ZAŘÍZENÍCH (1884)

720. Vstala jsem ráno ve čtyři hodiny a chei vám napsat několik rádků. Mnoho v (406) poslední době uvažují o tom, jak se může ústav, jehož jsi vedoucím, stát tím, co Pán Bůh z něj chce mít. Mám několik návrhů.

Jsme zdravotní reformátory a chceme se dle možnosti co nejvíce vrátit k Božímu původnímu plánu střídmosti. Otázka střídmosti nezahrnuje v sobě jen zřeknutí se alkoholických nápojů a kouření; sahá mnohem dále. Musí ovlivnit i naši stravu.

Všichni znáte světlo o zdravotní reformě. Kdykoli však ústav navštívím, vidím, že v otázce masa se velmi uchylujete od zdravotní reformy. Jsem přesvědčena, že musí nastat změna a to okamžitě. Vaše strava se skládá převážně z masa. To není Boží přání. Nepřítel se snaží postavit otázku stravy na nesprávnou základnu a vede správce ústavu, aby se přizpůsobil chuti pacientů.

Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, chtěl jej usadit v zemi kananejské jako lid čistý, svatý a zdravý. Zkoumejme Boží plán a poznáme, jak toho dosáhl. Omezil jejich stravu. do značné míry jim maso odřekl. Ale oni dychtili po egyptských hrncích masa a Bůh jim maso dal – a sním i zaručenou odplatu, následek.

Zdravotní ústav byl zřízen za velkých nákladů, aby se pacienti léčili přírodní cestou. Ve všem musí převládat hygienické zásady. Podávání omamných léků (jedů) by mělo být co nejdříve odstraněno a vyřazeno. Nutno pacienty vychovat v otázce správné stravy, oděvu a pohybu. Nejen, že náš lid musí být vychován. A ti, jimž se nedostalo světla zdravotní reformy, by měli být poučeni, jak mají zdravě žít, podle Božího řádu. Nemáme-li však sami v tomto směru správné měřítko, nač budějeme drahý institut? V čem se projevuje zdravotní reforma?

Nemohu říci, že bychom jednali v souladu s Boží vůlí. Musíme tento postup změnit, sice nemůžeme mít název Zdravotní léčebna; byl by to název nevhodný. Pán (407) mi ukázal, že zdravotní ústav nesmí být přizpůsobován chuti názorům lidí. Zdá se mi, že se vymlouváte na jedení masa ve vašem ústavu proto, že někteří požitkáři nejsou spokojeni s jinou stravou. Ať tedy jdou tam, kde dostanou stravu podle svého přání. Nemůže-li se institut řídit správnými zásadami ani u hostů, pak ať se svého jména vzdá. Výmluva však dnes neplatí, poněvadž cizích lidí přichází velmi málo.

Soustavné jedení masa velmi organizmu škodí. Není proto omluvy. Je to jen zkažená, zvrácená chuť, která si toho žádá. Tážete se: To chceš maso docela vyřadit? Odpovídám. Jednou k tomu dojde, ale teď nejsme pro tento postup připraveni. Ale jedení masa půjde stranou. Maso zvířat nebude tvořit pak naši stravu, a na řeznictví se budeme dívat s nechutí...

Naše tělo se skládá z toho co jíme. Budeme jedením zvířecího masa posilovat tělesné pudy? Místo, abychom vychovali chuť pro tuto potravu, je na čase, abychom si zvykali na ovoce, obilniny a zeleninu. to je úkolem všech, kteří jsou ve spojení s našimi ústavami. Užívejte stále méně masa, až posléze je nebudete jíst vůbec. Vyvarujete-li se masa, nebudete-li chuť tímto směrem cvičit, budete-li si libovat v ovoci a obilí, bude to záhy takové, jaké to Bůh chtěl na počátku mít. Jeho lid nebude jíst maso.

Až nebudete jíst maso naučíte se lépe vařit a dokážete maso nahradit něčím jiným. Lze upravit mnoho zdravých jídel bez živočišného tuku (sádla) a bez masa mrtvých zvířat. Věřu, je mnoho jídel, jež jsou dokonale zdravá a výživná a neobsahují maso. Statní lidé musí mít hodně zeleniny, ovoce a obilnin. Občas lze přespolečně podat kousek mas, poněvadž jsou zvyklí na

maso tak, že si myslí, že bez něj nebyli by silní. Byli by však silnější, kdyby se raději masa vzdali. (408)

Hlavním důvodem, proč lékaři a zaměstnanci ústavu mají námitky proti vyřazení masa z jídelníčku, je, že je sami chtějí mít a pak tvrdí, že je musí mít. Proto jeho požívání podporují. Bůh si však nepřeje, aby ti, kteří přicházejí do zdravotních ústavu, si zvykali na masitou stravu. Vychovávejte je pohovory a názorně, aby je nejedli. To vyžaduje velkou zručnost v přípravě pokrmů. Bude to vyžadovat více práce, ale k tomu dojít musí. Jezte méně masa. Ti, kteří vaří a ti, kteří mají odpovědnost, musí vychovat vlastní chuť a zvyky v jídle, aby odpovídaly zdravotním zákonům.

Jdeme zpět do Egypta místo do Kanán. Nechceme změnit směr? Nechceme předkládat na stůl zdravou potravu? Nevzdáme se práškového čerstvého pečiva, jež způsobuje jen zažívací poruchy? Ti, kteří zvedají úroveň, aby byla co nejpodobnější Božímu prání, v souladu se světlem Božího slova a svědectví jeho Ducha, nezmění svůj způsob života, aby vyhověli přání svých přátel či příbuzných. Nechtějí si počínat proti Božímu moudrému řádu. Budeme-li v tomto směru zásadní i v otázce stravy, vychováme-li jako křesťané svou chuť podle Božího plánu, budeme šířit vliv, s nímž Bůh bude spokojen. Otázka zní: „Jsmo ochotní být pravými zdravotními reformátory?“

Důležité je, aby jídlo nebylo jednotvárné. Je-li v jídle změna, lépe to chutná. Buďte rozumní. Nedávejte při jednom jídle na stůl mnoho chodů a podruhé žádnou pestrost. Uvažujte a počítejte. Nedbějte na lidi, že budou reptat. Nevyhovují jim taková, ať si mluví. Izraelští vždy reptali proti Mojžíši i proti Bohu. Vaší povinností je udržet úroveň zdravotní reformy. Úpravou stravy lze pro nemocné vykonat víc než veškerými koupelemi, jež dostávají.

Peníze, jež byste vydali za maso, věnujte na ovoce. Ukažte lidem, jak mají (409) správně žít. Kdybyste to dělali hned od začátku, byl by Pán potěšen a byl by vaše úsilí požehnáno...

Jídlo musí být připraveno pečlivě a důmyslně. Doufám, že dr — splní dobře svůj úkol, že se bude radit s kuchařem, aby jídlo ve zdravotním ústavu odpovídalo zdravotní reformě. Chce-li někdo holdovat chuti, nesmí dokazovat, že to je jeho způsob života. Nemůže chtít, aby se ústav přizpůsobil jeho chuti a zvyklostem. Odpovědní muži a ženy by se měli často společně radit, aby jednali jednoduše.

Prosím vás, jen nedokazujte, že jedení masa musí být oprávněné, poněvadž ten či onen – otrok chuti – říká, že nemůže v našem ústavu bez

masa žít. není dobré žít se masem mrtvých zvířat. Jako lid musíme provést změnu, nápravu. Musíme lidi poučovat, že jídlo lze upravit zdravě, takže budou mít více síly a budou zdravější než při jedení masa.

Naše doba se vyznačuje hříchem přejídání a nadměrného pití. Mnozí se klanějí bůžku chuti. Ti, kteří pracují ve zdravotním ústavu, mají být v těchto věcech dobrým příkladem. Mají si počínat v bázni Boží podle svého svědomí a nesmí se dát ovládat zvrácenou chutí. Mají se dobře obeznámit se zásadami zdravotní reformy a mají za všech okolností stát pod její korouhví.

Doufám, dr —, že se také naučíš stále lépe vařit. Opatří dostatek dobré zdravé stravy. V tomto směru nešetři. Omez účty za maso, ale dopřej lidem hodně ovoce a zeleniny. Budeš potěšen, jak bude lidem tato úprava jídla chutnat. Nemysli, že dobrá, hygienická potrava se v těle ztratí. Vytvoří krev a svaly a dá sílu ke každodenním povinnostem. – Letter 3 1884(Viz též – 433. 817) (410)

721. Přemýšlela jsem mnoho o zdravotním ústavu v —. Mám toho plnou hlavu a něco z toho vám sdělím.

Připomínám si světlo, jež mi Bůh dal a tím i vám. Týká se zdravotní reformy. Snažíte se opravdu a s modlitbou pochopit Boží vůli v tomto směru? Slychávám výmluvy, že přespólní se dožadují masa. Jsem však přesvědčena, že by se při umu a dovednosti dala připravit jídla, jež by do značné míry maso nahradilo. Zanedlouho by i oni přivykli bezmasé stravě. Vaří-li však osoba, která je závislá hlavně na mase, může a bude podporovat jedení masa a zkažená chuť si najde tisíce výmluv pro tento druh stravování.

Když jsem viděla, jak to chodí – že když kuchařka neměla maso, nevěděla, co má místo toho uvařit – poznala jsem, že se něco musí stát. Snad nemocní tuberkulózou si žádají maso, ale ať je snědí na svém pokoji a nepokoušejí stejně zhýčkanou chuť těch, kteří je jíst nemají. Namítneš snad, že bez masa nemůžeš pracovat. Také jsem si to kdysi myslela. Víím však, že Bůh ve svém původním plánu nepočítal ve stravě člověka s masem mrtvých zvířat. Jen zkažená chuť přijme tuto stravu. Také skutečnost, že maso je povětšinou nemocné, by nás mělo vést k tomu, abychom se horlivě snažili docela se masa vzdát. Osobně nechci už maso mít. Pro někoho bude takové rozhodnutí těžké, asi tak jako pro alkoholika je nesnadné zřici se sklenky rumu. Ale po provedení změny se stav zlepší. – Letter 2 1884

## SPRÁVNÉ STANOVISKO

722. Sanatorium koná dobrou práci. Právě jsme se dostali ke sporné otázce masité stravy. Nemají pacienti dostat zprvu maso a pak by měli být

poučení, aby se jej (411) pozvolna zřekli? Před lety mi bylo ukázáno, že nemáme rozhodně trvat na upuštění od veškerého masa, poněvadž toto bylo v některých případech lepší než dezerty a sladké chody. Tyto určitě působí potíže. Směsice masa, zleniny, ovoce, vína, čaje, kávy, sladkých zákusků a tukového těsta ničí žaludek. Lidé se tak snadno mohou stát invalidy, nemoci pocítí veškeré nepříjemné důsledky nemoci i ve své povaze...

Poukazuji na Boží slovo. Následkem přestoupení stihla zemi kletba, jež dopadla i na dobytek a na veškerý život. Lidské bytosti trpí následkem svého jednání, že se uchýlily od Božích přikázání. Také zvířata trpí tímto zlořečenstvím.

Maso by nemělo být součástí stravy nemocných, pokud o tom rozhodují lékaři, kteří mají v této věci jasno. Nemoci zvířat zaviňují, že jedení masa je stále nebezpečnější. Boží zlořečenství spočívá na zemi, na člověku, na dobytku, na rybách mořských; a jelikož se hřích stává všeobecným, dopustí Bůh, aby i zlořečenství šlo do hloubky jako přestoupení. Požívání masa zvyšuje nemocnost. Nemocné maso těchto mrtvol se prodává k jídlu a z toho vznikají zručeně i nemoce.

Pán chtěl, aby jeho lid dospěl k tomu, aby se masa mrtvých zvířat ani nedotýkal. Proto ať maso nedoporučují lékaři, kteří znají přítomnou pravdu. Maso mrtvých zvířat není zdravé na jídlo. Zanedlouho nebude Boží lid, ostrhávající přikázání, pit ani mléko. Ti, kteří berou Boha za slovo a jsou ze srdce poslušni jeho přikázání, budou mít požehnání. On bude jejich ochranou a štítem. Ale Bůh nebude posmíván. Nebude-li člověk Bohu důvěřovat, bude-li neposlušen a uchýlí se od Boží vůle a cesty, dostane se tam, kde mu Pán nemůže poskytovat svoji přízeň... (412)

Musím se ještě vrátit k otázce stravy. V otázce masa si dnes nemůžeme dovolit to co v minulosti. Maso bylo vždy pro lidstvo kletbou. Ale dnes je tomu dvojnásob tak, poněvadž je zřetelné zlořečenství, jež Bůh pro hřích člověka vyslovil nad dobytkem. Nemoci zvířat jsou stále zřejmější a budeme jediné tehdy bezpečni, když nebudeme maso jíst vůbec. Dnes jsou rozšířeny ty nejhorší choroby a je věru nejhorší, dostanou-li pacienti předepsáno maso. A to radí lékaři, kteří mají světlo. Právě proto, že v této zemi se jí tolik masa, jsou muži a ženy demoralizováni, jejich krev je nakažena a tělo je prosáklé nemocemi. Mnozí následkem masa umírají a příčinu ani neznají. Kdyby věděli pravdu, dověděli by se, že to bylo maso zvířat, jež prošla smrtí. Pomyšlení na to, že člověk by měl jíst mrtvé maso, je odporné. ale to není vše. Jíme-li maso, přebíráme i nemoc mrtvého masa a toto rozsévá v lidském těle zkažení.

Piši ti, milý bratře, aby se v našem sanatoriu zásadně nedoporučovalo pacientům maso. To nelze mluvit. Nikdo člověka nezachrání před důsledky. Buďme zdravotními reformátory v pravém slova smyslu. Jen ať lidé vědí, že v našem ústavu se již maso nikomu nepředkládá. Pak bude výchova v otázce masa nejen teoretická, nýbrž praktická. Bude-li méně pacientů, budiž. Tyto zásady budou mít mnohem větší cenu, pochopili je lidé a poznají, že pro udržení života křesťana nesmí padnout za oběť život žádného tvora. – Letter 59 1898

## DRUHÝ DOPIS

723. Dostala jsem tvůj dopis a pokusím se ti otázku masa co nejlépe osvětlit. Slova, jež uvádíš, jsou z dopisu — a jiným z doby, kdy se zdravotním institutu byla (413) sestra — /720/. Dala jsem si tyto dopisy vyhledat. Některé měly průklepy, některé nikoli. Řekla jsem svým pomocníkům, aby jednotlivé výroky označili datem. Tehdy se ještě maso hodně doporučovalo a užívalo. dostalo se mi světla, že nemáme okamžitě upustit od jedení zdravého masa, ale že se mají konat proslovy v tomto směru. Mělo se poukazovat na to, že ovoce, obilí a vhodně upravená zelenina stačí pro udržení zdraví člověka. Že je však nutno nejdříve ukázat, že tam, kde je dostatek ovoce (Kalifornie), není maso nutné. Ale v ústavu nebyli připraveni na náhlou změnu, když tolik masa jedli. Museli by zpočátku jíst maso skrovněji a poznenáhlu od něj upustit docela. Smí být však pouze jeden takzvaný stůl pacientů – jedlíků masa. Na ostatních stolech maso být nemá...

Usilovala jsem horlivě o to, aby zmizelo všechno maso z jídelníčka; ovšem, tato obtížná otázka musí být vyřešena taktně a neukvapeně. Vždyť se tam maso jedlo třikrát denně. Pacienti musí být vychováváni ze zdravotního hlediska.

To je vše, co si v tomto směru vzpomínám. ale on nám dal ještě další světlo. Zvířata jsou nemocná a těžko určíme, kolik nemocí vzniká mezi lidmi následkem jedení masa. Stále se dovídáme o kontrolách masa a často není některý druh masa připuštěn k prodeji.

Pán mi po léta sděloval, že jedení masa není dobré pro zdraví ani pro morálku. Ale je to zvláštní, že musím stále ještě otázku masa řešit. Měla jsem velmi důkladný a rozhodný rozhovor s lékaři lékařského ústavu. Tam se maso pacientům dávalo. Když jsem byla v sobotu na australské unijní konferenci ve Stanmore, cítila jsem působení Ducha Božího, abych promluvila o situaci zdravotního ústavu, který je nedaleko Stanmore. (414)



Poukázala jsem na to, jaké výhody sanatorium skýtá. Poukázala jsem, že se maso nemá dávat jako pokrm, že tisíce lidských životů je obětováno na oltářích, na nichž se nabízí maso k jídlu. Nikdy jsem nemluvila vroucněji a rozhodněji. Řekla jsem: Jsme vděční, že máme ústav, kde se pacientům nedává maso mrtvých zvířat. Můžeme říci, že na stůl lékařů, zaměstnanců a pacientů nepříjde ani kousek masa. Máme důvěru k našim lékařům, že budou tuto otázku řešit se zdravotního hlediska. Nesmíme nikdy zapomenout, že mrtvolý se nehodí jako součást stravy křesťana.

Nijak jsem tuto otázku neobalovala. Řekla jsem, že přinesou-li zaměstnanci zdravotního ústavu na stůl masitou potravu, stihne je Boží nelibost. Vždyť tím poskvrní Boží chrám a jim by pak platila slova: Kdo poskvrňuje chrám Božího, toho zničí Bůh. Bůh mi dal světlo, že jeho zlořečenství spočinulo na zemi, na moři, na dobytku, na zvířatech. Zanedlouho nebude radno chovat stáda nebo živočišstvo vůbec. Země se působením Božího zlořečenství rozkládá. – Letter 84 1898

#### BUĎME VĚRNÍ ZÁSADÁM

724. V poslední době se počet pacientů v našem sanatoriu snížil. Ovšem, nemohli jsme si pomoci. Myslím, že jedním důvodem k tomu bylo stanovisko vedoucích ústavu, že se pacientům nebude předkládat maso. Na počátku se totiž v jídelně podávalo maso. Byli jsme přesvědčeni, že je na čase, abychom se proti této zvyklosti rozhodně postavili. Věděli jsme, že Bůh neměl radost z toho, že se pacientům předkládá maso.

Nyní se ve zdravotním ústavu nepodává čaj, káva ani maso. Jsme rozhodnutí, že budeme prožívat zásady zdravotní reformy a že půjdeme cestou pravdy a spravedlnosti. (415) Nechceme být z obavy o příznivce polovičatými reformátory. Rozhodli jsme se již a s Boží pomocí vytrváme. Strava, zajišťovaná pro pacienty, je zdravá a chutná. Skládá se z ovoce, obilí a ořechů. Zde v Kalifornii máme hojnost nejrůznějšího ovoce.

Přijdou-li pacienti, kteří mají dojem, že bez masa nevydrží, pokusíme se je o tomto bodu poučit z rozumného hlediska. Nechtějí-li se však přizpůsobit, chtějí-li nadále jíst to, co ničí zdraví, neodmítneme jim to. Musí však být ochotni sníst si maso na pokoji a nést si následky. Musí se však sami rozhodnout. Neschvalujeme jejich počínání. Netroufáme si zneuctít své postavení tím, že bychom schvalovali používání toho, co poskvrňuje krev a přivodí nemoci. Kdybychom činili něco, s čím Pán nesouhlasí, byli bychom Mu nevěrní.

To je naše stanovisko. Rozhodli jsme se, že budeme věrni zásadám zdravotní reformy. Modlím se, aby nám Pán pomohl.

Musíme podniknout něco, aby pacientů přibývalo. Ale bylo by to správné kdybychom proto podávali masitá jídla? Dáme nemocným to, co u nich vyvolalo nemoc a co jim nenavrátil zdraví? Nechceme být raději mezi těmi, kteří jsou rozhodnutí provádět zásady zdravotní reformy? – MS 3a 1903 (Viz též – 437)

725. Někteří v našich ústavech tvrdí, že věří zásadám zdravotní reformy. Přesto však jedí masitou stravu a jiné pokrmy, o nichž vědí, že škodí zdraví. Takovým lidem pravím jménem Páně: Nestaňte se zaměstnanci našich ústavů, když nechcete žít podle zásad, jež tam jsou. tím nesmírně ztěžujete dílo učitelů a vedoucích, kteří (416) se snaží vést dílo dobře. Uvoněte cestu Králi, ustaňte v tarasování cesty poselství, které On posílá.

Bylo mi ukázáno, že zásady dané nám v ranných dnech poselství, mají býti pokládány za právě tak správné a důležité našim lidem dnes jako byly tehdy. Někteří se neřídí světlem, jehož se nám v otázce stravy dostalo. Je načase, abychom světlo postavili na kbelec, aby se mocně a jasně rozzářilo. – MS 73 1908 (Viz též – 424. 431. 432. 444. 533. 556. 722) (417)

Část XXIV.

N Á P O J E

I. P i t n á v o d a (419)

ČISTÁ VODA POŽEHNÁNÍM

726. Čistá voda je nejvzácnějším požehnáním nebes ve zdraví i v nemoci. Správné požívání vody podporuje zdraví. Je to nápoj, který Bůh dal k uhašení žízně všech živých tvorů, i člověka. Pijte ji plnými doušky. Dodá vašemu tělu to co potřebuje a pomůže přírodě v odolávání nemocem. – (1905) MH 237

727. Jezme skrovně, abychom tělo zbytečně nezatěžovali; podporujme radostnou mysl a dopřejme si dobrodiní vhodného pohybu na čerstvém vzduchu. Často se koupejme a pijme čistou, dobrou vodu. – Health Reformer, leden 1871.

POUŽITÍ VODY V NEMOCI

728. Voda může na různý způsob ulevit v utrpení. několik doušek čisté, teplé vody před jídlem (pohárek) nikdy neuškodí, spíše prospěje. – Letter 35 1890

729. Tisíce lidí zemřelo nedostatkem čisté vody a zdravého vzduchu, ačkoli tu ještě mohli být. Kdo chce být zdravý, neobejde se bez tohoto požehnání. Kdyby si dali lidé říci a kdyby se raději obešli bez léků a zvykli si na pohyb na čerstvém vzduchu a na čistý vzduch v bytě – v zimě i v létě – kdyby hodně pili vodu a koupali se, byli by poměrně zdraví a šťastní a neplahočili by se životem. – (1866) H. to L. , ch. 4. p. 56

### PŘI HOREČCE

730. Kdyby se lidem při horečce dalo pít dost vody a kdyby dostávali také obklády, (420) ušetřili by si celé dny a noci bolesti a ne jeden pacient by nezemřel. Ale tisíce lidí umřelo, zmítáno jsouc horečkou, až byl žár, který horečku živil, spotřebován, právě tak i vitalita. Jejich utrpení bylo nesmírné. Přitom jim nebylo dopřáno dost vody. – (1866) H. to L. , ch. 3. , pp. 62. 63

### SPRÁVNÉ A NESPRÁVNÉ POUŽITÍ VODY

731. Mnozí se dopouštějí chyby, že při jídle pijí studenou vodu, požitá během jídla, ředí žaludeční šťávy a doslova snižuje její tvorbu. Čím je voda studenější, tím více žaludku škodí. Studená voda nebo ledová limonáda u jídla zarazí trávení, dokud se tělo neohřeje natolik, aby žaludek mohl pokračovat v práci. Horké nápoje rovněž ubližují, a lidé se snadno stanou i v tomto směru otroky. Pokrmy nemají být splachovány; k jídlu není třeba připíjet. Jezte pomalu, aby se sliny mohly promísit s potravou. Čím více tekutiny s pokrmem do žaludku přijde, tím hůře probíhá trávení; vždyť nejprve se musí tekutina vstřebat. Nejezte mnoho soli, vzdejte se nakládáných okurek a kořeněné stravy, jezte k jídlu ovoce a podráždění, jež si žádá tolik pití, vymizí. Nejlepší je však k uhašení žízně voda, čistá voda, vypitá chvíli před jídlem nebo chvíli po jídle. To je vše, co si příroda žádá. Nepijte nikdy čaj, kávu, pivo, víno či jiné alkoholické nápoje. Voda je nejlepší tekutina k pročištění tkání. – RH 29. 7. 1884(Viz též – 165. 166. 451. 452. 454) (421)

### II. Č a jak á v a

### DRÁŽDIVÝ ÚČINEK ČAJE A KÁVY

732. Dráždivá strava dneška (a pití) neslouží zdraví. Čaj, káva, tabák, to vše dráždí a obsahuje jedy. Je to nejen zbytečné, nýbrž škodlivé. Chceme-li mít nejen vědomosti, ale též praktickou střídmost, musíme se toho všeho vystříhat. – RH 21. 2. 1888

733. Jed je pro tělo obsažen i v čaji. Křesťané ho nemají pít. Vliv kávy je do jisté míry stejný jako vliv čaje, ale účinek na organizmus je ještě horší. Vzrušuje, ovšem nakolik vzpruží, tolik zase vyčerpá později. Později. Pokožka nemá pěknou barvu a je jako bezduchá. Takový člověk nemá ve tváři výraz radosti. – 2T 64. 65

734. Čaj a káva, právě tak i narkotika, opium a kouření způsobují nejružnější nemoce. Člověk se musí všech těchto škodlivých rozhodně vzdát. Jsou to látky, jež tělu ubližují a hubí tělesné, duševní a mravní síly. Musíme je proto ze zdravotního hlediska zamítnout. – MS 22 1887 (Viz též – 655)

735. Nepijte nikdy čaj, kávu, pivo, víno a jiné lihoviny. Nejlepší tekutina k pročištění tkání je voda. – RH 29. 7. 1884

736. Čaj, káva, tabák a lihoviny jsou nestejnorodá umělá dráždidla. Účinek čaje a kávy je podobný jako účinek vína, lihovin a kouření... Káva je škodlivá. Pití kávy přechodně vzrušuje mysl k nechtěné činnosti, ale pak následuje vyčerpání, ztrnulost tělesných, mravních i duševních sil. Nervy mozku nejsou dostatečně vyživeny a nepřekoná-li člověk usilovným snažením tento zlovyk, (422) jeho mozková činnost zeslábně. Všechny tyto nervové „vzpruhy“ odčerpávají životní síly a způsobují neklid, nesoustředěnost, netrpělivost, duševní slabost. To vše brzdí duchovní rozvoj. Nemají se ti, kteří hlásají střídmost a nápravu, postavit do horlivého boje proti škodlivému vlivu těchto nápojů? V některých případech je pro člověka tak nesnadné vzdát se čaje a kávy jako pro alkoholika upustit od lihovin. Peníze, vydané na čaj a kávu, jsou docela vyhozené, ba hůř. Vždyť jen soustavně poškozují zdraví. Ti, kteří pijí čaj, kávu, alkohol anebo užívají opium, mohou se někdy dožít vysokého věku. Tato skutečnost však není důkazem ve prospěch těchto dráždiv. Teprve velký den Boží zjeví, co tito lidé mohli dokázat, v čem jim však jejich nestřídmost zabránila.

Ti, kteří v čaji a kávě hledají vzpruhu k práci, pocítí zlé následky později: budou mít chvění nervů a nedostatek sebeovládání. Unavené nervy potřebují klid a ticho. Příroda potřebuje čas, aby vyčerpanou energii nahradila. Jsou-li však její síly vybičovány užíváním dráždiv, ubývá ve skutečnosti s každým použitím pravé síly. Člověk může přechodně pod vlivem těchto nápojů vykonat více práce, ale časem nebude moci své síly natolik vyburcovat a nakonec vyčerpaná příroda vypoví.

## Š k o d l i v ě n á s l e d k y s e p ř i s u z u j í n ě č e m u j i n ě m u

Pítí čaje a kávy je horším zvykem, než bychom se domnívali. Mnozí, kteří si zvykli na takové nápoje, trpí bolestmi hlavy a nervovou slabostí a jsou často nemocní. Mají pocit, že bez těchto „vzpruh“ nemohou žít a nechápou, jaký to má vliv na jejich zdraví. Nejnebezpečnější je, že tyto špatné účinky se často přisuzují něčemu jinému.

## V l i v n a m y s l a m o r á l k u

Užíváním stimulačních (dráždivých) látek trpí celé tělo. Následuje nervová (423) rozladěnost, špatná činnost jater nesprávný krevní oběh, chabá pokožka. To má vliv i na mysl. Okamžitým působením dráždivých látek se mozek vybičuje k nevhodné činnosti, jenže pak je tento tím zesláblejší a nedokáže se tak přizpůsobit. Následuje duševní, tělesná, mravní vyčerpanost. Pak vidíme spoustu nervozních mužů a žen, kteří nemají zdravý úsudek a nejsou vyrovnaní. Bývají často ukvapení, netrpěliví, popudliví, chyby druhých vidí jako pod zvětšovací sklem a své chyby posléze nevidí už vůbec.

Když se sejdou lidé, kteří holdují čaji a kávě, ukáže se zhoubný vliv jejich zlozvyku. Všichni si pochutnávají na oblíbených nápojích dle libosti a když jsou těmito ovlivněni, uvolní se jim jazyky a oni dovedou všelicos o druhých říci. Mluví mnoho a nevybírají si. Zabývají se pomlouvami a různými jedovatými řečmi. Tito bezmyšlenkovití pomlouvači zapomínají, že mají svědka. Neviditelný Strážný zaznamenává jejich slova v nebeských knihách. Pán Ježíš zaznamenává všechnu tuto neláskavou kritiku a přemrštěné zprávy a pocity závistí, vyslovené pod dojmem vzrušujícího šálku čaje, bere Ježíš na sebe. “Co jste učinili jednomu z nejmenších těchto, mně jste učinili.”

Trpíme už dost pro chyby našich otců, ale jak mnozí si počínají hůře než oni! Opium, čaj, káva, nikotin a alkohol rychle odsávají zbytky vitality, která ještě v lidstvu je. Ročně se vypije miliony a miliony litrů lihovin a mnoho milionů se vydá za kouření. A tito otroci chutě, utrácající soustavně peníze za tělesné potěšky, okrádají své děti a oděv a vzdělání. Pokud trvá toto zlo, nemůže se stav společnosti zlepšit. – (1890) CTBH 33–36

## VYTVÁŘÍ NERVOVÉ VZRUŠENÍ, NIKOLI SÍLU

737. Jsi velmi nervózní a snadno se rozrušíš. Čaj ovlivňuje nervovou činnost (424) (vzrušuje ji) a káva mozek otupuje; obojí je nesmírně škodlivé. Buď opatrný na to, co jíš. Jez nejzdravější, vydatnou stravu, uchovej si klidnou mysl a nerozčilíš se tak snadno a nevybuchneš. – (1879) 4T 365

738. Čaj je jako dráždidlo a do jisté míry i otravuje. Účinek kávy a mnoha jiných oblíbených nápojů je podobný. Prvý účinek je povznášející. Nervy žaludku se vzruší, přenesou vzruch do mozku, dále vzniká zvýšená činnost srdce a krátkodobá energie v celém těle. Člověk zapomene na únavu a jako by měl více síly. Mozek se vyburcuje, člověk lépe myslí.

Pro tyto důvody si mnozí myslí, že jejich čaj či káva jim prospívají. Ale to je omyl. Čaj a káva neskýtají tělu výživu. Jejich účinek vzniká dávno předtím, než je tělo může strávit a přizpůsobit. To, co člověk považuje za sílu, je pouhé nervové vzrušení. Jakmile vliv dráždění vyprchá, nepřirozená energie ochabne a nastává úměrný úbytek schopností a čilosti.

Soustavné užívání těchto omamných látek vyvolává bolesti hlavy, nespavost, bušení srdce, špatné zažívání, chvění a mnoho jiných nepříjemností, které ubírají člověku životní sílu. Unavené nervy potřebují odpočinek a klid místo bičování a přepracování. Příroda potřebuje čas, aby mohla spotřebovanou energii nahradit. Jsouli její síly vybičovány k činnosti, dokáže člověk přechodně víc; ale stálé požívání těchto látek tělo zeslabuje a časem je tím nesnadnější dosáhnout žádaného výsledku. Člověk stále hůře ovládá chuť na omamné látky, tyto ho posléze ovládnou a zdá se, že tato nepřirozená žádost se ničím nepřekoná. Tělo si vyžaduje stále silnějších dráždivel, až už vyčerpaná přirozenost povolí. – MH 326. 327(Viz – 722) (425)

739. Požívání přechodných dráždivel neslouží zdraví, nýbrž způsobuje později reakci, která strhne tělo ještě níže. Čaj a káva na čas energii vybičují, ale když vyprchá jejich působení, dochází k depresi. Tyto nápoje nemají v sobě žádnou výživu. Veškerou výživu v šálku kávy či čaje je mléko a cukr v nich. – Letter 69 1896

740. Čaj a káva dráždí. Jejich účinek se podobá účinku nikotinu, je pouze slabší. Ti, kteří požívají tyto pozvolné jedy, myslí si jako kuřák, že bez nich nemohou žít. Jakmile tyto své oblíbené modly nemají, cítí se bídne. Ti, kteří holdují zvrácené chuti, činí tak ke škodě zdraví a intelektu. Nemohou oceňovat hodnotu duchovních věcí. Jejich vnímání je zastřeno a hřích není pro ně již tak špatný. Také pravdu nehodnotí víc než pozemské statky. – (1864) Sp. Gifts IV. 128. 129

741. Pítí čaje a kávy je hřích, škodlivý zvyk. Tento škodí duši právě jako ostatní špatnosti. Tyto choutky způsobují vzrušení, chorobnou činnost nervového systému. Jakmile přejde přechodné působení dráždidla, dostává se člověk ještě na nižší hladinu svěžesti, než jakou pociťoval předtím. – Letter 44 1896

742. Ti, kteří pijí čaj, kávu a kouří, měli by se těchto model vzdát a vložit ušetřený obnos do Boží pokladny. Někteří ještě pro dílo Boží nic neobětovali a nevnímají, co Bůh od nich žádá. Často musí ti nejubožejší tvrdě bojovat, aby se (426) vzdali těchto omamných látek. Bůh neřádá tyto osobní oběti proto, že by měl nedostatek prostředků. Ale musí vyzkoušet každé lidské srdce. Také se musí ukázat rozvoj charakteru. Zásadou je, že lid Boží musí přičinit ruce k dílu. V životě se musí uplatnit živé zásady. – (1861) 1T 222

### TOUHY JSOU V ROZPORU S POBOŽNOSTÍ

743. Čaj a káva i nikotin působí na tělo zlobně. Účinek čaje není sice tak jedovatý, ale v podstatě se podobá účinku alkoholických nápojů. Káva otupuje rozum a energii mnohem víc. Není sice tak působivá jako tabák, ale účinky jsou podobné. Důvody proti kouření se dají použít i proti účinku čaje a kávy.

Ti, kteří si zvykli na čaj, kávu, nikotin, opium anebo alkohol, nemohou dobře sloužit Bohu, nemají-li tyto jedovaté látky. Jakmile se účastní bohoslužby, jsouce (nedobrovolně) připraveni o tato dráždidla, Boží moc nemůže oživit jejich modlitby či svědectví. Tito vyznavači křesťanství neuvažují o tom, co jim působí potěšení. Jsou to zájmy zemské či nebeské? – RH 25. 1. 1881

### OTUPĚLÝ PŘESTUPNÍK NENÍ BEZ VINY

744. Satan vidí, že nemůže tak ovládat mysl člověka, který ovládá svoji chuť, a snaží se proto svádět lidi k povolnosti v tomto směru. Nezdravá strava přispívá k otupění, mysl se zatemňuje a není vnímavá. Vina přestupníka není však o nic menší proto, že svědomí bylo narušováno tak dlouho, až se stalo necitlivé.

Jelikož zdravý stav myslí je závislý na přirozených podmínkách vitality, dbejme, abychom neužívali dráždivel ani narkotik! Žel, že i někteří domněli křesťané (427) kouří. Mluví s politováním o nestřídmosti v pití, ale klidně propadají kouření. Zde musí dojít k rozhodné změně, aby zlo nezvítězilo. Čaj a káva vzbuzují touhu po silnějších dráždivlech. Ale jděme ještě dále: Jak je

tomu s přípravou jídla? Jsme střídmi ve všem? Prosazujeme zde nápravu, která je v zájmu zdraví nutná?

Všichni opravdoví křesťané budou ovládat své chutě a vášně. Dokud se nevymaní z otroctví chutě, nemohou být věrnými, poslušnými služebníky Božími. Holdování chuti a žádostem znehodnocuje vliv pravdy na srdce. – (1890) CTBH 79. 80

### PROHRANÝ BOJ S CHUTÍ

745. Nestřídmost má svůj počátek u stolu, v požívání nezdravých pokrmů. Stalým požíváním zažívací ústrojí zeslábně a pokrm neuspokojí. Vznikají nezdravé poměry a lidé touží stále po dráždivější stravě. Čaj, káva a maso působí okamžitě. Vlivem těchto jedů se nervový systém vzrušuje a někdy se mozková činnost přechodně zvýší. Pro tyto přechodné příjemné pocity mnozí usuzují, že tyto látky potřebují a holdují jim. ale vždy dochází k reakci. Nepřirozeně vydrážděný nervový systém si vypůjčil sílu pro tuto chvíli z budoucích zásob. Po všech takových „zpruhách“ dochází k depresi. A pokles výkonnosti vzrušených orgánů je úměrný dočasnému „oživení“. Chuť si zvyká chtít stále něco silnějšího, aby pocit příjemna trval co nejdéle, (428) až dochází k ustálenému zvyku a touze po neustále silnějších věcech jako je kouření, víno a lihoviny. Čím více člověk hoví své chuti, tím více jí bude podléhat a nesnadněji ovládat. A čím je organismus slabší a čím méně se obejde bez nepřirozených dráždivel, tím větší je touha po těchto věcech. Posléze dojde k umrtní vůle a člověk cítí, že nemůže odolat nepřirozené touze po těchto choutkách.

### J e d i n ě b e z p e č n ý s m ě r

Jedině bezpečné je ani se nedotýkat kávy, čaje, vina, opia a alkoholických nápojů. Dnešní lidé musí dvojnásobně uplatňovat sílu vůle, posílenou Boží milostí, aby dokázali odolat Satanovým pokušením a sebemenší nástraze chutě. – 3T 487. 488

### BOJ MEZI PRAVDOU A PODLEHNUTÍM

746. Případ Chóreho a jeho společnosti, kteří se vzbouřili proti Mojžíši a Aronovi a proti Hospodinu, je zaznamenán lidu Božímu k výstraze, zvláště těm, kteří žijí na světě na sklonku světových dějin. Satan svedl lidi k tomu, aby napodobovali Chóreho, Dátana a Abirana v odboji. Ti, kteří se odvažují postavit se proti jasným svědectvím, svodí sebe a mají dojem, že ti, kterým



Bůh svěřil odpovědnost za své dílo jsou povzneseni nad lid Boží a že jejich rady a pokárání nejsou potřebné. Staví se proti svědectvím, jež tito mají dle Boží vůle nést proti hříchů uprostřed Božího lidu. Určitá třída lidí se pohoršuje nad svědectvím proti škodlivosti čaje, kávy, kouření a podobně, poněvadž tím jsou dotčeny jejich modly. Mnozí se nedovedou rozhodnout, mají-li své choutky cele obětovat anebo zavrhnout jasné svědectví a hověť své chuti. Mají boj mezi přesvědčením a žádostivostí. Jsou tudíž slabí (429) a často podléhají chuti. Používáním těchto pozvolných jedů ztratili pojem pro svatost a pošetile se rozhodli, že si nic nebudou odříkat bez ohledu na následky. Toto strašné rozhodnutí vytvořilo zeď mezi nimi a mezi těmi, kteří se očišťují, jak to Bůh přikázal, od poskvrn těla i ducha a usilují v bázni Boží o svatost. Svědectví jim byla na obtíž, proto proti nim bojují a snaží se namluvit sobě i jiným, že nejsou pravdiví. Prohlašují, že vše je v pořádku, jen svědectví je zbytečně kárají. A pod korouhví nespokojenců se shlukují všichni odbojníci a duchovně slabí, kulhaví a slepí, snažíc se svým vlivem rozptylovat a rozsévat neshody. – (1864) Sp. Gifts IV, 36. 37

### KOŘENY NESTŘÍDMOSTI

747. Musíme se usilovně snažit bojovat proti nestřídmosti; nesmí se to však dít nesprávně. Zastánci střídmosti musí poznat, kolik zlého přináší nezdravá strava, koření, čaj i káva. Musí poznat hlouběji příčinu zla, proti kterému vystupují a musí být zásadní.

Je nutno lidem předkládat správnou rovnováhu duševních a mravních sil, závislou do značné míry na správném stavu tělesném. Veškerá narkotika a nepřírozená dráždidla, jež tělo zeslabují, působí nepříznivě na inteligenci a morálku. Základem veškeré nemravnosti ve světě je nestřídmost. Jakmile člověk hoví zvrácené chuti, ztrácí sílu k vítězství nad pokušením.

Bojovníci za střídmost musí lid v tomto směru vychovávat, aby poznal, že používání (430) dráždivel ohrožuje zdraví, charakter i život, poněvadž podněcuje vyčerpané síly k nepřirozené činnosti.

V y t r v e j t e , a p ř í r o d a s i p o m ů ž e

Nemějme nic společného s čajem, kávou, nikotinem a alkoholickými nápoji. Jejich účinek je přibližně stejný a člověk jim těžko odvyká. Lidé, kteří se chtějí vzdát čaje, kávy a podobně, necítí se nějaký čas dobře. Musí však vydržet a chuť po čase přejde. Příroda se musí teprve časem vzpamatovat po

vzniklých škodách, dovede se však časem zotavit a splní svůj úkol dobře a čestně. – (1905) MH 335

748. Satan působí svými svody zlobně na lidskou mysl a vede do zahynutí. Pochopí náš lid, že hovění zvrácené chuti je hříchem? Vyhne se čaji, kávě, masu a veškeré dráždivé stravě a věnuje raději prostředky na šíření pravdy?... V otázce kouření musí ve světě nastat hotová revoluce. Ale také čaj a káva vedou člověka k používání silnějších látek, jakými je nikotin a alkohol. – (1875) 3T 569

749. Co se týče masa, rozhodně se v jeho neprospěch. A vzdejme se také čaje a kávy; to je to nejlepší svědectví. Jsou to narkotika, poškozující mozek a ostatní orgány těla...

Členové našich sborů mají bojovat proti sobeckým choutkám. Peníze, vydané za čaj, kávu a masité pokrmy jsou úplně promrhané; tyto věci totiž brzdí nejlepší rozvoj tělesných, duševních a duchovních sil. – Letter 135 1902 (431)

### SATANOVO NAŠEPTÁVÁNÍ

750. Někteří se domnívají, že nemohou učinit nápravu, že zanedbáním čaje, kouření a masa by ztratili zdraví. To je však Satanovo našeptávání. Tyto škodlivé „povzbuzující“ prostředky zaručeně podřívají zdraví a připravují tělo pro akutní onemocnění, poškozují jemný tělesný systém a strhují obranné síly přírody proti nemoci a předčasné smrti...

Požívání nepřírodných dráždivých prostředků škodí zdraví a otupuje mozek, který pak nemůže chápat věci věčné. ti, kteří hoví těmto modlám, nemohou správně ocenit spasení, jež jim Kristus vydobyl svým životem sebezapření, utrpení a pohany a posléze svoji nevinnou smrtí za život člověka. – 1T 548. 549 (1867)(Viz též – 41. 227. 233. 354. 360. 420. 424. 437. 438. 717. 779. 805; Dodatek I: 18. 23)

### III. Obilninový konáček a jeakávy

751. Nepodávejte čaj ani kávu. Místo těchto zdraví škodlivých nápojů lze podávat dobře upravenou praženou obilninovou kávu. – Letter 200 1902

752. Třetí jídlo má být lehké. dobře se k tomu hodí suchary s ovocem či obilnou kávou. – (1905) MH 321 (432)

753. Do prosté domácí kávy užívám trochu mléka. – Letter 73a 1896

### NESTŘÍDMÉ POŽÍVÁNÍ HORKÝCH A ŠKODLIVÝCH NÁPOJŮ

754. Horké nápoje se mají pít jen jako lék. Velké množství horkého pokrmu a nápoje žaludku velmi škodí. Zeslabují krk a zažívací ústrojí a tím i ostatní orgány těla. – Letter 14 1901

#### I V. J a b l e č n ě v í n o

755. Žijeme v době nestřídmosti. Lidé popíjejí různá domácí vína a hřeší tím proti Bohu. Spolu s ostatními dals se do práce, protože jsi se neřídil světlem. Kdybys byl ve světle, nebyl bys to udělal, protože bys to nemohl udělat. Každý z vás, kdo se podílel na této práci, jste pod Božím odsouzením, nezměníte-li cele své zaměstnání. Musíte to brát vážně. Musíte toto dílo začít hned, abyste se zbavili odsouzení...

I při své rozhodnosti proti aktivní účasti v díle abstinentních společností, mohli jste si přece ponechat vliv nad ostatními, a to v zájmu dobra, kdybyste byli poctivě jednali podle své víry, kterou vyznáváte; avšak tím, že jste se pustili do výroby ovocného víny, velice jste poškodili svůj vliv a což je horší, potupili jste pravdu a ublížili své duši. Postavili jste překážku mezi sebou a dílem střídmosti. Vaše jednání vedlo nevěřící k pochybnostem o vašich zásadách. Nejdete přímou cestou; a to co je chromé, zdržuje se a klopýtá nad vaší ztrátou.

Nevidím, jak se ve světle Božího zákona mohou křesťané s klidným svědomím (433) pustit do pěstování chmele anebo výroby vína či jiných opojných nápojů pro trh. To všechno lze použít a může být k určitému požehnání; ale také se to může zneužít a být pokušením a kletbou. Ovoce (jablka a hrozny) lze na dlouhou dobu konservovat a použijeme-li je v nekvašeném stavu, nezbaví nás rozumu...

#### M í r n ě p í j e n í v e d e k o p í l s t v í

Lidé se mohou vínem opít právě tak jako silnějšími lihovinami a tito tak zvaní nealkoholici se přesto mohou občas opít. V tomto opojení vystupují do popředí vášně a mění se i povaha. několik pohárků vína může vyvolat chuť na silnější lihoviny. Často se takovým příležitostným pitím položil základ pozdějšímu opilství. Pro některé osoby není nikterak bezpečné mít víno nebo mošt v domě. Zdědili chuť k dráždivlům, k nimž je Satan ustavičně podněcuje. Povolí-li jeho pokušením nezastává se; a chuť se dožaduje další povolnosti a je uspokojena k jejich zkáze. Mozek je zatemněn a oslaben; rozum neovládne uzdy a je vydán na pospas žádosti. Chlipnost, smilstvo

a zločiny téměř každého druhu jsou výsledkem povolnosti chuti po vínu a moštu. Miluje-li tyto nápoje člověk, hlásící se ke křesťanství, nemůže růst v milosti, hrubne a stává se smyslným, takže ctnost ustupuje do pozadí.

Mírné pití je školou, v níž se lidé připravují pro opilství. Satan odvádí od zásad střidmosti tak pozvolna a nepozorovaně, že člověk ani nepozoruje vliv popíjení vína a dostane se tak do pití. Pěstuje se chuť po dráždidlech; nervový systém je vykořeněn. Satan zachovává mysl v jistém horečnatém neklidu, a ubohá oběť (434) v naději úplného bezpečí upadá, až jsou všechny překážky strženy a každá zásada obětována. Nejmocnější rozhodnutí jsou podkopány, věčné zájmy nejsou dostatečně silné, aby udržely nízkou chuť pod dohledem rozumu.

Někteří nejsou nikdy skutečně opojeni, nýbrž vždy jsou pod vlivem moštu anebo kvašeného vína. Jsou rozpáleni, myšlenkově vykořeněni, neskutečně opojeni, nýbrž rozladěni; neboť všechny ušlechtilé myšlenkové síly jsou zvráceny. Sklon k nemocem různého druhu, jako vodnatelnost, nemoci jater, nervová slabost a naval krve do hlavy jsou výsledkem obvyklého používání kyselého moštu. Jeho používáním jsou mnozí trvale nemocní. Někteří umírají na tuberkulózu, a jiní na mrtvici jen z tohoto důvodu. Někteří trpí nechutenstvím. Každá životní funkce je oslabena a lékaři jim říkají, že trpí na játra, zatím co, kdyby neotevřeli sud moštu a nikdy ho znovu nenaplnili, jejich poškozené životní síly by se zotavily.

Pití ovocných zkvašených moštu vede k používání silných nápojů. Žaludek ztrácí svou přirozenou sílu a něco silnějšího je nutné na podněcení jeho činnosti... Vidíme moc, kterou chuť po silném nápoji nad lidmi má. Vidíme, jak mnozí ze všech povolání a vážných zodpovědností, lidé vysokého postavení a skvělého nadání, velikých úspěchů a jemných citů, silných nervů a dobrého rozumu obětují všechno pro povolnost chuti, až jsou sraženi na úroveň zvířat; a v mnoha případech jejich pád začal používáním vína nebo moštu.

## N á š v z o r o p r a v í t

A když inteligentní muži a ženy křesťanského vyznání tvrdí, že připravováním vína nebo moštu pro trh nevzniká žádná škoda, protože nezskvašené tyto nápoje nejsou opojné, je mi smutno u srdce. Vím, že tato věc má také druhou stranu, k níž nechťejí přihlídnout; neboť sobectví zavřelo jejich oči před strašnými a zlémi důsledky, které mohou vyplynout z používání těchto dráždivých... (435)

Jako lid vyznáváme, že jsme reformátoři a nositeli světla světu a věrnými Božími strážci, strážícími každý chod, jímž by Satan mohl vejít se svými pokušeními a zvrátit chuť. Náš příklad a vliv musí mocně působit v prospěch reformy. Musíme se zdržet všeho, co zatemní svědomí nebo podnítí pokušení. Nesmíme otevřít dveře, aby Satan měl přístup k duši lidské bytosti stvořené na Boží obraz. Kdyby všichni bděli a věrně střežili malé otvory střídání požívání takzvaného vína a moštu, cesta k pití by byla uzavřena. V každém společenství je potřebné pevné rozhodnutí a vůle nedotýkat se, neochutnat a nemít nic společného; pak reforma ostřízlivění bude mocná, trvalá a důkladná...

Vykupitel světa, který dobře ví, jaký je stav společnosti v posledních dnech představuje jezení a pití jako hříchy, které jsou kletbou tohoto věku. Říká nám, že jako bylo za dnů Noe, tak bude i za příchodu Syna člověka. „Žrali a pili, ženili se a vdávaly se, až do toho dne, když Noé všel do korábu. A nevěděli, až přišla potopa, a zachvatila všecky.“ Mt 24,38. 39. Právě takový stav bude existovat v posledních dnech a ti, kdo věří těmto napomenutím, použijí nejkrainější opatrnosti, aby nepřijali z tohoto zlořečenství, které je přivede k odsouzení.

Bratří, hleďme na tuto otázku ve světle Písma a vynaložme všechno úsilí v zájmu střidmosti ve všem. Jablka a hrozny jsou Boží dary; můžeme je skvěle použít jako zdravý pokrm anebo zneužít nesprávným použitím. Pán již ranil hrozný a jablka pro hříšné způsoby člověka. Stojíme před světem jako reformátoři. Nedejme žádnou příležitost nevěrným a nevěřícím, aby hanili naši víru. Kristus řekl: „Vy jste sůl země“, „světlo světa“. Ukážme, že naše srdce a svědomí je pod proměňujícím vlivem Božské milosti a že náš život je ovládán čistými zásadami Božího zákona i kdyby tyto zásady vyžadovaly obětování časných zájmů. – (1885) 5T 354–361 (436)

## POD DROBNOHLEDEM

756. Lidé, kteří zdědili chuť na nepřirozené vzrušující prostředky, nemají rozhodně mít pivo a víno na dosah ruky, aby nebyli v ustavičném pokušení. Dokonce sladké jablečné víno zakrátko kvasí a jeho ostřejší chuť mnohemu lépe chutná než chuť moštu. Takový labužník nerad přizná, že nápoj je již zkvašený, tedy alkoholický.

I v požívání sladkého jablečného vína, jak se obvykle připravuje, spočívá pro zdraví nebezpečí. Kdyby lidé mohli vidět na jablečném víně, které koupili, to co zjevuje drobnohled, malokdo by je mohl pít. Častokrát ti, kteří vyrábějí jablečné víno na prodej nevšímají si pečlivě stavu upotřebeného

ovoce a mošt bývá vytlačován z červitých a nahnitých jablek. Mnozí, kteří na to nemyslí, aby jedovatá zhníla jablka upotřebili jinak, budou pít z nich připravené jablečné víno a nazývají je lahůdkou; avšak lupa ukazuje, že tento příjemný nápoj, ani čerstvý od lisu, za nápoj se nehodí.

Opojení vzniká stejně vínem, pivem a jablečným vínem jako silnějšími nápoji. Požívání těchto nápojů probouzí chuť po silnějších nápojích a takto vzniká počátek pijactví. Mírné pití jest škola v níž se vychovávají muži pro životní dráhu opilce. Ale působení těchto mírně opojných dráždivel jest tak záluďné, že oběť nastoupila na cestu opilství dříve, než tušila její nebezpečí.  
– MH 332. 333

## V. O v o c n á š ť á v a

### SLADKÝ VINNÝ MOŠT

757. Čistá, nekvašená hroznová šťáva je zdravým nápojem. Avšak mnohé alkoholické nápoje, kterých se tolik spotřebuje, obsahuje smrtenosné léčivé prostředky. Ti, kteří (437) je popíjejí jsou často duševně změněni (churaví), zbaveni svého rozumu. Pod jejich smrtelným vlivem se lidé dopouštějí násilí a často i vraždy. – MS 126 1903

### PROSPĚŠNÁ ZDRAVÍ

758. Ovoce má tvořit vydatnou část vaší stravy. Pochutnejte si na ovocných šťávách a na chlebu. Dobré, zralé, nenakažené ovoce je darem, prospěšným našemu zdraví. Děkujme Bohu za něj. – Letter 72 1896(Viz též – 324. 522) (439)

## Kapitola 25 – Výuka zdravotních zásad

### I. Z d r a v o t n í o t á z k y

#### POTŘEBA ZDRAVOTNÍ VÝCHOVY

759. Výchova v zásadách zdraví nebyla nikdy tak potřebná jako dnes. Je povážlivé, jak dochází k úpadku tělesné svěžesti a obranyschopnosti přes vzrůst pohodlí a životních výhod, hygieny a lékařské péče. Nad tím by se měli zamyslet všichni, kterým záleží na blahu bližních.

Naše vyumělkovaná civilizace má na svědomí špatné vlivy, jež podřívají zdravé zásady. Zvyk a móda zápasí s přírodou. Lidské obyčejy zeslabují

tělesnou a duševní sílu a nesnesitelně člověka zatěžují. Všude převládá nestřídmost a zločinnost, nemoc a ubohost.

Mnozí přestupují zdravotní zákony nevědomě a potřebují poučení. Ovšem, většina ví, co má dělat. Musí jen pochopit, že je nutné, aby své vědomosti uplatnili v životě. – (1905) MH 125. 126

760. Je nutno poučovat lid v otázkách stravy. Zlozvyky v jídle a nevhodná strava zapříčinily do značné míry nestřídmost, zločinnost a bídu světa. – (1905) MH 146

761. Chceme-li povznést úroveň země, do níž přijdeme, musíme začít napravovat tělesné zvyky lidí. Charakterové ctností jsou závislé na správné činnosti duševních a tělesných sil. – (Medical Missionary listopad, prosinec 1892) CH 505 (442)

### MNOZÍ BUDOU OSVÍCENÍ

762. Pán mi ukázal, že praktický vliv zdravotní reformy zachrání mnohé před tělesným, duševním a mravním úpadkem. Budou se pořádat zdravotnické přednášky, přibude zdravotní literatury. Lidé budou přijímat zásady zdravotní reformy a mnozí budou osvícení. Všichni, kteří touží po světle, ocení vliv zdravotní reformy a přijmou postupně i zvláštní přítomnou pravdu. Tak se pravda setká se spravedlností...

Dílo evangelia má jít pospolu s dílem lékařské misie. Evangelium má být úzce spjato se zásadami pravé zdravotní reformy. Křesťanství musí proniknout do praktického života. Musí dojít k horlivé, důkladné reformaci. Pravé biblické náboženství se projeví projevem božské lásky k padlému člověku. Lid Boží má jít vpřed a má působit na srdce těch, kteří hledají pravdu a kteří chtějí v této nesmírně vážné době vykonat své. Předkládáme lidem zásady zdravotní reformy; snažme se přimět lidi k tomu, aby pochopili nutnost těchto zásad a uváděli je v život. – (1900) 6T 378. 379

### JAK ŠÍŘILI NAŠI PRUKOPNÍCI ZÁSADY ZDRAVOTNÍ REFORMY

763. Když se v Battle Creek konala výstava (1864), přinesli naši lidé na stanoviště asi 3–4 kamna a předváděli lidem, jak lze uvařit chutné jídlo bez masa. Bylo nám řečeno, že náš stánek byl nejlepší. Kdykoli se koná větší shromáždění, můžeme přijít s návrhy a můžete pro účastníky připravit zdravý pokrm. To bude kus výchovy.

Pán nám naklonil srdce lidí, takže jsme mohli často poukázat na to, jak se pomocí (443) zdravotních zásad upravilo zdraví beznadějných případů...

Musíme lidem více poukazovat na zásady zdravotní reformy. Koná-li se konference, předvedme lidem, jak se mohou stravovat chutně a zdravě stravou z obilí, ovoce, ořechů a zeleniny. Kdekoli jsou duše přivedeny k pravdě, musí být také zasvěceny do umění, jak připravit zdravou stravu. Měli by být vybráni pracovníci, kteří by konali výchovnou činnost dům od domu. – MS 27 1906

#### NA MÍSTĚ TAKE STAN PRO LÉKAŘE

764. Čím více se blížíme času konce, tím více musíme pokračovat v otázce zdravotní reformy a křesťanské střidmosti. Musíme ji zdůrazňovat stále jasněji a rozhodněji. Musíme se neustále snažit vychovávat lidi nejen slovy, nýbrž příkladem. Sloužíme-li naučení s praxí, budeme šířit dobrý vliv.

Při společných shromážděních je nutno lid poučovat o zdravotnictví. Když jsme měli stanové shromáždění v Australii, mluvili jsme denně o těchto otázkách a lidé jevíli velký zájem. Lékaři a ošetřovatelky měli k dispozici zvláštní stan, poskytovali mnoho užitečných rad a lid po nich toužil. Tisíce lidí přišlo na přednášky, a nespokojili se na konci táborového shromáždění jen s tím, co se dověděli. V některých městech, kde jsme pořádali taková shromáždění, žádali nás vedoucí činitelé, abychom zřídili odbočku sanatoria. Slíbili, že nám budou v tom nápomocni. – (1900) 6T 112. 113

#### PŘÍKLAD A RADY

765. Při velkých shromážděních máme dobrou možnost poukázat lidem na zdravotní reformu. Před několika lety bylo při podobné příležitosti řečeno mnoho o zdravotní (444) reformě a o blahodárném působení bezmasé stravy; současně se však účastníkům podávaly masité pokrmy a ve stáncích se prodávaly nejrůznější nezdravé části potravy. Víra bez skutků je mrtvá; a poučení o zdravotní reformě nikterak valně nezapůsobilo, když nebylo uplatněno v životě. Při pozdějších shromážděních vedoucí činitelé učili lid slovy i příkladem. V jídelně se nepodávalo nic s masem, zato ovoce, obilniny a zelenina. Toho bylo hojnost. Když se lidé ptali, proč se nepodává maso, bylo jim klidně řečeno, že maso není nejzdravější potravou. – 6T 112(Viz též – 529. 530)

#### V NAŠICH SANATORIÍCH

766. Pán mi ukázal, že máme zřídit sanatorium, kde by se nepodávaly složité léky, ale kde by se léčilo pomocí prostých, přírodních metod. V tomto



ústavu mají být lidé poučeni o tom, jak se mají odívat, jak správně dýchat a jíst – aby správnou životosprávou zabránili nemocem. – Letter 79 1905

767. Naše sanatoria mají osvětit ty, kteří se do nich přicházejí léčit. Pacienti musí poznat, jak by se mohli stravovat obilninami, ovocem, ořechy a jinými zemskými plodinami. Pán mi ukázal, že máme v sanatoriu pořádat pravidelné zdravotnické přednášky. Lidé musí poznat, jak se mají vystříhat potravin, jež zeslabují tělo a zdraví; vždyť Kristus za ně položil svůj život. Musí poznat zhoubné účinky čaje a kávy. Pacienti mají být poučeni o tom, jak se mohou zřeknout oněch částí potravy jež poškozují zažívací ústrojí... Pacienti musí být poučeni o tom, jak si mají zvyknout na zdravotní reformu, aby opět získali zdraví. Nemocní musí vědět, jak si mohou střídmostí v jídle a pití a pravidelným pohybem na čerstvém vzduchu udržet zdraví... Naše sanatoria mají přinášet úlevu v utrpení a mají navracovat (445) zdraví. Lidé musí poznat, že rozumné jídlo a pití uchovává zdraví... Odřeknutí se masitých pokrmů jim jen poslouží. Otázka stravy je nanejvýš důležitá... Naše sanatoria mají zvláštní účel: Mají lidem vštěpovat poznání, že nežijeme proto, abychom jedli, nýbrž že jíme proto, abychom žili. – Letter 233 1905

### VÝCHOVA PACIENTŮ V DOMACÍM OŠETŘENÍ

768. Veďte pacienty k tomu, aby se co nejvíce pohybovali na čerstvém vzduchu. Přednášejte jim též povzbuzující krátké proslovy, obstarejte jim prostou a biblickou četbu, které by dobře rozuměli. Tak získají osvěžení duše. Mluvte s nimi o zdravotní reformě a nezatěžujte se natolik, abyste neměli čas, mluvit s nimi o zdravotní reformě. Ti, kteří opustí sanatorium, měli by být poučení tak, aby mohli ze svých zkušeností v tomto směru předávat pak doma jiným.

Hrozí nebezpečí, že se vydává zbytečně mnoho peněz za nákladné pomůcky, jichž pacienti doma nebudou moci použít. Lepší by bylo, kdyby byli poučeni o tom, jak mají upravit svou stravu, aby jejich organizmus fungoval souladně a zdravě. – Letter 204 1906

### NAUČENÍ O STŘÍDMOSTI

769. V našich lékařských ústavech je nutno podávat jasná naučení o střídmosti. Pacienti se mají dovědět o škodlivosti alkoholických nápojů a o požehnání úplné abstinence. Vybízejte je k tomu, aby se zřekli všeho, co jim zničilo zdraví a aby místo toho jedli hodně ovoce. Vždyť máme nejrůznější druhy letního i zimního ovoce. Boží země vydává hojnost úrody, snaží-li se člověk ji pilně obdělávat. – Letter 145 1904

770. Ti, kteří bojují proti síle chuti, mají být poučení o zásadách zdravého života. Musíme jim ukázat, že přestupování zdravotních zákonů vytváří sklony k nemocem (446) a k nepřirozeným choutkám, čímž vzniká podklad pití lihovin. Jen ten, kdo žije poslušně podle zásad zdraví, má naději, že bude zproštěn touhy po nepřirozených dráždidlech. Musí spoléhat, že Bůh mu pomůže zlomit okovy chuti, současně však musí spolupracovat s Bohem a řídit se jeho mravními i fyzickými zákony. – MH 176. 177

### ROZSÁHLÁ REFORMA

771. Jaké zvláštní dílo máme v našich zdravotních ústavech konat? Nesmíme slovem a příkladem vést k podléhání zvrácené chuti, naopak, odvádět od těchto sklonů. Pozvedejte všestranně úroveň reformace. Apoštol Pavel volá: „Prosím vás, bratří, pro milosrdenství Boží, abyste přinášeli těla svá v oběť živou, svatou, bohubilou, rozumnou službou svou. A nepřizpůsobujte se světu tomuto: ale buďte proměnění, tak abyste dokázali, jaká by byla vůle Boží dobrá, příjemná a dokonalá.“

Naše ústavy jsou zde proto, aby poukazovaly na zásady čisté, zdravé stravy. Lidé musí být vedeni k sebezapření, k sebeovládání. Poukážme všem, kteří naše ústavy navštíví, na Ježíše, Stvořitele a Vykupitele člověka. Musíme lidem poukazovat na cestu života, pokoje a zdraví krok za krokem, postupně, aby muži i ženy uznali nutnost nápravy. Musí být vedeni k tomu, aby se zřekli zlobných zvyků a vlivů, jež existovaly v Sodomě a v předpotopném světě, jež Bůh pro jeho nepravosti zničil. (Mt 24,37. 39)...

Všem, kteří přijdou do našich zdravotních ústavů, se má dostat poučení. Plán vykoupení musí být přinesen všem, vznešeným i prostým, lidem bez rozdílu. Naše naučení musí být pečlivě připraveno, aby lidé uznali, že převládající nestřídmost v jídle a pití je příčinou nemocí a z toho vyplývajících nemocí a utrpení a dalších zlozvyků. – MS 1 1888(Viz též – 426) (447)

### LISTÍ SE STROMU ŽIVOTA

772. Bylo mi ukázáno, že nesmíme otálet vykonat dílo, jež musí být splněno v otázce zdravotní reformy. Tímto způsobem máme získávat lidské duše na nejrůznějších místech. Pán mi dal zvláštní světlo, že mnozí v našich sanatoriích přijmou přítomnou pravdu a budou jí poslušni. Mužové a ženy mají být v těchto ústavách poučení o tom, jak je nutno pečovat o lidské tělo a jak být zdravý u víře. Mají poznat, co to znamená jíst tělo Syna Božího

a pít jeho krev. Kristus prohlásil: „Slova, kteráž mluvím vám, toť duch jsou a život jsou.“ J 6,63.

Naše sanatoria mají být školou, v níž by se lidem dostalo lékařského poučení. To je též druh misijní práce. duše, nemocné hříchem, mají získat listí se stromu života, které jim navrátí pokoj, naději a víru v Ježíše Krista. – (1909) 9T 168

### PŘÍPRAVA K MODLITBÁM ZA UZDRAVENÍ

773. Vedeme-li lidi k tomu, aby v Bohu spatřovali lékaře svých neduhů a neučímeli je, aby se mohli zbavit nezdravých zvyků, je to docela zbytečné. Mají-li být jejich modlitby vyslyšeny, musí upustit od zlého a musí se naučit jednat správně. Musí žít ve zdravém prostředí. Musí mít správné životní zvyky. Musí žít v souladu s přírodními a duchovními Božími zákony. – (1905) MH 227. 228

### LÉKAŘ JE POVINEN SVÉ PACIENTY OSVÍTIT (poučit)

774. Zdravotní ústavy jsou nejvhodnějším místem, kde se trpící mohou naučit žít ve shodě se zákony přírody. Tam se odnaučí nevhodným a nezdravým zvyklostem v jídle, pití, odívání, které jsou ve shodě se zvyky a obyčeji světa. Bůh si to však tak nepřeje. Týto ústavy tím vykonají dobré dílo k poučení světa...

Je nanejvýš nutné, aby i lékaři, reformátoři v oboru léčení nemocí, vynaložili (448) větší úsilí ve prospěch vlastní osoby. Pak budou moci dobře poučit ty, kteří u nich hledají odbornou pomoc v nesnázích. Zdravotníci mají zvláště poukazovat na Boží zákony, jež nemohou být bezstresně přestupovány. Zabývají se často příliš mnohou chorobou samou a většinou nepoukazují na zákony, jež je nutno posvátně a rozumně v zájmu zdraví zachovávat. Zvláště tehdy, když lékař sám nemá správnou dietu, když sám nedokáže jíst prostě a zdravě a nedokáže se co nejvíce vyhybat masu mrtvých zvířat – má totiž maso rád, – podporuje chuť k nezdravým pokrmům. Jeho názory jsou omezené, takže bude mít záhy na své pacienty a na jejich vkus a chuť takový vliv, že budou mít rádi to co on, poněvadž jim nepředkládá zdravé zásady reformy. Bude nemocným doporučovat maso, ačkoli to je nejhorší, co mohou jíst; maso dráždí, nedává však sílu. Lidé neuvažují o svých dosavadních zvycích v jídle a v ostatních zlozvycích, jež po celá léta připravovaly živnou půdu nemocem.

Svědomití lékaři mají poučovat nevědomé a mají radit obezřele a moudře, aby lidé nepožívali to, co jim rozhodně neprospívá. Mají klidně říci, co

ohrožuje zdravotní zákony, aby nemocní sami pomáhali vytvořit pro sebe příznivé podmínky a žili tak ve správném vztahu k zákonům života a zdraví. – MS 22 1887(Viz 382. 720)

### VÁŽNÁ ODPOVĚDNOST

775. Jakmile lékař pozoruje, že pacient trpí následkem nevhodné stravy, avšak neřekne (449) mu to, aby se mohl nemocný napravit, ubližuje mu. Opilci, maniaci (šílenci), lidé prostopášní, ti všichni čekají, že lékař jim jasně a srozumitelně řekne, že jejich utrpení je zaviněno hříchem. V otázce zdravotní reformy se nám dostalo velkého světla. Proč tedy nejsme rozhodnější a nesnažíme se působit proti vlivům, jež vyvolávají nemoci? Jak mohou naši lékaři mlčet, vidí-li neustálý zápas, v němž se snaží utrpení zmírnit? Proč nevarují dostatečně? Jsou laskaví a milosrdní, nepoukazují-li lidem, že jediným lékem proti nemoci je přísná střídmost? – 7T 74. 75

### ZDRAVOTNÍ REFORMÁTOŘI MUSÍ MÍT MRAVNÍ ODVAHU

776. Budeme-li lidem poukazovat na to, jak mohou předejít utrpení a nemocem, způsobíme jim někdy více dobrá, než když jejich choroby léčíme. Lékař, který svým pacientům poukazuje na požadavky přírody a na podstatu jejich nemocí a poučuje je, jak se jí mají vyhýbat, bude mít spoustu práce. Bude-li sám svědomitým reformátorem, bude mluvit jasně o zhoubném vlivu nezdrženlivosti v jídle, pití, odívánípřetěžování životních sil, jež způsobila nemocnost. Nebude zvyšovat toto zlo podáváním omamných léků, takže vyčerpaná příroda se už ani nemůže bránit; naopak, poučí nemocné, jak mají své zvyky upravit a jak mají přírodě umožnit, aby si pozvolna pomohla sama.

Ve všech našich zdravotních ústavech musíme obzvláště usilovat o to, abychom nemocné poučovali o otázkách zdravotních zákonů. Poukazujeme pacientům i personálu na zásady zdravotní reformy. K tomuto dílu je zapotřebí velké mravní odvahy, poněvadž mnozí, sice tímto úsilím získají, ale jiní se urazí. Věrný učedník Ježíše Krista, který je ve shodě s vůlí Boží, je sice pilným žákem, ale současně dovede lidi učit a vést je vzhůru, od převládajících bludů světa. – (1890) CH 451. 452 (450)

### SPOLUPRÁCE SANATORIÍ A ŠKOL

777. Pán nám jasně ukázal, že naše výchovné ústavy mají být dle možnosti všude spojeny se sanatorii. Práce obou institucí se má prolínat. Jsem vděčna, že máme školu v Loma Linde. Odpovědní lékaři musí mít

výchovné schopnosti, aby mohli ve škole vychovávat evangelisty pro lékařskou misi. Žáci musí být vedeni k tomu, aby se stali přísnými zdravotními reformátory. Poučení o nemoci a jejich příčinách, jakož i o prevenci, dále ošetřování nemocných se stane neocenitelnou výchovou, kterou by měli všichni naši studenti.

Budou-li školy zapojeny do práce sanatoria, přinese to mnoho výhod. Studentům se dostane se strany sanatoria poučení, aby se snadněji vystříhali zvyků lhostejnosti a nestřídmosti v jídle. – Letter 82 1908

## DÍLO EVANGELIZACE A PRÁCE VE MĚSTECH

778. Pán nám jako lidu svěřil úkol, abychom zvěstovali zásady zdravotní reformy. Někteří si myslí, že otázka stravy není tak důležitá a nezahrnují ji do evangelizační práce. Ale tito lidé se velmi mýlí. Slovo Boží prohlašuje: „Buď že jíte, neb pijete, nebo cočkoli činíte, všechno k slávě Boží činite.“ 1K 10,31. Otázka střidmosti je nesmírně důležitá v díle vykoupení.

Kdekoli máme ve velkých městech misijní střediska, měli bychom mít vhodné místnosti, kam bychom mohli svolat zájemce. Toto nutné dílo nesmí být konáno tak nedostatečně, aby lidé měli nesprávný dojem. Vše, co podnikáme, má být dobrým svědectvím pro Původce pravdy a má správně reprezentovat posvátnost a význam troj-andělského poselství. – (1909) 9T 112 (451)

779. Při našich ústředích mají být zvoleny inteligentní ženy, které by měly na starosti otázky domácnosti, – ženy, jež dovedou dobře a chutně vařit. Na stůl má vždy přicházet jen to nejkvalitnější jídlo. Má-li někdo chuť na čaj, kávu, sladké zákusky a jiné nezdravé věci, poučte ho. Snažte se zapůsobit na lidské svědomí. Poukazujte na biblické zdravotní zásady. – (1890) CH 449. 450

## KAZATELÉ PŘINÁŠEJTE ZDRAVOTNÍ ZÁSADY REFORMACE

780. Musíme se vychovávat tak, abychom nejen žili v souladu se zásadami zdraví, ale abychom i jiné vedli k lepšímu životu. Mnozí, i ti, kteří tvrdí, že věří přítomné pravdě, žel, nevědí mnoho o zdraví a střidmosti. Musí být postupně a zevrubně poučeni. Nesmíme tuto věc přecházet jako něco podřadného, neboť téměř všechny naše rodiny musí být v tomto směru vyburcovány. Probouzejme svědomí, aby lidé poznali, že jsou povinni provádět zásady opravdové reformy. Bůh žádá od svého lidu, aby byl ve všem střidmý. Dokud tedy nebudou skutečně střidmi, nebudou a nemohou být ovlivněni posvěcujícím vlivem pravdy.

Naši kazatelé by měli být v tomto směru dobře poučeni. Neměli by to přehlížet, ani by se neměli dát zastrašit lidmi, kteří je označují za extremisty. Měli by uvažovat, co tvoří základy pravé reformy, měli by o ní mluvit a jít tichým, zásadním příkladem vstříc. Na našich velkých shromážděních by se mělo mluvit o zdraví a střídmosti. snažte se probudit rozum i svědomí. Uplatněte veškeré dary a schopnosti a vyučujte v tomto směru dle daných možností. “Vychovávejte, vychovávejte, vychovávejte“, to je poselství, jež na mě nesmírně zapůsobilo. – CH 449 1890

781. Čím více se blížíme ke konci času, tím více a důrazněji musíme mluvit o otázce (452) zdravotní reformy a křesťanské střídmosti. Musíme o ní mluvit jasněji a rozhodněji. Musíme se snažit vychovávat lid nejen slovy nýbrž i příkladem. Naučení, spojené s příkladem bude mít nedožrnný vliv. – (1900) 6T 112

### VÝZVA KE KAZATELŮM, PŘEDSEDŮM A JINÝM VEDOUCÍM

782. Naši kazatelé se mají seznámit se zdravotní reformou. Musí se vyznat ve fyzilogii a hygieně a mají být obeznámeni se zákony, jež spravují fyzický život a mají znát jejich vliv na duševní a duchovní zdraví.

Tisíce lidí neví, jaké předivné tělo jim Bůh dal a jak mají o ně pečovat; často se však věnují věcem mnohem podřadnějším. Zde je úkol pro kazatele. Zaujmou-li v této věci správné stanovisko, mohou získat mnoho. Mají se ve vlastním životě a domově řídit zákony života, uplatňovat správné zásady a zdravě žít. Pak budou moci o této věci správně mluvit a povedou lid v díle reformy stále výš. Jakmile sami žijí podle světla, mohou přinášet nesmírně důležité poselství všem, kteří takové poselství potřebují.

Budou-li kazatelé ve své sborové činnosti často poukazovat na zdravotní otázky, přinesou mnoho požehnání a bohatých zkušeností. Lidu se musí dostat světla o zdravotní reformě. Toto dílo bylo zanedbáno a mnozí jsou pro nedostatek světla na pokraji hrobu, ačkoli toto světlo potřebují, aby se mohli vzdát svých sobeckých žádostí.

Předsedové našich sdružení si musí uvědomit že je nejvyšší čas, aby se v této otázce postavili na správnou stranu. Kazatelé a učitelé mají jiným přinášet světlo, kterého se jim dostalo. Jejich práce je všude potřebná. Bůh jim pomůže a (453) posilní své služebníky, kteří jsou neochvějní a nedají se ničím strhnout od pravdy a spravedlnosti ve prospěch svých líbostí.

Dílo výchovy v odvětví lékařské misie je nesmírně závažným krokem vpřed, poněvadž tak lidé mohou poznat své mravní odpovědnosti. Kdyby se kazatelé chopili tohoto díla v různých odděleních v souladu se světlem, jež

Bůh dal, nastala by rozhodnější reformace v jídle, pití a odívání. Ale někteří stojí pokroku zdravotní reformy přímo v cestě. Svými lhotejnými nebo odsuzujícími slovy si vtípy a žerty lid přímo zdržují. Sami a mnozí jiní s nimi mají nesmírné utrpení, ale přesto se nenaučili moudrosti.

Každý sebemenší pokrok stojí velký boj. Lid není ochoten se zapírat, nechce podřídít mysl a vůli Boží; a jejich utrpení a soužený vliv na ostatní je ukázkou, jaké následky to přináší.

Církev píše své dějiny. Každý den znamená boj a pochod. Všude na nás dotírají síly nepřítelů a my buď z Boží milosti vítězíme anebo jsme poraženi. Vybízím naléhavě ty, kteří jsou dosud v otázce zdravotní reformy nerozhodní, aby se obrátili. Máme vzácné světlo, a Pán mi dal poselství, aby naléhala na všechny odpovědné činitele v díle Božím, aby usiovali o rozvoj pravdy v lidských srdcích a životech. Jedině tak lze odolat pokušením, jež na každého v životě doléhají.

Ten, kdo neví, jak se má chovat, ať se naučí od těch, kteří vědí.

Proč mají někteří naši spolubratři v kazatelském díle tak málo zájmu o zdravotní reformu? Poněvadž naučení o střídmosti odporuje jejich zvyklostem. Někde se to stalo přímo překážkou, aby náš lid zkoumal zdravotní reformu, řídil se jí a šířil ji. Nikdo se nemá stát učitelem lidu, dokud jeho vlastní učení či příklad (454) odporuje svědectví, jež Bůh svým služebníkům o stravě dal. Svěříme-li přesto takovému člověku úřad učitele, nastane jen zmatek. Ten, kdo nedbá na zdravotní reformu, nehodí se za Božího posla.

Světlo, jež Bůh ve svém Slovu o tomto bodu dává, je jasné a lidé budou na různý způsob zkoušení, zda jej budou poslušni. Každý sbor, každá rodina musí být poučena o křesťanské střídmosti. Všichni mají vědět, jak mají jíst a pít, aby si uchovali zdraví. Žijeme uprostřed závěrečných událostí dějin světa, a světitelé soboty mají jednat jako jeden muž. Ti, kteří stojí stranou a nepoučují v tomto směru lid, nekrácejí ve stopách Velkého Lékaře. Kristus prohlásil: „Chce-li kdo za mnou přijíti, zapři sám sebe a vezma kříž svůj, následuj mne.“ Mt 16,24 – 6T 376–378

## ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA V RODINĚ

783. Rodiče mají žít více pro děti a méně pro společnost. Uvažujte o otázkách, týkajících se zdraví a uplatňujte své vědomosti v praxi. Učte své

děti, aby uvažovaly od příčiny k následkům. Řekněte jim, že chtějí-li mít zdraví a štěstí, musí být poslušny přírodních zákonů. Nebud'te zmalomyslnění, ani když hned nepozorujete nápadné zlepšení. Pokračujte trpělivě a vytrvale v práci.

Učte své děti už od kolébky sebezapření a sebeovládání. Učte je vychutnávat krásy přírody, veď'te je k užitečné práci, aby se systematicky uplatňovaly veškeré síly těla a mysli. Vychovávejte je tak, aby měly zdravou konstituci a dobrou morálku, aby byly vlídne a radostné. Působte na jejich vnímavou mysl, aby pochopily, že Bůh si nepřeje, abychom žili jen pro ukojení časných potřeb, nýbrž pro konečné dobro. Poučujte je o tom, že podléhat pokušení je slabozské a špatné; že však odolávání je ušlechtilé a mužné. Tato naučení budou jako sítě, zaseté do dobré půdy a přinesou ovoce, jež způsobí vašim srdcím radost. – (1905) MH 386 (455)

### SOBECKÉ CHOUTKY BRZDOU BOŽÍHO DÍLA

784. Poselství o zdravotní reformě musí proniknout do všech sborů. Toto dílo musí být vykonáno na všech školách. Výchova mládeže nemá být svěřena žádnému řediteli či učiteli školy, který nemá v tomto směru praktické zkušenosti. Někteří lidé si myslí, že mohou kritizovat zásady zdravotní reformy, pochybovat o nich a hledat na nich chyby, ačkoli o nich prakticky nic nevědí. Měli by stát po boku těch, kteří si počínají v tomto směru správně, a to celým srdcem.

Otázka zdravotní reformy byla ve sborích probrána, ale členové nepřijali toto světlo s radostí. Sobecké, zhoubné zvyky mužů a žen zatlačují vliv poselství, jež si má připravit lid pro veliký den Boží. Očekává-li církev sílu, musí žít podle pravdy, kterou jí Bůh dal. Zamítají-li členové našich sborů toto světlo, sklídí zaručený výsledek, duchovní a tělesný úpadek. A vliv starších členů církve nakazí nové stoupence víry. Pán nyní nepřivádí mnoho duší k pravdě, poněvadž mnozí členové církve nejsou vlastně obráceni a jiní se sice kdysi obrátili, ale nyní zvlažněli. Jaký vliv by měli tito neposvěcení členové na nově pokřtěné duše? Nezhodnotili by vliv božského poselství, jež mají jako lid nést? – (1900) 6T 370–371

### KAŽDÝ ČLEN MÁ PŘINÁŠET PRAVDU

785. Nastala doba, kdy každý člen sboru se má chopit díla lékařské misie. Svět je hotovou nemocnicí, v níž je spousta obětí tělesných a duchovních chorob. Všude hyne mnoho lidí následkem nedostatečného poznání pravdy, jež nám byla svěřena. Členové církve se musí probudit, aby poznali svou



odpovědnost a aby tyto pravdy přinášeli. (456) Ti, kteří byli osvíceni pravdou, mají její světlo přinést světu. Skrývali dnes toto světlo, dopouštíme se hrozné chyby. Poselství k Božímu lidu dnes zní: „Povstaň a zaskvěj se, nebo přišlo světlo tvé a sláva Hospodinova zjevila se nad tebou.“

Všude vidíme lidi, kteří mají mnoho světla a známosti a přesto se rozhodnou pro to špatné. Nesnaží se činit pokrok v reformě a je to proto s nimi stále horší. Ale lid Boží nemá kráčet v temnotě. Má kráčet ve světle, neb je to lid reformační. – (1902) 7T 62

### ZŘIZUJTE NOVÁ CENTRA

786. Lid Boží má povinnost pronikat dál. Musíme si získávat nová území a zřizovat co nejvíce nových středisek. Získejte pracovníky, kteří mají pravou misijní horlivost, aby šli do blízka i do dále a aby šířili světlo a poznání. Nechť zanesou živé zásady zdravotní reformy do měst a obcí, kde dosud tyto zásady téměř neznají. Vytvářejte skupinky, kde byste přinášeli praktické pokyny ošetřování nemocných. – (1904) 8T 148

787. Také ženám se naskytá široká možnost uplatnění. Potřebujeme pomoc všech dobrých kuchařek, švadlen, ošetřovatelek. Učte členy rodin, jak mají dobře vařit, jak si mají sami šít a spravovat šatstvo, jak mají pečovat o nemocné a jak mají udržovat domácnost. Už i děti mohou prokazovat drobné služby lásky a milosrdenství těm, kteří nejsou tak šťastní jako my. – (1909) 9T 36. 37

### VYCHOVATELÉ, JDĚTE VPŘED

788. Dílo zdravotní reformy je Božím nástrojem k zmírnění utrpení ve světě a k pročištění církve. Učte lid, že může s Pánem spolupracovat v díle obnovy tělesného (457) a duchovního zdraví. toto dílo nese pečeť nebes a otevře cestu k proniknutí jiných vzácných pravd. Pro všechny, kteří chtějí rozumně konat toto dílo, je dost práce.

Pán mi přikázal, abych vám řekla: Zdůrazňujte dílo zdravotní reformy. Poukazujte na jeho hodnotu, aby lidé cítili všude jeho potřebu. Ovocem pravého náboženství je zřeknutí se veškeré škodlivé potravy a škodlivých nápojů. Ten, kdo je skutečně obrácen, opustí veškeré škodlivé zvyky a chutě. Úplnou abstinenci přemůže touhou po nezdravých choutkách.

Dostala jsem příkaz, abych vychovatelům na poli zdravotní reformy řekla: Jděte vpřed. Svět potřebuje každou trošku vašeho vlivu, jímž můžete

potlačit či zadržet záplavu morální bídy. Ti, kteří přinášejí troj-andělské poselství, mají neochvějně hájit své barvy. – (1909) 9T 112. 113

## II. Jak předkládat zásady zdravotní reformy

### MĚJTE NA PAMĚTI DŮLEŽITOST REFORMY

789. V otázce reformy diety je zapotřebí mnohého poučení. Zlozvyky v jídle a v používání nezdravé potravy jsou do značné míry odpovědný za nestřídmost, zločinnost a bídu světa.

Poukazujte při zdůrazňování zdravotních zásad na důležitost reformy, která má zajistit nejvyšší rozvoj těla, mysli a duše. Poukážte lidem na to, že zákony přírody jsou jakožto zákony Boží dány pro naše dobro, a že jejich uposlechnutí zvyšuje životní štěstí v tomto životě a připravuje pro život věčný.

Ved'te lid, aby zkoumal projev lásky Boží a moudrosti v díle přírody. Nabádejte jej, aby zkoumal podstatu předivného systému lidského těla a zákonů, které je ovládají. Ti, kteří pochopí důkazy Boží lásky a moudrosti i dobrodiní jeho zákonů, jakož i výsledků poslušnosti, uznají své povinnosti a závazky z docela odlišného (458) hlediska. Nebudou považovat poslušnost zdravotních zákonů za oběť či sebezapření, nýbrž za vzácné pozhledání, jak tomu ve skutečnosti jest.

Každý služebník evangelia má být přesvědčen, že poučování v zásadách zdravé životosprávy patří mezi jeho povinnosti. Toto dílo je velmi nutné a svět na ně čeká. – (1906) MH 146. 147

790. Boží požadavky musí zapůsobit na lidské svědomí. Mužové a ženy musí poznat, že sebeovládání je jejich povinností právě tak, jako čistota a oproštění od zkažených choutek a poskvrňujících zvyků. Musí uznat, že veškeré síly mysli a těla jsou Božím darem a že mají být uchovány pro jeho službu v nejlepším stavu. – MH 130

### ŘIÐTE SE SPASITELOVÝMI METODAMI

791. Jedině Kristův způsob práce nám umožní získat si úspěšný přístup k lidem. Spasitel se stýkal s lidmi jako Ten, kdo chce jejich dobro. Projevil jim svůj soucit, sloužil jejich potřebám a získal si jejich důvěru. Pak je vybědl: „Pojď a následuj mě“.

Musíme se k lidem osobně přiblížit. Věnujme méně času kázání, zato však více osobní službě a zakusíme lepší výsledky. Pomáhejte chudým, pečujte o nemocné, potěšujte zarmoucené a opuštěné, poučujte nevědomé

a radíme nezkušeným. Plačme s plačícími a radujme se s radujícími. Moc modlitby a moc Boží lásky bude doprovázena mocí přesvědčování a to nebude, nemůže být bez užitku.

Pamatujeme, že lékařská misijní služba má lidem, nemocným hříchem, poukazovat (459) na muže Golgaty, který snímá hříchy světa. Budou-li hledět na Něho, stanou se Mu podobnými. povzbuzujeme nemocné a trpící, aby hleděli na Ježíše a aby získali život. Pracovníci, udržujte krok s Kristem, Velkým Lékařem a poukazujte na něho těm, kteří jsou zmalomyslnění nemoci těla a duše. Poukažte jim na Toho, který dokáže uzdravit tělesné a duchovní nemoci. Vypravujte jim o Ježíši, který cítí s jejich slabostmi. Vybídněte je, aby se svěřili Tomu, který dal svůj život, aby jim umožnil život věčný. Mluvte o jeho lásce, mluvte o jeho zachraňující moci. – MH 143. 144

## POUŽÍVEJTE TAKTU A ZDVOŘILOSTI

792. Pamatujte při vši práci, že jste spjati s Kristem, že tvoříte součást plánu vykoupení. Vaším životem musí proudit uzdravující, životodárný proud Kristovy lásky. Mluvte v pěkných, milých slovech, služge nezištně, vaše chování necht' vyjadřuje radost a tak budete moci získávat jiné pro jeho lásku a budete svědky o jeho mocné milosti. Představujete Ho světu tak čistého a spravedlivého, aby Ho lidé spatřovali v jeho kráse?

Nemá cenu útočit na případné zlozvyky jiných a chtít tím dosáhnout nápravy. Takové úsilí způsobí obvykle více škody než dobra. Kristus v rozmluvě se Samaritánkou netupil Jákovovu studnu, ale ukázal jí na něco lepšího. Řekl: „Kdybys znala ten dar Boží a Toho, který ti praví. Dej mi napít, ty bys ho prosila a dal by ti vody živé.“ Obrátil řeč na poklad, který chtěl věnovat, nabídl ženě něco lepšího než měla, nabídl jí živou vodu, radost a naději evangelia.

To je příklad, jak máme i my pracovat. Musíme lidem nabídnout něco lepšího než sami mají, Kristův mír a klid, který převyšuje rozum lidský. Musíme jim vyprávět o svatém Božím zákonu, který je vyjádřením jeho charakteru a vyjádřením toho, jací by se sami měli stát... (460)

Reformátoři musí být ze všech lidí nejnezištnější, nejvládnější, nejzdvořilejší. V jejich životě se musí zjevovat pravá dobrota, skládající se z obětavých činů. Pracovník, který má nedostatek zdvořilosti, který projevuje nad nevědomostí či pochybením jiných netrpělivost, který mluví ukvapeně anebo jedná bezmyšlenkovitě, může si uzavřít dveře lidských srdcí a snad je už nikdy nezíská. – MH 156. 157

## REFORMA, TÝKAJÍCÍ SE STRAVY, MUSÍ BÝT POSTUPNÁ

793. Od začátku zdravotní reformy jsme viděli, že je nutno vychovávat a zase vychovávat. Bůh si přeje, abychom v této výchově jeho lidu pokračovali...

Přinášíme-li zdravotní reformu, musíme se k lidem přiblížit právě tak jako v ostatním díle evangelia – tam, kde jsou. Dokud je nenaučíme upravovat zdravotní jídla chutně, výživně a levně, nemáme právo přinášet jim nejpokročilejší návrhy zdravotní reformy.

Dílo zdravotní reformy musí být postupné. Učme lidi, jak mají vařit bez případného použití mléka či másla. Řekněte jim, že přijde čas, kdy nebude radno požívat vejce, smetanu, mléko či máslo, poněvadž nemoci zvířat se množí současně s rostoucí lidskou zkažeností. Blíží se doba, kdy následkem nepravosti padlého lidstva bude celý živočišný svět úpět pod tíhou nemoci, jež jsou kletbou světa.

Bůh dá svému lidu možnosti i schopnosti, aby jedl zdravě bez těchto věcí. Náš lid musí však zavrhnout všechny nezdravé předpisy. Musí se učit zdravě žít a své poznatky musí předávat ostatním. Tyto vědomosti mají lidem sdělovat právě tak jak to činí s podáváním biblických hodin. Mají lidem poukazovat na to, jak by si uchovali zdraví a jak by nabyli nových sil požíváním většího množství syrové stravy. Velké vyvážení zaplnilo svět chronickými invalidy. Ukazujte názorně, že pokrm Bůh dal Adamovi v jeho bezhříšném stavu, je pro člověka, který chce opět bezhříšnosti dosáhnout, nejlepší. (461)

Ti, kteří poukazují na zásady zdravotní reformy, mají znát nemoci i jejich příčiny, aby mohli poukázat i na potřebné přizpůsobení se zákonům života. Světlo, jež Bůh o zdravotní reformě dal, je pro naše spasení a pro spasení světa. Mužové a ženy mají znát své tělo, které si Stvořitel vyhradil jako svůj příbytek a nad nímž máme věrně bdít. “Nebo jste chrám Boha živého; jako Bůh řekl: Já přebývat budu v nich a budu jim Bohem a oni mi budou lidem.” 2K 6,16.

Dodržujte zásady zdravotní reformy a Pán si povede upřímné srdcem. Přednášejte zásady střídmosti co nejpoutavěji. Rozšiřujte knihy, jež mluví o zdravé životosprávě.

## V l i v n a š í z d r a v o t n í c k é l i t e r a t ú r y

Lidé postrádají světlo, zářící se stránek našich zdravotnických knih a časopisů. Bůh si přeje, aby tato literat)ra šířila světlo, které by lid upoutalo

a upozornilo je na varovné poselství třetího anděla. Naše zdravotní časopisy mají zvláštní měrou přinášet světlo, které obyvatelé světa potřebují, aby se připravili na den Boží. Ony šíří nesmírný vliv na poli zdravotní reformy, střídmosti a společenské očisty a vykonají v tomto směru mnoho dobrého. – (1902) 7T 132–136

### TRAKTÁTY O ZDRAVOTNÍ REFORMĚ

794. Musíme se mnohem více snažit poukazovat lidem na zdravotní reformu. Drobné (462) i větší traktáty měly by vhodnými články poukazovat na tuto důležitou otázku a měly by všude ležet jako podzimní listí. – RH 4. 11. 1875(Viz – 426. 442. 443. 474)

### POJEDNÁVEJTE MOUDŘE O OTÁZCE MASA

795. V této zemi (Australie) je organizovaná skupina vegetariánů, ale poměrně jich je málo. Lidé většinou jedí hodně masa. Je to to nejlepší jídlo, a maso se obvykle jí i ve velmi chudých krajích. Proto je tím více zapotřebí mluvit rozvážně o otázce masa. Nepočínejte si v tomto ukvapeně. Uvažujte, v jakých okolnostech lidé žijí; berte v úvahu jejich celoživotní zvyklosti. Nesmíme lidem své názory vnucovat, jako by se jednalo o zkušební otázku a jako by ti, kteří pojídají maso, byli největšími hříšníky.

Všem se musí dostat v tomto ohledu světla, ale číňme tak opatrně. Zvyky, jež přetrvaly léta, nedají se změnit ukvapeně a stroze. Poučujme náš lid při nejrozumnějších příležitostech, kdy pořádáme větší shromáždění. Poukazujeme na zdravotní reformu a přidejme k tomu osobní příklad. V našich restauracích nebo konferenčních jídelnách nebudeme tedy podávat maso, zato však ovoce, obilniny a zeleninu. Žijme podle toho, jak mluvíme. Sedíme-li u stolu, kde se podává maso, neútočme na ty, kteří je jedí a nechme je být. Táže-li se nás však někdo na naše důvody, vysvětleme klidně, proč my maso nejíme. – Letter 102 1896

### NĚKDY JE MOUDRÉ MLČET

796. Nepovažovala jsem nikdy za svou povinnost říci, že člověk nesmí nikdy za žádných (463) okolností sníst kousek masa. Lidé jsou zvyklí žít se masem natolik, že podobné slovo by zacházelo do krajnosti. Nebyla jsem nikdy přesvědčena, že bych měla prohlašovat podobné věci. To, co jsem řekla, řekla jsem, poněvadž jsem cítila svoji odpovědnost, byla jsem však ve svých výrocích opatrná. Vždyť bych nikomu nechtěla dát příčinu, aby se pak stal svědomím někomu jinému...

Prožila jsem v této zemi podobné zkušenosti jako v nových polích v Americe. Viděla jsem rodiny, žijící v takových poměrech, že by si nemohli opatřit zdravou stravu. nevěřící sousedé jim poslali z domu maso, takže si pak navařili polévku a nasýtíli své početné rodiny s mnoha dětmi chlebem a polévkou. Nebylo mou povinností – a rozhodně ani někoho jiného – abych jim poukazovala na zhoubný vliv masa. Je mi líto rodin, které poznaly nedávno pravdu a jsou přitom tak chudé, že ani často nevědí, co budou mít příště k jídlu. Někdy je čas mluvit, jindy je lépe mlčet. V podobných případech je lépe povzbuzovat a být ku požehnání, ne odsuzovat a kárat. Ti, kteří po celý život jedli maso, nechápou proč by to mělo být nadále špatné. Jednejme s nimi proto pozvolna a jemně. – Letter 76 1895

797. Mluvíme sice proti obžerství a nestřídmosti, ale nezapomeňme, v jakém stavu se lidská rodina nalézá. Bůh učinil opatření pro lidi, kteří bydlí v nejrůznějších zemích světa. Ti, kteří chtějí být Božími spolupracovníky, musí dobře uvažovat, než řeknou, co se jíst má a co ne. Musíme přijít do styku s masami lidu. Kdybychom zvěštovali nejpřísnější formu zdravotní reformy lidem, jimž okolnosti nedovolí ji přijmout, natropili bychom více škody než dobra. Kdykoli zvěstuji evangelium chudým, mám pokyn, abych jim sdělila, že mají jíst to, co je nejvýživnější. Nemohu (464) jim říci: „Nesmíte jíst vejce, mléko nebo smetanu, ani nesmíte při přípravě jídla používat másla.“ Evangelium musí být zvěstováno chudým. Dosud nenastal čas, abychom předepisovali tu nejpřísnější stravu. – (1909) 9T 163

## MYLNÝ ZPŮSOB PRÁCE

798. Nelpěte na ojedinělých názorech a nedělejte z nich zkušební kámen. Nekritizujte ty, kteří snad s vaším náhorem nesouhlasí. Zkoumejte tuto otázku do hloubky i do šířky a snažte se uvést své názory a zvyky do dokonalé shody se zásadami pravé křesťanské střídmosti.

Mnozí se snaží napravovat životy jiných a útočí na to, co uznají za zlozvyky. Jsou za těmi, kteří jsou podle nich v bludu a vytýkají jim to, nesnaží se však usměrnit mysl k pravým zásadám. Takový způsob často nezpůsobí žádoucí výsledek. Jakmile se snažíme dokázat, že chceme jiné napravit, vyprovokujeme často jejich bojovnost a způsobíme více škody než dobra. A také kárajícímu hrozí nebezpečí. Ten, kdo chce napravovat ostatní, snadno si zvyká na vyhledávání chyb a zanedlouho se soustředí hlavně na chyby a chybičky jiných. Nehlíďte ostatní, nehledejte na nich chyby, ani je neodhalujte. Vychovávejte je k lepšímu, mocí vlastního příkladu.

Připomínejte si stále, že zdravotní reforma má hlavně zajistit nejvyšší možný rozvoj mysli, duše a těla. Všechny zákony přírody, a to jsou zákony Boží – jsou určeny pro naše dobro. Budeme-li jich poslušni, budeme již v tomto životě šťastnější a připravíme se lépe pro život příští.

Můžeme mluvit o lepších věcech než o chybách a slabostech jiných. Mluvte o Bohu a o jeho předivných skutcích. Uvažujte o projevech jeho lásky a moudrosti v díle přírody. – (1890) CTBH 119. 120

### UČTE NÁZORNĚ, PŘÍKLADEM

799. Nenechte se ve styku s nevěřícími odvést od správných zásad. Jíte-li s nimi (465) jezte střídme a jen to, co nepůsobí v mysli zmatek. Varujte se nestřídmosti. Nemůžete si dovolit zeslabovat duševní či tělesné síly, poněvadž byste pak nemohli rozlišovat věci duchovní. Uchovejte si mysl v takovém stavu, aby Bůh na ni mohl zapůsobit vzácnými pravdami jeho slova... Nečihejte, jak byste na jiných odhalili chyby či omyly. Učte příkladem. Kež je vaše sebezapření a vítězství nad chutí příkladem poslušnosti správných zásad. Váš život má být svědectvím o posvěcujícím, zušlechťujícím vlivu pravdy. – (1900) 6T 336

### PŘEDKLÁDEJTE STŘÍDMOST V NEJPOUTAVĚJŠÍ FORMĚ

800. Pán žádá od všech kazatelů, lékařů, členů církve, aby byli opatrní. Nemají naléhat na ty, kteří neznají naše zásady, aby učinili náhle změny ve stravě. Zúšobili by jim tím předčasné zkoušky. Držte se zásad zdravotní reformy a Pán si povede upřímné srdcem. Uslyší a uvěří. Pán nežádá od svých poslů, aby předkládali krásné pravdy zdravotní reformy takovým způsobem, aby v mysli ostatních vznikly předsudky. Nikdo nesmí klást kameny překážky (uražky) těm, kteří krácejí temnými stezkami nevědomosti. Nesmíme ani dobrou věc příliš přechvalovat, aby se neodradili ti, kteří naslouchají. Předkládejte zásady střídmosti co nejpoutavěji.

Nesmíme postupovat ukvapeně. Pracovníci, kteří přicházejí na nové působišťe a zakládají sbory, nesmí zdůrazňováním otázky stravy působit nesnáze. Musí být opatrní, aby nezacházeli příliš do krajnosti. Jiní by se tím mohli zastrašit. Nepohánějte lidi, veďte je. Každé slovo v Kristu Ježíši... Pracovníci musí pracovat rozhodně a vytrvale, jsouce si vědomi, že nic nejde najednou. Musí si pevně umínit, že budou učit velmi trpělivě. – Letter 135 1902(466)

801. Neuvědomuješ si, že máme osobní zodpovědnost? Otázka stravy není podle nás zkušebním kamenem, snažíme se však zapůsobit na rozum

a probudit mravní schopnosti lidí, aby se rozumně postavili na stranu reformy. Tak to říká Pavel: Římanům 13,8–14; 1. Korintským 9,24–27; 1. Timoteovi 3,8–12. – Letter 1a 1890

### PŘIBLIŽTE SE LIDEM TAM KDE JSOU

802. Při jedné příležitosti byla Sára (McEnterfer) povolána do jedné rodiny v Dora Creek, kde byli všichni nemocní. Otec byl z velmi vážené rodiny, ale dal se na pití a jeho žena a děti trpěly bídu. V této době, kdy všichni onemocněli, nebylo v jejich domácnosti nic vhodného k jídlu. A oni nechtěli jíst nic od nás. Byli zvyklí na maso. Cítili jsme, že musíme něco podniknout. Řekla jsem Sáře: Jdi na náš dvůr, chyt' několik kuřat a uvař jim polévku. Sára se o ně v nemoci starala a krmila je dle mého návodu. Záhy se uzdravili.

Počínali jsme si tedy takto. Neřekli jsme jim: Nesmíte jíst maso. Ačkoli jsme sami nejedli, dali jsme jim v jejich kritické nemoci, poněvadž jsme byli přesvědčeni, že je potřebovali. Jsou chvíle, kdy se musíme k lidem přiblížit tam, kde jsou.

Hlava rodiny – otec byl inteligentní člověk. Když se rodina uzdravila, otevřeli jsme jim Písmo a tento muž se obrátil a přijal pravdu. Zahodil dýmku a vzdal se pití a od té chvíle už nikdy nekouřil ani nepil. Jak to jen bylo možné, vzali jsme ho na naše hospodářství a dali jsme mu práci na vzduchu. Když jsme odjeli na shromáždění do Newcastle, tento muž zemřel. Naši pracovníci sice o něho pečovali, ale dlouho týrané tělo (špatnou životosprávou kdysí) se nemohlo vzpamatovat. Ale zemřel jako věrný křesťan. (467)

### PŘÍKLAD, JAK ZACHÁZET S EXTRÉMními NÁZORY

803. Když jsme se na podzim roku 1870 vrátili z Kansasu, onemocněl bratr B doma horečkou... Jeho stav byl kritický...

Nemohli jsme si odpočinout, ačkoli jsme nutně potřebovali klid. Vždyť musely vyjít tři časopisy. (Vydavatelé zrovna onemocněli). Manžel se pustil do práce a já mu všemi silami pomáhala...

Časopis Reformátor ztrácel odběratele. Bratr B prosazoval extrémní názory Dr Trall. To způsobilo, že Dr vystoupil v časopise ostřeji, než by to jinak činil a odsuzoval mléko, cukr a sůl. Stanovisko, že od těchto věcí se posléze eventuálně má upustit, může být v určitém případě správné. dosud však nenastal čas, abychom o těchto věcech mluvili všeobecně. A ti, kteří mluví proti mléku, máslu a cukru, neměli by to už jíst. Bratr B sice zastává



názor s Dr Trall, že sůl, mléko a cukr škodí, ale sám se svým učením neřídí. Tyto věci přicházejí denně na jeho stůl.

Mnoho našich lidí se přestalo o Reformátor zajímat a dostávali jsme denně dopisy se žádostí: „Nezasílejte mi už Reformátor.“... Nepodařilo se nám získat předplatitele na tento časopis. Poznali jsme, že pisatelé Reformátoru se vzdálili od lidí a nechali je vzadu. Zastáváme-li názory, které nemohou přijmout ani svědomití křesťané, skuteční reformátoři, jak můžeme čekat; že prospějeme třídě lidí, které můžeme ovlivnit pouze se zdravotního hlediska. (468)

R e f o r m n ě h n u t í v y ž a d u j e t r p ě l i v o s t, m o u d r o s t i a z á s a d n o s t i

Nesmíme jít tak rychle, aby s námi nestačili ti, jejichž svědomí i rozum jsou přesvědčeny o naší pravdě. Musíme brát lidi tak, kde jsou. Mnohým z nás to trvalo léta, než dospěli k dnešním zdravotnickým názorům. Reforma stravy je velmi pozvolná. Musíme překonávat silnou chuť, poněvadž svět holduje přejídání. Kdybychom lidem dopřáli tolik času, kolik jsme my potřebovali, než jsme dospěli k dnešnímu stanovisku, byli bychom velmi trpěliví. Vyčkali bychom, až učiní postupný pokrok tak jako kdysi my, až by posléze jejich nohy spočinuly na základně zdravotní reformy. Budme však na pozoru, abychom nepokračovali příliš rychle, abychom nemusili pak krok zpomalovat. V reformě je lépe raději kráčet pomaleji, byť bychom byli o stupeň pozadu, než zajít příliš daleko. Dopustíme-li se chyby, pak raději na straně lidu.

Rozhodně však nehlásejme – dokonce písemně – názor, který ve vlastní rodině, u vlastního stolu nedodržujeme. To je předstírání, jistá forma pokrytectví. V Michiganu se obejdeme lépe bez soli, cukru a mléka než mnozí, kteří žijí na dalekém západě nebo Východě, kde je málo ovoce ... Víme, že neomezené požívání těchto potravin rozhodně zdraví škodí a mnohdy by jistě bylo lépe pro zdraví, kdyby lidé od nich upustili.

Ale zatím není naší povinností mluvit proti těmto věcem. Lidé jsou tak pozadu, že vidíme, že zatím mohou stěží strávit to, co jim předkládáme o škodlivosti jejich choutek a dráždivých narkotik. Mluvíme jasně proti kouření, alkoholu, čaji, kávě, masu, koření, tučným zákuskům, skořicovým koláčkům, proti přemíře soli a všemu, co v jídle dráždí.

Přijdeme-li k lidem, kteří nechápou zdravotní reformu a poukážeme jim na poprvé na naše nejpádňější důvody, hrozí nebezpečí, že budou

zmalomyslnění. Zaleknou (469) se totiž, jak mnohých věcí musí zanechat a nebudou se o to ani pokoušet. Musíme lidí vést trpělivě a pozvolna a nesmíme zapomínat, jak těžko jsme se sami pracovali. – (1870) 3T 18–21

### III. Kuchařské školy

#### NANEJVÝŠ DŮLEŽITÝ ÚKOL

804. Konáme-li práci lékařské misie ve velkoměstech, musíme pořádat i kuchařské kursy. Tam, kde zakotví výchovná misijní činnost, je nutno zříditi nějakou zdravotní restauraci či jídelnu. Byla by to praktická ukázka vhodného výběru a zdravé úpravy pokrmů. – (1902) 7T 55

805. Pořádání kuchařských kursů je nutné. Lidé se mají naučit správně zdravě vařit. Musí poznat, že je nutné se vzdát nezdravých jídel. Nepropagujme však hladovou stravu. I bez kávy, čaje a masa lze žít zdravě a vydatně. Je nanejvýš nutné, abychom učili lidi, jak si mají vypracovat zdravý a chutný jídelníček. – 9T 112

806. Někteří lidé se vrátí od bezmasé stravy opět k masu. To je opravdu pošetilé. Dokazuje to, že si nedovedou opatřit vhodnou potravu místo masa.

V Americe i v jiných zemích by se měly pořádat kuchařské kursy, v nichž by působili moudří učitelé. Měli bychom učinit vše, co jen je možné, abychom lidem ukázali jak důležitá je reformní dieta. – (1902) 7T 126

807. Otázka stravy musí být postupná. S přibýváním nemocí zvířat bude stále nebezpečnější (470) požívat mléko a vejce. Snažme se proto nahradit tyto věci něčím zdravým a nenákladným. Lidé se mají učit vařit bez mléka a bez vajec, ovšem zdravě a chutně. – (1905) MH 320. 321

808. Ti, kteří se mohou zúčastnit takového dobře pořádaného kursu zdravého vaření, budou z toho mít dvojí užitek: Pro sebe a také jiným budou moci o tom říci. (1890) CTBH 119

#### V KAŽDÉM SBORU, V CÍRKEVNÍ ŠKOLE A V MISIJNÍM POLI

809. Každý sbor má být výchovnou školou pro křesťanské pracovníky. Členové se mají naučit dávat biblické hodiny, vést sobotní školu a učit v ní, pomáhat chudým a potřebným a pečovat o nemocné, pracovat pro neobrácené. Měli bychom mít zdravotnické školy, kuchařské školy a třídy, týkající se nejrozličnějších oborů křesťanské služby. Zkušenosti instruktoři by měli nejen učit, ale doslova zapracovávat. – (1905) MH 149

810. Každá dietní jídelna má být školou pro všechny zaměstnance. Ve městech se tato práce musí uplatňovat mnohem více než na venkově a v menších obcích. Ale všude tam, kde je sbor a církevní škola, bylo by nutné podávat i instrukce ohledně zdravé výchovy pokrmů pro ty, kteří chtějí žít ve shodě se zásadami zdravotní reformy. Podobné dílo lze konat i v našich misijních polích.

Pán si přeje, abychom z ovoce, semen, obilí a kořenů vytvářeli zdravé pokrmy. členové církve mají chodit pokorně s Bohem. Mají se snažit přinášet lidem světlo zdravotní reformy. – MS 79 1900

### JEJICH OPRÁVNĚNÍ

811. Naše táborová shromáždění mají celé – dle možnosti – sloužit duchovním zájmům. (471) Služební záležitosti a obchodní věci se mají vyřídit v kruhu přímých účastníků. Ovšem, i tyto věci se mají lidem předkládat raději mimo tyto pobožnosti. Poučení o obžinkové práci, o díle sobotní školy a o podrobnostech traktátní a misijní práce se má přinášet v domácích sborích anebo ve zvláštních shromážděních. Totéž platí o kuchařských kursech. Mají sice své oprávnění, ale nemají se pořádat místo našich táborových shromáždění. – (1900) 6T 44. 45

### REFORMAČNÍ ČINITEL

812. Kuchařské školy mají být zřizovány na mnoha místech. Tato činnost může začít ze skromných začátků, ale budou-li se nadané kuchařky a kuchaři snažit poučit jiné, Pán jim dá moudrost a porozumění. Pán jim vzkazuje: „Nebraňte jim, nebo já budu jejich Učitelem.“ Bude spolupracovat s těmi, kteří šíří jeho plány a učí lid, jak lze povést reformaci v jídle a jak lze připravovat zdravá, levná jídla. Tak se prostým lidem dostane povzbuzení, aby přijali zásady zdravotní reformy, a budou moci lépe hospodařit. Budou také soběstačnější.

Pán Bůh mi ukázal, že si poučuje nadané muže a ženy, jak mají upravovat zdravé, chutné pokrmy za přístupnou cenu. Mnozí z nich byli mladí, jiní byli středního věku. dostalo se mi naučení, že mám podporovat rozvoj kuchařských škol všude tam, kde se koná práce lékařské misie. Pomáhejme lidem na cestě k nápravě. dopřejme jim v tomto směru co nejvíce světla. Poučujte je, jak by co nejlépe vylepšili úpravu jídel a mějte je k tomu, aby své zkušenosti sdělovali jiným.

Nechceme vynaložit všechny své síly a nepustíme se ve velkých městech do práce? Tisícové zástupy, žijící kolem nás, potřebují naši pomoc. Kazatelé

evangelia si mají uvědomit, že Pán Ježíš řekl svým učedníkům: „Vy jste světlo světa. Nemůže (472) město, na hoře ležící, skryto býti.“ „Vy jste sůl země. Ztratili sůl svoji slanost, čím bude osolena?“ Mt 5,13. 14 – (1902) 7T 113. 114

### POUČOVÁNÍ PO DOMECH

813. Mnozí mají tolik předsudků, že se ani neseznámí se zásadami zdravého života. Učíme-li lidi zdravě jíst, velmi jim tím prospějeme. Toto odvětví díla je právě tak důležité jako vše ostatní. Mělo by být zřízeno více kuchařských škol a kursů a někteří by měli pracovat po domech, aby lidé poznali taje zdravého kuchaření. Vliv zdravotní reformy zachrání mnohé před tělesným, duševním a mravním úpadkem. Tyto zásady se doporučí všem hledajícím masu a přivedou upřímné duše k plnému poznání přítomné pravdy.

Bůh chce, aby jeho lid přijímal a rozdával. Mají být ochotnými, nezištnými svědky, kteří rozdávají z toho, co od Pána obdrželi. Zapojíte-li se do této práce a snažíte se všemožně získat srdce lidská, pracujte tak, abyste nevyvolávali předsudky; raději je odstraňujte. Přemýšlejte soustavně o životě Ježíše Krista, pracujte podle jeho vzoru a řiďte se jeho příkladem. – RH 6. 6. 1912

### POUKAZUJTE NA NUTNOST ZDRAV. REF. PŘI SLAVNOSTNÍCH PŘÍLEŽITOSTECH A HOSTINÁCH

814. Když se nám poprvé dostalo zdravotního světla, brávali jsme při slavnostních příležitostech kamínka přímo tam, kde lidé byli shromážděni a pekli jsme nekvašený chléb a placky tam. Zdá se mi, že výsledky našeho snažení byly dobré, přestože jsme neměli tolik možností jako dnes. Tehdy jsme se teprve začínali učit, jak se dá žít bez masa.

Někdy pořádáme slavnosti a dbáme nesmírně na to, aby vše, co přijde na stůl, (473) bylo chutné a vkusné. V sezóně natrháme čerstvé borůvky a maliny. Upravíme vše na stole tak, aby přítomní viděli, že ačkoli je naše strava ve shodě se zdravotní reformou, není nikterak chudá.

Někdy při takové příležitosti přineseme malé naučení o střídmosti, aby se lidé seznámili s naší životosprávou. Pokud víme, všem se to líbí a mají možnost poznat světlo. Máme vždy možnost promluvit o přípravě zdravých pokrmů o jednoduchosti úpravy, současně však zdůrazňujeme požadavky chuti a v kusu, aby stolovníci byli spokojeni.

Na světě je plno pokušení, jež lákají chuť. Upřímné a jasné slovo varování dokáže divy v rodinách i u jednotlivců. – Letter 166 1903

### PŘÍLEŽITOSTI A NEBEZPEČÍ NAŠICH JÍDELEN

815. Dostalo se mi světla, že máme i ve velkoměstech konat něco podobného jako na pozemcích Battle Creek. V souladu s tímto světlem, začali jsme zřizovat zdravotnické jídelny. Hrozí však nebezpečí, že naši zaměstnanci v těchto restauracích budou tak proniknuti obchodním duchem, že nebudou přinášet světlo, jež lidé potřebují. V těchto restauracích přicházíme do styku s lidmi, s mnoha lidmi. Dopustíme-li však, aby se naše mysl zabývala finančním ziskem, nesplníme Boží úmysl. Pán si přeje, abychom využili každé příležitosti k zvěstování pravdy, která má muže i ženy zachránit od věčné smrti.

Snažila jsem se zjistit, kolik duší bylo zachráněno činností restaurace v —. snad jich několik bylo, ale výsledek by mohl být mnohem lepší, kdyby bylo toto dílo konáno v souladu s Božími představami a kdyby světlo lépe svítilo. (474)

Na adresu těchto zaměstnanců pravím: Nepokračujte v práci tímto způsobem. snažte se o to, aby se jídelna stala zdrojem světla přítomné pravdy. Vždyť jen proto byly tyto podniky otevřeny.

Pracovníci restaurace v — i členové sboru — musí být důkladně obrácení. Každý dostal nějakou hřivnu, nadání. dostalo se vám moci vítězství v Bohu? „Kteřížkoli přijali jej, těm dal moc synovství Božího, totiž těm, kteří věří ve jméno jeho.“ – MS 27 1906

### VYCHOVATELÉ MUSÍ MÍT TAKT A JEMNOST

816. Měli byste se více snažit o to, aby lid byl poučován v otázkách zdravotní reformy. Měly by se zřizovat kuchařské školy a také lidem v rodinách by se mělo dostat příležitosti poznat zdravý způsob kuchaření. Mladí i staří se mají naučit vařit jednodušeji. Tam, kde se zvěstuje pravda, mají se lidé dovědět i to, jak lze prostě, ale chutně připravovat pokrmy. Musí poznat, že i bez masa lze žít výživně.

Při přípravě výživných jídel, která mají nahradit dřívější stravu nových reformátorů, musíme si počínat nanejvýš obezřetně a rozumně. Je k tomu třeba víry v Boha, horlivosti a ochotné pomoci. Strava, která postrádá výživné prvky, je pro dílo zdravotní reformy pohanou. Jsme smrtelní, a musíme jíst to, co tělu dá vhodnou výživu. – (1909) 9T 161

## KUCHAŘSKÉ KROUŽKY NA VŠECH NAŠICH ŠKOLÁCH

817. Na našich školách mají být odborníci, kteří by mohli vyučovat vaření. Je to (475) nutný předmět. Ti, kteří se chystají k službě, utrpí velkou ztrátu, nenaučí-li se chystat pokrmy zdravě a chutně.

Kuchařské umění je hotovou vědou. Zručné připravování pokrmů patří mezi nejnütnější umění, ano, mezi nejceňnější. Vždyť je úzce spjato s životem. Tělesná i duševní síla závisí do značné míry na tom, co jíme. Proto zastává ten, kdo chystá pokrmy, důležité a vznešené postavení.

Mladí muži a ženy se mají učit dobře a hospodárně vařit a to rozhodně bez masa. nepodporujte v ničem přípravu pokrmů, v nichž by bylo maso. Vždyť to ukazuje spíš na egyptskou temnotu a nevědomost než na čistotu zdravotní reformy.

Zvláště ženy se mají učit vařit. Která část vzdělání je pro dívku důležitější? Tyto vědomosti může uplatnit v praktickém životě bez ohledu na své postavení. Tato část výchovy má přímý vztah ke zdraví a štěstí. Věru, bočník dobrého chleba je ztělesněním praktického náboženství. – (1913) CT 312. 313

818. Mnoho mladých lidí přichází do školy a che získat dobré vzdělání pro život. Do toho patří také účetnictví, řemeslo a vše, co patří do zemědělství. snažme se zavést na příklad truhlářinu, kovářství, malířství, obuvnictví, kuchařství, pekařství, praní prádla, spravování, psaní strojem a knihtisk. Vložme se do práce celým srdcem, aby žáci byli dobře vybaveni do života. – (1900) 6T 182

819. U našich sanatoři a škol by měly být kuchařské kusy, kde by se žáci naučili správně připravě pokrmů. Na školách bychom měli mít lidi – muže a ženy, kteří by dovedli učit vaření. Zvláště ženy by se měly učit vařit. – MS 95 1901 (476)

820. Žáci na našich školách se mají učit kuchařit. Věnujme tomuto odvětví velkou pozornost. Satan se se všim svodem nespravedlnosti snaží svést nohy mladých lidí na stezky pokušení, vedoucí do zahynutí. Musíme je posilovat a pomáhat jim, aby odolali pokušením, které na ně všude číhá v podobě nezdrocené chuti. Naučíme-li je, jak mají zdravě žít, vykonáme velké misijní dílo pro Mistr. – 7T 113

821. Tělesná práce si zaslouží ve výchově mnohem větší pozornosti, než jak tomu bylo dosud. Měly by být zřizovány školy, které by poskytovaly nejvyšší duševní a mravní vzdělání, současně však by umožňovaly nejlepší rozvoj tělesných sil a praktického uplatnění. Mladí lidé by se měli poučit o práci v zemědělství a ve výrobě – zařaďme pokud možno nejužitečnější

obory – a současně v domácím hospodářství, v kuchařině, šití a zdravém odívání, v ošetřování nemocných a podobně. – (1903) Ed 218

## VĚRNOST VE VŠEDNÍCH POVINNOSTECH

822. Nejedno odvětví studia není pro uplatnění, či štěstí žáka potřebné. Důležité však je, aby každý mladý člověk získal znalosti všedního života. Mladá dívka se sice může naučit cizímu jazyku či matematice anebo hudbě. Ovšem, nepostradatelné je, aby se naučila vařit a péci – zdravě – šít, a spravovat a vykonávat úspěšně mnohé povinnosti, jež patří do domácnosti.

Nic není tak potřebné ke štěstí a zdraví celé rodiny jako zručnost a rozumnost kuchařky. Špatně upravenou potravou může žena ohrozit nebo i zničit užitečnost dospělých a rozvoj dítěte. Naučí-li se však upravovat jídlo tak, aby odpovídalo potřebám těla aby bylo chutné a lákavé, může vykonat v dobrém směru tolik jako jinak ve špatném. Jak vidíme, je životní štěstí závislé na věrném plnění všedních povinností.

Jelikož rodinu tvoří muž a žena, měli by se hoši učit vykonávat domácí práce tak jako dívky. Umí-li si chlapec ustlat a uklidit, umýt nádobí, uvařit, vyprat a vyspravovat vlastní prádlo a šatstvo, nic mu to na jeho mužství neubere. Naopak bude šťastnější a užitečnější. – Ed 216(Viz též – 763. 764. 371. 376. 385. 407) (479)

## D O D A T E K

### Dodatek 1

(Osobní zkušenost sestry Whiteové, jako zdravotní reformátorky. Při čtení výroků sestry White, týkajících se dietetické praxe, pozná tyto zásady:

Z a p r v é: „Reforma diety měla býti postupná.“ MH 320. Hned po prvé nebylo dáno plné světlo. Bylo poskytováno vzrůstající měrou čas od času, jak lidé byli připraveni, aby je pochopili a jednali podle něho a bylo přizpůsobeno praxi a zvykům v jídle v době, kdy bylo poučení dáno.

Z a d r u h é: „Neurčujeme žádná přesná pravidla stravování.“ – 9T 159. Opětovně bylo varováno před jistými zvláště škodlivými potravinami, ale hlavní je, že byly stanoveny všeobecné zásady a podrobné použití těchto zásad (širokých) musí být někdy určeno pokusy a podle nejlepších vědeckých dosažitelných závěrů.

Z a t ě t í: „Nečiním sebe měřítkem pro kohokoliv jiného.“ – Letter 45 1903. Přijavši rozumným zkoušením určitá pravidla pro samu sebe, sestra White někdy popisovala dietické uspořádání vlastní domácnosti, nikoliv však jako pravidlo, kterým by se druzí měli přísně řídit. – COMPILERS)

### PRVNÍ VIDĚNÍ O ZDRAVOTNÍ REFORMĚ

1. Bylo to v domě br. A. Hilliarda, Michigan, 6. června 1863, že mi důležitost zdravotní reformy byla zjevena u vidění. Zjevená jako postupné dílo. – RH 8. 10. 1867

### ZJEVENÍ JAK BUDE DÍLO POSTUPOVAT

2. Ve světle daném mi dávno před tím (1863) mi bylo ukázáno, že nestřídmost bude ve světě převládati znepokojující měrou a že každý z lidu Božího musí zaujmouti jasné stanovisko, pokud jde o reformu zvyků a praxe. pán mi předložil generální plán. Bylo mi ukázáno, že Bůh dá svému, příkázání ostříihajícimu lidu, reformu (482) stravování a že když jí přijmou, budou jejich nemoci a utrpení velmi zmenšeny. Bylo mi ukázáno, že toto dílo bude pokračovati. – CH 531

### OSOBNÍ PŘIJETÍ POSELSTVÍ

3. Přijala jsem světlo o zdravotní reformě, jak ke mně přišlo. Bylo to pro mně veliké pozhnání. Mám dnes přes svých 76 let lepší zdraví, než jsem měla v mládí. Děkuji Bohu za zdravotní reformní zásady. Po jednoroční zkoušce – dostalo se mi dobrodiní. – MS 50 1904

### PO JEDNOROČNÍ ZKOUŠCE – DOSTALO SE MI DOBRODINÍ

4. Po léta jsem myslela, že potřebuji masitou stravu, abych byla silná. Ještě před několika měsíci jsem jedla třikrát za den. Bylo mi velmi obtížné přejít od jednoho jídla k druhému bez slabosti a závratí hlavy. Jídlo odstránilo tyto pocity. Zřídka jsem si dopřála jísti něco mezi pravidelnými jídly a zvykla jsem si, jíti často na lůžko bez večere. Avšak trpěla jsem velmi nedostatkem potravy od snídaně k večeři a často jsem omdlávala. Požití masa odstránilo na čas tyto pocity slabostí. Rozhodla jsem se proto, že maso je v mém případě nezbytné.

Leč od doby v červnu 1863 Pán mi představil, jak se to má s požíváním masa v poměru ke zdraví, upustila jsem od jeho požívání. Na čas bylo značně nesnadné oblíbiti si chléb, pro který jsem dříve měla malo zálibu. ale



vytrvalostí jsem to dokázala. Jsem již skoro rok živá bez masa. Asi po šest měsíců byly chlebem na našem stole nekvašené koláče, udělané z neproseté pšeničné mouky a vody a velmi málo soli. Hojně požíváme ovoce a zeleniny. Žila jsem po 8 měsíců o dvou jídlech denně.

Po dobu asi jednoho roku jsem většinu času věnovala spisování. Po 8 měsíců (483) jsem se těsně omezila na spisování – psaní. Můj mozek byl stále přetěžován. Měla jsem jen málo tělesného cvičení. A přece moje zdraví nebylo nikdy lepší než v uplynulých měsících. Pozbyla jsem dřívějších pocitů slabosti a závratí. Každého jara jsem byla trápená nechutí k jídlu. Tohoto jara jsem neměla žádné potíže.

Naše prostá strava jeden a dvakrát za den, je požívána s dychtivou chutí. Na stole nemáme maso, koláče, nebo jakoukoliv těžkou stravu. nepožíváme sádla, ale na místo něho požíváme mléko, smetanu s trochou másla. Svou potravu jen málo solíme a vzdali jsme se všeho druhu koření. Snídáme v 7. hodin a objedáváme v 13. hodinu. Zřídka jsem pocítovala slabost. Strava mi postačuje a je pojídána s větší chutí než kdykoliv předtím. – (1864) Sp. Gifts IV 153. 154(Viz též – 571. 572)

## BOJ O VÍTĚZSTVÍ

5. Od doby kdy jsem přijala zdravotní reformu, neuchýlila jsem se ani o trochu od své cesty. Ani krok jsem neučinila nazpět od doby, kdy na mou stezku po prvé zasvítlo světlo z nebe o této věci. Upustila jsem hned ode všeho od masa a másla a od tří jídel – a to zatím co jsem byla zabrána do vyčerpávající práce mozkové, spisujíc od časného rána až do slunce západu. Přešla jsem na dvě jídla denně aniž jsem změnila svou práci.

Trpěla jsem velmi nemocí, poněvadž jsem měla pět záchvatů ochrnutí. Svou levou ruku jsem měla po měsíce připoutanou k levému boku, protože jsem měla veliké bolesti u srdce. Když jsem změnila svou stravu, odmítla jsem povolovati chuti a dát se jí řídit. Bude to překážeti, abych si, zajistila větší sílu a s ní oslavovala svého Pána? Bude mi to překážeti na okamžik? Nikdy!

Trpěla jsem krutým hladem, byla jsem veliký jedlík masa. Ale když jsem umdlávala jsem si ruce na žaludek položila a řekla: Neokusim ani kousek. Budu jísti jednoduchou potravu, nebo nebudu jísti vůbec. Chléb mi nechutnal. Zřídka jsem mohla snést malý krajíček. Některé věci v reformě jsem snášela velmi dobře, když šlo o chléb, zvláště se protivil. Provádějice své změny musela jsem podstoupiti boj, než jsem mohla jísti. Řekla jsem svému žaludku: Můžeš čekat, dokud nebudeš (484) jísti chléb. Za malou

chvíli jsem mohla jísti chleb a též Graham. Ten jsem dříve nemohla pozřítí. Ale nyní chutná dobře a nijak jsem neztratila chuť k jídlu.

J d e o z á s a d u

Když jsem spisovala Duchovní dary – svazek třetí a čtvrtý (1863–1864). Jde o zásadu, bývala jsem vyčerpána přílišnou prací. Viděla jsem, že musím změnit způsob svého života a když jsem odpočívala několik dní, byla jsem opět zcela v pořádku. Přestala jsem s těmito věcmi ze zásady. Zaujala jsem zásadní stanovisko k zdravotní reformě. a od té doby jste bratři a sestry neslyšeli, že bych uplatňovala extrémní názor na zdravotní reformu, který bych musela vzít zpět. Neuplatňovala jsem nic než, co nyní zastávám. Doporučuji vám zdravou výživnou stravu.

Nepokládám za velkou ztrátu, přestaneme-li užívatí věci, které zanechávají špatný pach v dechu a špatnou chuť v ústech. Je to sebezapření, zanechatí těchto věcí a dostatí se do stavu, kde je vše sladké jako med, kde žádný zlý pach nezůstal v ústech a žádný pocit zkaženosti v žaludku? Ty jsem mívala po většinu času. Omdlávala jsem opět a opět s dítětem v náručí. Nemám teď nic takového a budu to nazývat ztrátou. Mohu-li státi dnes před vámi jako stojím nyní? Není ani jediné ženy ze sta, která by mohla vydržeti tolik práce, jako konám já. Vycházela jsem se zásady, nikoliv z popudu. Jednala jsem tak, ježto jsem věřila, že nebe schválí mou cestu, na niž jsem se vydala, abych se uvedla do ce nejlepšího stavu zdravotního, abych mohla oslavovati Boha ve svém těle a duchu kterému patří. – 2T 371. 372.

## BOJ PROTI ZÁLIBĚ V OCTU

6. Právě jsem četla váš dopis. Zdá se, že vážně toužíte dopracovati se spasení s bázní a s třesením. Povzbuzují vás k této práci. Radím vám, abyste odložila vše, (485) co by vás mohlo zastavití na poloviční cestě, při hledání království Božího a jeho spravedlnosti. Zanechte všeho požitkářství, jež by mohlo překaziti vaši práci a vítězství. Žádejte o modlitby těch, kdo mohou pochopiti, že potřebujete modlitby a pomoci.

Byla doba, kdy jsem byla v postavení poněkud podobném vašemu. Poddávala jsem se touze po octu. Ale s pomoci Boží jsem se rozhodla, že tuto chuť překonám. Bojovala jsem s pokušením, rozhodnuta, že se nedám ovládatí tímto návykem. Po týdni jsem byla velmi churavá, leč říkala jsem si znovu a znovu.

Pán ví o všem. Zemřu-li zemřu, ale nepoddám se té touze. Zápas pokračoval a já byla po mnoho týdnů zle zklíčena. Všichni mysleli, že není možné, abych byla živá. Můžete být jisti, že jsme hledali Pána velmi vážně. Nejvřelejší modlitby byly obětovány za mé uzdravení. Odporovala jsem nadále touze po octě a nakonec jsem zvítězila. Nyní mne nenapadne, abych ochutnala něco takového. Tento zážitek byl pro mne cenný mnohým způsobem. Získala jsem úplné vítězství.

Podávám vám zprávu o této zkušenosti, abych vám pomohla a vás povzbudila. Věřím sestro že v této zkoušce obstojíte a objevíte, že Bůh pomáhá svým dítkám v každé době nouze. Jestliže se rozhodnete přemoci tento návyk a budete bojovat vytrvale, můžete získati nejvyšší cennou zkušenost. Uminíteli rozhodně zlomiti tuto požívačnost, budete míti potřebnou pomoc od Boha. Zkuste to sestro.

Dokud budete uznávat tento návyk a poddávati se mu, Satan bude ovládati vaši vůli a učiní jí sebe poslušnou. ale rozhodnete-li se zvítěziti, Pán vás vyléčí a dá vám sílu, abyste vzdorovali každému pokušení. Pamatujeť vždy, že je Kristus váš Spasitel a udržovatel. – Letter 70 1911

## SKROMNÁ ALE PŘIMĚŘENÁ STRAVA

7. Jím dosti, abych uspokojila potřeby přírody; ale když vstanu od stolu, mám (486) chuť k jídlu stejně dobrou jako, když jsem usedla. A když přijde příští jídlo, jsem připravena vzíti si svou dávku a nic více. Kdybych tu a tam snědla dvojnásobné množství, protože to dobře chutná, jak bych se mohla skláněti a Boha prositi, aby mi pomohl v mém díle spisovatelském, když bych pro svou hltavost nemohla dostati jedinou myšlenku? Mohla bych žádat Boha, aby pečoval o to nerozumné zatěžování mého žaludku? To by jej neuctilo. To by znamenalo plýtvati prosbami pro své záliby. Nyní jím, o čem právě myslím, že je správné a pak jej mohu žádati, aby mi dal sílu k vykonání díla, jež mi uložil. A já zvěděla, že nebesa vyslyšela mou modlitbu a odpověděla mi na ni, když jsem takto prosila. – (1870) 2T 373. 374.

## DOBŘE ZÁSOBENÝ STŮL

8. Mám dobře zásobený stůl při všech příležitostech. Nedělám žádnou změnu pro návštěvníky, ať věřící neb nevěřící. Mým úmyslem nikdy nebýti překvapena nepřipraveností k pohoštění u mého stolu jedné až šesti dalších osob, které přijdou nečekaně. Mám dosti jednoduché, zdravé stravy připraveno k ukojení hladu a vyživování těla. Kdo si přeje více než to, mají

volnost nalézt to někde jinde. Na můj stůl nepřijde žádné máslo ani maso jakéhokoliv druhů. Koláče tam naleznete jen zřídka. Obvyčejně mám hojnou zásobu ovoce, dobrého chleba a zeleniny. Našeho stolu si vždy dobře hledíme a všichni, kdo se při něm stravují, jsou zdraví a zdraví se jim lepší. Všichni usednou bez labužnických chutí a se zálibou pojídají hojné dary dodané našim Stvořitelem. – (1870) 2T 487

## VE VOZE

9. Zatím co rodiče a děti pojídají ze svých lahůdek, můj manžel a já se účastníme naší prosté stravy v obvyklou naší hodinu. V 1. hodinu odpoledne, s Grahamovým chlebem bez másla s bohatou zásobou ovoce. Naše jídlo jsme pojedli s dychtivou chutí a s vděčným srdcem, že jsme nemuseli s sebou brát obvyklý hokynářský krám, abychom se opatřili pro vrtošivou chuť k jídlu. Pojedli jsme řádně a necítili (487) jsme hlad, do příštího rána. Chlapec prodávající pomeranče, ořechy, praženou kukuřici a cukrovinky našel v nás špatné zákazníky. – Health Reformer, prosinec 1870)(Viz též – 532)

## NESNÁZE A Z TOHO VYPLÝVAJÍCÍ KOMPROMISY

10. Před více než 30 lety jsem trpěla velkou slabostí. Mnoho modliteb bylo za mně obětováno. Myslelo se, že by mi masitá strava dodala více životnosti a tak to tedy byla hlavní část mé stravy. Ale místo, abych zesílila, slábla jsem více a více. Často jsem omdlévala vyčerpaností. Přišlo ke mně světlo ukazující mi úhonu, kterou muži a ženy způsobují svým duchovním, mravním i tělesným schopnostem požíváním mastné stravy. Bylo mi ukázáno, že je touto potravou dotčena celá lidská soustava, a že jí člověk posiluje zvířecí vášně a chuť po líhovinách.

Hned jsem škrtila maso ze svého jídelního lístku. Potom jsem se někdy dostala do okolností, že jsem i já byla nucena jísti trochu masa. – Letter 83 1901(Viz též – 699)

( P o z n á m k a: Od svých dívčích let byla sestra White zavalena spisováním a veřejnou činností a proto byla nucena svěřit domácí práci ve svém domě z velké míry hospodiním a kuchařkám. Nebyla však sto, aby si zajistila služby takových osob, které by byly vycvičeny v hygienickém kuchařství. A tak se stávalo, že v jejím vlastním domě musely býti činěny kompromisy mezi ideálním měřítkem a znalostí, zkušeností a měřítkem nového kuchaře. Pak také když cestovala, často byla závislá na potravě těch, které jela navštívit. Ač byla sto žítí při skrovné stravě, zdálo se někdy nutné jísti trochu masa. )

## NÁŘEK PRO NEDOSTATEK KUCHAŘE

11. Nyní trpím více nedostatkem, že nemám nikoho, kdo je zkušený, aby připravil věci, – které mohu jíst... Potrava je připravená tak, že nepotřebuje chuť, ale vede k tomu, že člověk ztrácí chuť po jídle. Zaplatila bych větší část za kuchaře, než za nějakou jinou část svého díla. – Letter 19c 1892 (488)

## KONEČNÁ ZÁRUKA NAPROSTO BEZMASÉ STRAVY

12. Od doby táborového zhromáždění v Brightonu (leden 1894) jsem ze svého stolu maso docela vyloučila. Je samozřejmé, že ať jsem doma, nebo v cizině nic takového se nepoužije v mé rodině, nebo nepřijde na můj stůl. O této věci jsem za noční doby mnoho přemýšlela. – Letter 76 1895

13. Máme hojnost dobrého mléka, ovoce a chleba. Posvětila jsem již náš stůl. Pro tělesné a duchovní zdraví je lépe udržovat se bez požívání zvířecího masa. Máme se pokud možno navrátiti k původnímu plánu Božímu s člověkem. Z toho důvodu má býti můj stůl zbaven masa mrtvých zvířat a prost takových zákusků, které k přípravě zabírají mnoho času a síly. Můžeme volně užívat ovoce na různý způsob a nebudeme v nebezpečí, že nás napadnou nemoci, přicházející se při požívání masa z nemocných zvířat. Měli bychom dohlížeti na svou chuť k jídlu tak, aby nám působila požitek jednoduchá, zdravá potrava a my měli jí v nadbytku, aby nikdo nemohl trpět hladem. – MS 25 1894

## PO JEDNOM ROCE

14. Máme velikou rodinu a kromě toho mnoho hostů, ale ani maso, ani máslo není na našem stole. Užíváme smetanu z mléka krav, které sami krmíme. Na vaření kupujeme máslo z mlékaren, kde jsou zdravé krávy a mají dobrou potravu. – Letter 76 1895

## PO DVOU LETECH

15. Mám velikou rodinu čítající 16 osob. Jsou v ní osoby, které pracují u pluhu a které kácí stromy. Ti, konají velmi namáhavou práci, ale ani kousek masa se (489) jim nepředloží, na našem stole. U nás se maso nepožilo od roku 1894. Nebylo mým úmyslem, abychom měla v každé době maso na svém stole, ale bylo naléhavě žádáno, pod různými záminkami, že ten a ten nemůže jísti to neb ono a že jeho žaludku dělá lépe maso než cokoliv jiného. Takto jsem byla zláкана dáti jej na svůj stůl...

Všichni kdož přicházejí k mému stolu jsou vítáni, ale nepředložím jim žádné maso. Naš jídelní lístek se skládá z obilnin a čerstvého nebo konzervovaného ovoce. V této době máme hojnost nejlepších pomerančů a nadbytek citronů. To je jediné čerstvé ovoce, jež možno dostat v tuto roční dobu...

Napsala jsem to, abych vám dala představu, jak žijeme. Já jsem nikdy se netěšila lepšímu zdraví než nyní a nikdy jsem více nepsala. Vstávám ve 3 hodiny ráno a za dne nespím. Často vstanu o jedné hodině a když je můj duch zvláště tížen, stanu ve 12 hodina píšu o věcí, která mi dolehla na mysl. Velebím Pána srdcem a duší za Jeho velkou milost ke mně. – Letter 73a 1896

### MÍRNÉ POŽÍVÁNÍ OŘECHŮ

16. Nejíme ani maso ani máslo a požíváme jen velmi málo mléka k vaření. V této roční době není čerstvého ovoce. Máme dobrou sklizeň rajských jableček, ale má rodina klade velkou váhu na ořechy různým způsobem připravené. Užíváme 1/5 toho, co určují recepty. – Letter 73 1899(Viz též – 523)

### HODNOTNÁ STRAVA

17. Když jsem byla Cooranbongu, mnozí velcí jedlíci masa přišli do mé rodiny a když seděli u stolu, na němž nebyl podán ani kousek masa, říkali: Dobrá, máte-li takovou potravu, obešel bych se bez masa. Myslím, že naše potravu uspokojuje naší rodinu. Říkám naší rodině: Ať konáte cokoli, nedostávejte chudou potravu. Dejte dosti na stůl, aby systém byl vyživen. Musíte to dělat. Musíte vynalézati, zkoumati (490) a dostanete pokud můžete, nejlepší jídla, tak abyste neměli chudou stravu.“ – MS 82 1901

### ČAJ A KÁVA

18. Po léta jsem nekoupila ani za peny čaje. Znajíc jeho vliv, neodvážila jsem se ho požití výjma případy úporného zvracení, kdy jej berou jako lék, ale nikoliv jako nápoj...

Neprohřešuji se pitím čaje s výjimkou čaje z medulek červeného jetele; kdybych měla ráda víno, čaj a kávu, nepožívala bych těchto zdraví ničících narkotik, proto že si vážím zdraví a zdravého příkladu ve všech věcech těchto. Chci býti vzorem střídmosti a dobročinně jiným. – Letter 12 1888

### JEDNODUCHÁ POTRAVA

19. Mé zdraví je dobré. Má chuť k jídlu znamenitá. Shledávám, že čím jednodušší je potrava a čím méně rozmanitostí jím, tím jsem silnější. Řídím se světlem z roku 1903. – Letter 150 1903.

### ŘÍDÍM SE SVĚTLEM Z ROKU 1903

20. V naší rodině se snídá o půl sedmé a obědvá v půl druhé. Večeři nemame. Někdy bychom hodiny jídla trochu změnili, kdyby nebyly některým členům nejpříhodnější.

Jím dvakrát za den a dosud se cítím schopná řídit se světlem daným mi před 35 lety. Maso nepožívám. Dokud se mne týče vyřídila jsem otázku másla. Neužívám ho. Tato otázka by se dala snadno řešit všude, kde nelze dostati zcela čistý výrobek. Máme dvě dobré dojnice a požíváme smetany a všichni jsou spokojeny. – Letter 45 1903

21. Je mi 75 let, ale píší stejně jako dříve. Mé zažívání je dobré a můj mozek (491) je jasný. Naše strava je prostá a zdravá. Na našem stole nemáme žádné máslo, žádné maso, žádný syr, žádné mastné potravinové směsi. Jistý mladý muž, který byl nevěřící a po celý život jedl maso, se po několik měsíců stravoval u nás. Nezměnili jsme stravu nijak zvlášť pro něho a za dobu co u nás byl, přibral na 10 liber. I Potrava, kterou jsme mu poskytovali, prospívala mu lépe než ta, na kterou byl zvyklý. Všichni kdo sedí u našeho stolu, říkají, že jsou zcela spokojeni potravou jím podávanou. – Letter 62 1903

### RODINA NENÍ VÁZÁNÁ PŘÍSNÝMI PRAVIDLY

22. Jím potravu co nejprostší, připravenou způsobem co (nejprostším) nejjednodušším. Po měsíce byly mou hlavní stravou nudle a konzervována rajská jablíčka, což jsem vařila dohromady. K tomu pojídán suchar. Též mám nějaké sušené ovoce a citronovou kaší. Sušené kukuřice vařená s mlékem nebo trochou smetany je další jídlo, které někdy požívám.

Ale druzí členové rodiny nejedí totéž co já. Neměřím jím podle sebe. Ponechávám každému, aby usoudil, co mu nejlépe prospívá. Ve věci jídla nemůže býti nikdo měřítkem pro druhého. Je nemožné učiniti pravidla, kterými by se všichni řídili. V mé rodině mají někteří velmi rádi boby, kdežto pro mně jsou jedem. Máslo nepřijde nikdy na náš stůl, ale jestliže se někteří členové rodiny rozhodnou požiti trochu másla mimo stůl, je jim to dovoleno. Náš stůl se prostírá dvakrát denně, ale chtějí-li někteří jísti něco na večer je jim to dovoleno, nikdo jim to nezakazuje. Nikdo si neztěžuje nebo njde od

našeho stolu nenasyčen. O rozmanitou jednoduchou, zdravou a chutnou potravu je vždy postaráno. – Letter 127 1904

## NĚCO TĚM, KTERÍ MAJÍ POCHYBNOSTI O STRAVOVÁNÍ SESTRY WHITE

23. Mně někteří tvrdili, že jsem nežila podle zásad zdravotní reformy mnou obhajovaných. (492) Ale mohu říci, že pokud sahá má vědomost, jsem se od ní neuchýlila. Ti kdo jedli u mého stolu, vědí, že jsem jim nikdy masitá jídla nepředložila...

Už mnoho let jsem neměla maso na svém stole. Nikdy nepožívám čaj, ani kávu. Někdy jsem požila jako teplého nápoje čaje s květu červeného jetele při našich jídlech a málo kdo s mé rodiny pije nějakou tekutinu. Stůl je opatřen smetanou místo másla, i když jsou u nás hosté. Já másla již po mnoho let neužívala.

A přece nemáme chudé stravy. Máme nadbytek sušeného neb konzervovaného ovoce. Je-li naše sklizeň nedostatečná, koupíme něco na trhu. Sestra Gray posílá nám hrozny bez jader a ty dušené dávají velmi chutné jídlo. Sbíráme naše vlastní ostružinové maliny a hojně jich užíváme. Jáhody v této krajině dobře nerostou, ale od sousedu kupujeme ostružiny, maliny, jablka a hrušky. Máme též hojně rajských jableček. Rovněž sbíráme jemnou odrudu sladké kukuřice a usušíme ji velké množství pro zimní měsíce. Blízko nás je továrna na potraviny, kde se můžeme zásobyti obilními výrobky. (Viz též – 524)

Snažíme se správně rozhodovati, které kombinace potravin by nám nejlépe vyhovovaly. Jsme povinni jednati rozumně, pokud jde o naše zvyky v jídle, abychom byli střídmi a usuzovali účinně. Budeme-li plniti svou úlohu, Pán splní svou úlohu a uchová nám mozkovou a nervovou sílu.

Je mi teď 81 let a mohu dosvědčit, že jako rodina nemáme hlad po Egyptských (493) hrncích masa. Poznala jsem něco z dobrodiní jež máme dosti, žijíce podle zásad zdravotní reformy. Považují to za výsadu stejně jako za povinnost, abych byla zdravotní reformátorkou. Ale je mi líto, že se mnozí z našeho lidu neřídí přesně světlem o zdravotní reformě. Ti kdo svými návyky překročili zásady zdraví a nedbají světla, daného Pánem, jistě utrpí následky.

Píši vám tyto podrobnosti, abyste mohli věděti, jak odpověděti každému, kdo by měl pochybnosti o mém způsobu stravování.

Mám zato, že důvodem, proč jsem byla schopna vykonati tolik práce jak slovem, tak i písmem je, že jsem byla v jídle přísně zdrženlivá. Je-li mi více



předloženo různých potravin, snažím se vyvolit jen ty, o nichž vím, že mi budou vyhovovati. Takto jsem schopna uschovati si jemné duševní schopnosti. Odmitám dáti do žaludku vědomě cokoliv, co by způsobilo kvašení. To je povinnosti všech zdravotních reformátorů. Musíme usuzovati od příčiny k účinku – z příčiny na následek a nebo naopak; z následků usuzovati na příčinu. Jsme povinni býti zdrženliví ve všech věcech. – Letter 50 1908

### POVŠECHNÉ ZÁSADY REFORMY

24. Dostala jsem od Pána velké světlo o zdravotní reformě. Nehledala jsem toto světlo, nehloubala jsem, abych je dostala: Pán mi je dal, abych je dala druhým. Předkládám tyto věci lidu, kladouc na povšechné zásady a někdy jsem-li tázána u stolu, kam jsem byla pozvána, odpovídám podle pravdy. Ale nikdy jsem neútočila na nikoho pro stůl a jeho obsah. Nepokládala bych takový způsob za slušný nebo vhodný. – MS 29 1897

### SNÁŠEJME SE S DRUHÝMI

25. Neměříme nikoho podle sebe. Některé věci nemohu jísti bez velmi neblahých následků. (494) Pokouším se seznámit, co mi nejlépe vyhovuje a neřikajíc nic nikomu, беру si s věci, které mohu jísti a jež jsou často prosté 2 až 3 varianty, nepůsobící nepořádek v mém žaludku. – Letter 45 1903

26. Tělesné soustavy a povahy se silně rozcházejí a u různých osob se požadavky systému velmi liší. Co by bylo potravou jednomu, mohlo by býti jedem druhému; nelze určití přesná pravidla, jež by se hodila pro každý případ. Nemohu jísti boby, jsou pro mne jedem, ale bylo by směšné, kdybych si řekla, že je nesmí jísti nikdo druhý. Nemohu bez následků snísti lžici mléčné omáčky nebo mléčné topinky, kdežto jiní členové rodiny je mohou snísti a nepocitují takových následků; беру si proto, co mému žaludku nejlépe hověí a oni činí totéž. Nemluvíme ani se neřeme, všechno jde v mé velké rodině souladně, proto že se nepokouším nařizovati, co kdo má či nemá jísti. – Letter 19a 1891

### „BYLA JSEM VĚRNOU ZDRAVOTNÍ REFORMÁTOROU“

27. Když se mi po prvé dostalo poselství o zdravotní reformě, byla jsem mdlá a slabá častými záchvaty mdloby. Prosila jsem Boha o pomoc a On mi ujasnil velkou závažnost zdravotní reformy. poučil mne, že ti, kdo ostříhají Jeho přikázání, musí býti uvedeny v posvátný stav k Němu a že střídmosti v jídle a pití mohou udržeti tělo a ducha ve stavu službě příznivém. Toto

světlo mi bylo velkým požehnáním. Oddala jsem se zdravotní reformě vědouc, že mne Pán bude sílit. Přes svoje stáří, mám dnes lepší zdraví, než za svého mládí.

Někteří o mně tvrdili, že jsem se neřídila zásadami zdravotní reformy mnou obhajovanou; ale mohu říci, že jsem byla věrnou zdravotní reformátorkou. Kdy byli členy mé rodiny, vědí, že je to pravda. – (1900) 9T 158. 159 (495)

## Dodatek 2

### CO ŘÍKA JAKUB WHITE K UČENÍ O ZDRAVOTNÍ REFORMĚ

(Sestra White mluvila o otázce zdraví způsobem zcela uspokojujícím. Její poznámky byly jasné a pádné a přece moudré, takže měla pocit, že se s ní úplně souhlasí. V této věci se vždy vyhýbá výstřednostem a volí pečlivě jen taková stanoviska, o kterých je zcela přesvědčena, že nevzbudí předsudky. – COMPILERS. )

Předmětem zdravotní reformy se lidé snadno rozčílí a naplní předsudky, jestliže ti, kdo o něm pojednávají volí nevhodnou příležitost neb způsob, jak jej podávají, zvláště, když se lidem představí jeho extremisté. O některých choulostivých otázkách, jako o“samotařství“ by se mělo debatovati zřídka, jestliže vůbec kdy ve vhodných publikacích o tomto předmětu. není ani jednoho z deseti z našich kazatelů, který je dostatečně informován a správně opatrný, aby o zdravotní otázce po různých jejích stránkách pojednával před lidem. A sotva lze odhadnouti velikost škody způsobené věci této pravdy nerozvážnosti těch, předvádějí předmět ten, v chybnou dobu neb na nevhodném místě či špatným způsobem.

„A přece vám musím říci mnohé věci“, pravil Ježíš, „ale nemůžete je nyní snést“. Ježíš věděl jak má působiti na mysl svých učedníků. Pán též věděl, jak přivéstí svému lidu závažnost zdravotní reformy, krok za krokem, jak jí mohli snést, aniž by zahořkla mysl veřejnosti. Letos na podzim před 22 lety jsme byli (496) svědectví sestry White upozornění na škodlivé účinky tabáku, čaje a kávy. Bůh podivuhodně žehnal úsilí o odvrácení těchto věcí od nás, tak že se jako církev můžeme s velmi málo výjimkami radovati z vítězství nad tímto zhoubným požitkářstvím. Když jsme překonali tyto věci a Pán viděl, že jsme sto je snést, bylo dáno světlo o potravě a oděvu...

A věc zdravotní reformy mezi lidem stále pokračovala a hodně se změnilo a zvláště v požívání vepřového masa, a sestra White pro churavost přestala

řečníci a psáti o zdravotní reformě. Od tohoto okamžiku můžeme datovati počátek nezdarů našich omylů, jako lidu, jehož se vše týká.

A od té doby, kdy jsme začali opět pracovati cítí se sestra White častěji pohnutá mluvit o zdravotní reformě k výstřelkům zdravotnických reformátorů, a potom i z jiného důvodu. Bylo totiž mezi naším lidem za to pokládáno, že všechny nebo skoro všechny výstřelky v zdravotní reformě od ní bezvýhradně schvalovány, a to je důvod, proč se cítí puzena říci svá skutečná mínění. Lid musí a bude v pravý čas znáti její stanovisko v této věci.

Pokud jde o užívání tabáků, čaje, kávy a masitých jídel je všeobecná shoda. Ale k soli, cukr a mléka není v nynější době ochotná zaujmouti extrémní postoj. Kdyby nebylo jiných důvodů pro patrný postup v příčině těchto tak všeobecně a hojně užívaných věcí, stačí skutečnost, že mnohé myslí, nejsou připraveny, aby přijaly skutečnosti na tyto věci se vztahující. Úplný převrat v jednotlivcích a skoro úplný rozklad některch našich sborů, lze jasně stopovati k některým krajním postojům ve věci stravy. Výsledky byly špatné. Kdežto někteří zdravotní reformu zamítali, jiní hned a svědomitě prováděli krajní stanovisko velmi se přičící (497) jejich zdraví a následkem toho i věci zdravotní reformy.

Za tohoto stavu věci, ovšem málo povzbudivého, cítí se sestra White nucená zhrnouti své dílo na tomto zdravotním poli a učini tak své názory plně srozumitelnými. Avšak bude snad vhodné uvést zde, že když nepovažuje mléko pojídáno ve velkém množství obyčejně s chlebem za nejlepší potravinu, její mysl se až doposud zajímala jediné o důležitost co možná nejlepšího a nejzdravějšího stavu krávy od níž se mléko užívá. Ona se podle tehdejšího světla o této věci nemůže připojit k názorům zaujímající výstřední stanovisko k otázce důležitosti mléka. To může vyhovovati dobře informovaným zdravotním reformátorům, a může býti správným vodítkem oddělení výživy zdravotního ústavu, v Battle Creek, až bude jeho příprava jídel zbavena obvyklého používání mléka. A takové skutky mohou míti větší vliv na náš lid, jestliže naší kazatele, kteří jsou horlivými zdravotními reformátory, upustí od volného užívání kravského mléka.

Tady jsou naše slabiny v tomto předmětu. Naše publikace o některých z těchto bodů, o praxi těch mezi námi, kteří zastávají zdravotní reformu, jsou na postupu a dostávají se do rukou nevzdělaných a těch, kteří jsou velmi vnímaví k předsudkům. Sestra White doporučuje, aby naše publikace pojednávali jenom o těch názorech, s kterými vůdcové strany souhlasí, a to takovým způsobem, aby nevyprovokovaly předsudky a neodrazovaly dobré

muže a ženy. Necht' postupuje jednotná praxe zdravotních reformátorů, pak ať následují naše publikace a pronášejí se dobře uvážená mínění, aby je neškolený mohl snést.

Sestra White myslí, že změna od nejprostších druhů masitých jídel k hojnému používání cukru, by byla změnou od zlého k horšímu. Doporučovala by velmi šetrné užívání cukru, tak i soli. Chut' k jídlu by měla býti přivedena k velmi mírnému užívání obou. Pokud jde o sůl, bude se opět potrava a tak zmenšeným množstvím soli, (498) zdáti neslaným tomu, kdo je zvyklý hojně solit, po několika týdnech velmi mírného užívání zdáti trapně přesolenou.

Zatím co tabáku, čaje a kávy, můžeme zanechatí najednou, jedním rázem, měly by u těch, kdo jsou na neštěstí otroky toho všeho, změny ve stravě býti činěny opatrně, jedna po druhé. A kdežto by řekla tohle těm, kdo jsou v nebezpečí, že učiní změny příliš rychle, řekla by zase váhavým.

Dne 25. dubna 1999 obdržel prostřednictvím  
br. BB od bratří z Košic

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>2</b>
Jak tato kniha vznikla	2
<b>Kapitola 1. – Důvody pro reformu</b>	<b>4</b>
Ke slávě Boží	4
Vyvolme si život, nebo smrt	4
Usilujte o dokonalost	4
Otázka poslušnosti	5
Trest za nevědomost	6
Vždy to není nevědomost	7
Odpovědnost za světlo	7
Oběť bez úhony	7
Žalostná oběť	8
Je světlo o zdravotní reformě nutné	9
Důležitost zdravotních zásad	10
V předních řadách reformátorů	10
Zdravotní reforma a modlitba za nemocné	11
Naučení z pádu Izraele	12
Závod křesťana	12
Danielův příklad	13
Boží přízeň	15
Nepřipravení pro hlasité volání	16
Příprava pro osvězení	16
Výzva k váhavým	17
Všichni projdou zkouškou	17
Pravá reformace znamená reformaci srdce	18
Otázka zásadní důležitosti	19
Jednota	20
Klopýtáme přes pozeňání	21
Uvažujte o soudu	21
<b>Kapitola 2. Strava a duchovnost</b>	<b>23</b>
Nestřídmost je hříchem	23
Kdy jest posvěcení nemožným	23
Dobrovolná nevědomost rozmnožuje hřích	24
Důsledky neposlušnosti přírodních zákonů na duši člověka	24
Vliv na chápání pravdy	25
Vliv na rozhled a rozhodování	27
Působení na vliv a užitečnost	30

„Všechno číňte k slávě Boží“	31
Vztah k vítěznému životu	32
<b>Vztah stravy k morálce</b>	<b>34</b>
Mravní zkaženost v dávných dobách	34
Převládající zkaženost zaviněna neovládanou chutí	35
Vliv prosté stravy	37
Střídmost jde ruku v ruce s morálkou	37
<b>Kapitola 3. – Zdravotní reforma a troj-andělské poselství</b>	<b>39</b>
Jako ruka s tělem	39
Eliášova a Janova práce předobrazem	40
Nápadný rozdíl	41
Zdravotní práce musí mít své místo	41
Potřeba ovládnutí	42
Kazatelé i lid musí jednat v souladu	42
Součást poselství, nikoli celé poselství	43
Zdravotní reforma a lékařská zařízení	43
Pronikající klín	44
Odstranění předsudků zvyšuje vliv	44
<b>Kapitola 4. Správný jídelníček</b>	<b>46</b>
<b>Část 1 – Původní strava</b>	<b>46</b>
Co určil stvořitel	46
Výzva k nápravě	46
<b>Část 2. – Prostá strava</b>	<b>47</b>
Napomáhá bystrému postřehu	47
Ušetříte si mnoho utrpení	47
Odměna vytrvalosti	48
Jdeme vpřed	48
Strava při společných shromážděních	49
Strava na výletě	50
Pohostinství a jednoduchost	50
Nečekaná návštěva	51
[Jídla by měla být rozdílná a připravovaná chutně – 320]	52
Nemyslete tolik na světské pokrmy	52
Reformační vliv prostého života	52
<b>Část 3 – Přiměřená strava</b>	<b>53</b>
Nepřehlížejme to	53
Boží štědré zajištění	53

Ochuzená strava poškozuje zdravotní reformu	54
Strava musí být přizpůsobena potřebám jednotlivce	54
<b>Část 4. – Strava v různých zemích</b>	<b>55</b>
Vhodná do určitého období a klimatu	55
V každé zemi je dost živin	55
Návrh pro tropy	56
Vyučování zdravotní reformě vyžaduje takt	56
Ujištění o Božím vedení	56
<b>Kapitola 5. Fyziologie zažívání</b>	<b>58</b>
Odměna poslušnosti přírodních zákonů	58
Fyzické následky přejídání	58
Překážky mechanismu	59
Přínosy čistého vzduchu	60
Nevhodnost tekuté stravy	60
Pokrmy mají být teplé, nikoli horké	61
Studené pokrmy jsou na úkor vitality	61
Výstraha pracujícím	62
Jezte pomalu, důkladně žvýkejte	62
Důležitá připomínka	62
Nemějme zbytečné obavy	63
Kombinace stravy	63
Válka v žaludku	64
Klidný žaludek, klidná povaha	65
Ovoce a zelenina	65
Tučné zákusky a zelenina	65
Cukr a mléko	66
Tučné a složité směsi	66
<b>Kapitola 6. – Nesprávné jídlo příčinou nemoci</b>	<b>67</b>
Dědictví degenerace	67
Vědomé přehlížení zákonů života	68
Důsledky neovládané chuti ve společnosti	69
Porušení přírodních i duchovních zákonů	69
Sobě způsobené utrpení	70
Hovnění chutí přivodí nemoc	70
Cesta k opilství	71
Nevhodná strava působí zhoubně na játra	71
Jídlo má vliv na náladu	73
Výzva k nápravě	73
<b>Kapitola 7 – Přejídání</b>	<b>75</b>

Běžný, ale nebezpečný hřích	75
Zaplňování lidského těla	75
Přejídání je velký hřích	76
Co vede k přejídání	76
Příčina tělesné a duševní nemohoucnosti	77
Ospalost v bohoslužbách	78
Příčina zapomětivosti	79
Rada duševním pracovníkům a kazatelům	79
Špatné trávení a výborová zasedání	80
Co není doporučením zdravotní reformy	81
Kopou si hrob vlastními zuby	81

## **Kapitola 8 – Ovládání chuti** **83**

První hřích – selhání sebekontroly	83
Noemova a naše doba	83
Ezau přemožen chutí	85
Izrael touží po mase	85
Uctívání oltáře zvrácené chutě	86
Kristus se stal vítězem pro nás	87
Danielův příklad vítězství	88
Naše křesťanská povinnost	89
Otroci chuti	91
Tělesný, duševní a mravní vliv nezdrženlivosti	92
Pozdní lítost	92
Ukáznění nepřirozené chuti	93
Užitečnost Božích pracovníků závisí na ovládání chuti	93
Výzva k jednomu spolupracovníkovi	94
Zvyky a posvěcení	95
Potřebné je osobní rozhodnutí	96
Marná snaha o pozvolnou nápravu	97
Petrova výzva	97
Silou vůle a z Boží milosti	97
Otázka mravní statečnosti	98
Vítězství skrze Krista	99

## **Kapitola 9 – Pravidelnost v jídle** **100**

<b>Část 1 – počet jídel</b>	<b>100</b>
Žaludek potřebuje klid	100
Jezte řádnou snídani	100
Pozdní večeře	100
Návrh dvou jídel	101



Lék na podrážděnost	102
Nenuťme nikoho, aby se zřekl třetího jídla	102
Není to zkouška	103
Nežádoucí výsledky v prosazování systému dvou jídel na školách	103
<b>Část 2 – Stravování mezi jídly</b>	<b>103</b>
Význam pravidelnosti	103
<b>Kapitola 10 – Půst</b>	<b>106</b>
Kristovo vítězství skrz zapření chuti	106
Jako příprava ke studiu písma	107
Potřeba boží pomoci	107
Pravý půst	108
Lék v nemoci	108
Střež se proti oslabující abstinenci	109
Rada pro starého kazatele	110
<b>Kapitola 11 – Extrémy ve stravování</b>	<b>111</b>
Hodnota pevného směru	111
Nesprávné představy o reformě	112
Pozor na nedostatečnou stravu	113
Změna jídelníčku	114
Zvážení individuálních potřeb	115
Nebýt příčinou těžkostí	115
Když se zdravotní reforma stává deformací	116
Pokrm má být chutný	119
Škodlivý vliv extremistů	120
Vnucování osobních názorů	121
Chybující lidé	122
Oba extrémy jsou nevhodné	122
<b>Kapitola 12 – Stava během těhotenství</b>	<b>123</b>
Předporodní vlivy	123
„Ať se ta žena má na pozoru“	124
Chuť nesmí rozhodovat	125
Následky přepracování a nedostatečné stravy	126
<b>Kapitola 13 – Strava v dětství</b>	<b>126</b>
Rada, založená na božích pokynech	126
Kojenec	127
Pravidelnost v jídle	129
Ranná výchova chuti	129
Neukázněnost chuti a zkaženost	130

Naučme se jednoduchost	131
Podrobování nestřídmost	131
Vyučujte odpor k dráždidlům	133
Jídlo obzvláště zraňuje děti	133
Potlačování zlých sklonnů	133
Shovívavost – krutá laskavost	134
Pozorování na cestách	135
Příčina podrážděnosti a nervozity	137
Strava a mravní vývoj	138
Zkaženost mezi dětmi	138
Učte děti jak čelit pokušení	140
<b>Kapitola 14 – Zdravé vaření</b>	<b>141</b>
Špatné vaření je hřích	141
Respekt kuchařky	141
Povinnost každé ženy je být dovednou kuchařkou	142
Ať se učí vařit muži i ženy	142
Studujte časopisy o zdraví	142
Povzbuzujte rozvoj jednotlivých schopností	143
Školy, kde by se učilo vařit	143
Zdravotní reforma a dobré vaření	143
Přechod z masitých pokrmů	144
Chudé vaření způsobuje nemoc	144
Vhodné náhrobní kameny	145
Učte se hospodařit	145
Život obětovaný módnímu stravování	146
Výběr a úprava pokrmů jsou důležité	146
Jednotvárná snídaně	146
Přemýšlejte a žijte podle toho	147
Hodiny vaření jsou důležitější než hudba	149
Učte tajům vaření	150
<b>Kapitola 15 – Zdravé pokrmy a hygienické restaurace</b>	<b>151</b>
Nebeský rádce	151
Jako mana	151
Předávání duchovního poznání	152
Prostá, zdravá a snadno připravitelná strava	152
Jednodušší a levnější	153
S přibýváním hladu bude potrava jednodušší	153
Kristovo naučení o hospodárnosti	154
Výrobky z místních potravin v různých zemích	154
Zdravé pokrmy předcházejí pokročilou zdravotní reformu	154

Ořechy by měli být používány šetrně	155
Hygienická jídelna o konferencích	156
Naše jídelny mají trvat na zásadě	156
Vyhňeme se složitým kombinacím	156
Poslání zdravotních jídelen	157
Podstatný cíl práce se zdravým jídlem	157
<b>Kapitola 16 – Strava v sanatoriích</b>	<b>158</b>
Dobrá péče a dobrá strava	158
Odpovědnost lékařů, výživových poradců a ošetřovatelek	158
Usilujme o pohodlí a dobrou náladu pro pacienty	158
Vyžadujte jen nejnutnější změny obyčejů a zvyků	159
Změny ve stravování provádějte postupně	159
Vliv malých porcí a nechutné stravy	163
Masité pokrmy nepatří do jídelníčku sanatorií	163
Nedoporučujte maso	164
Varování při doporučování žádného masa	164
„Nedovolte, aby to vyšlo najevo“	166
Podávejte čaj, kávu a maso na pokojích	166
Čaj, káva a maso, nemají být doporučovány	166
Nepodávejte lihoviny	167
Lákavá strava	167
Strava pro invalidy	167
Vzdělání ze stolu v sanatoriu	168
Stůl pomocníků	168
Kuchař zdravotním misionářem	168
<b>Kapitola 17 – Strava je nejlepším léčbou</b>	<b>170</b>
Přírodní léčba	170
Něco můžeme udělat sami pro sebe	170
Víra a správné jídlo a pití	171
Rozumná léčba v sanatoriu	171
Léčivá strava	172
Úplná střídmost léčí nemoci	172
Potřeba nejlepší stravy	173
<b>Kapitola 18 – Ovoce, obiloviny, zelenina</b>	<b>174</b>
<b>Část 1 – ovoce</b>	<b>174</b>
Požehnání čerstvého ovoce	174
Význam přiměřené stravy	174
Dočasná ovocná strava	175
Náhrada škodlivých látek	175

Nakládání a sušení	175
Čerstvé ze sadu a zahrady	176
<b>Část 2 – Obiloviny</b>	<b>176</b>
Strava podle výběru Stvořitele	176
Součást přiměřené stravy	177
Dostatečné zásoby	177
Vhodná úprava	177
Ovesné kaše	178
Grahamová kaše	178
Náhrada masa	178
<b>Část 3 – Chléb</b>	<b>178</b>
Podpora života	178
Náboženství v dobrém bochníku	178
Soda v chlebu	179
Starý chléb lepší než čerstvý	180
Zlo z kyselého chleba	180
Výhoda chleba a jiných tvrdých potravin	181
Teplé piškoty	181
Pečivo s práškem	181
Celozrnný pšeničný chléb lepší než bílý	182
Různé druhy obilnin	182
Sladké chleby	182
<b>Část 4 – Zelenina</b>	<b>182</b>
Čerstvá, jednoduše upravená zelenina	182
Část dokonalé stravy	183
Dostatek zeleniny	183
Někdo nemůže používat zeleninu	183
Brambory a batáty	183
Fazole jsou zdravé	184
Pěstování a uchovávání zeleniny	184
Zelené listy a rajčata ve stravě Ellen G. Whiteové	184
<b>Kapitola 19 – Dezerty</b>	<b>186</b>
<b>Část 1 – Cukr</b>	<b>186</b>
Prodej pamlsků na našich shromážděních	187
<b>Část 3 – Koláče, dorty, sladké pečivo, pudinky</b>	<b>188</b>
<b>Kapitola 22 – Bílkoviny</b>	<b>201</b>

<b>Kapitola 25 – Výuka zdravotních zásad</b>	<b>246</b>
<b>Dodatek 1</b>	<b>271</b>
<b>Dodatek 2</b>	<b>282</b>
<b>Obsah</b>	<b>285</b>