ÚVOD

Celá desetiletá 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 nedozírný vliv na naše tělesné a duchovní blaho. Tyto věci ji 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 řadoví 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 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.

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 knihy přispěly k lepšímu poznání důležitého zdravotního poselství; toužíme rovněž po tom, aby náš lid více tyto pokyny respektoval.
Výbor pro spisy sestry Ellen G.Whiteové

OBSAH

	Úvod	
1.	Důvody pro reformaci	**5**
2.	Strava a duchovnost	**17**
	Vztah stravy k morálce	**25**
3.	Zdravotní reforma a troj andělské poselství	**27**
4.	**Správný jídelníček**	**32**
	I. Původní strava	
	II. Prostá strava	
	III. Přiměřerá (vyvážená) strava	
	IV. Strava v různých zemích	
5.	Fyziologie zažívání	**39**
6.	Nesprávné jídlo příčinou nemocí	**45**
7.	Přejídání	**49**
8.	Ovládání chutě	**54**
9.	**Pravidelnost v jídle**	**64**
	I. Počet jídel	**67**
	II. Pojídání mezi jídlem	**68**
10.	Půst	**71**
11.	Extrémy ve stravě	**79**
12.	Strava v mateřství	**82**
13.	Strava v dětství	**91**
14.	Zdravá kuchyně	**97**
15.	Zdravé pokrmy a hygienické jídelny	**101**
16.	Strava v sanatoriích	**107**
17.	Strava racionálním lékem	**109**
18.	**Ovoce,obilniny, a zelenina**	
	I. Ovoce	**111**
	II. Obilí	**112**
	III. Chléb	**114**
	IV. Zelenina	**116**
19.	**Sladké zákusky**	**116**
	I. Cukr	**117**
	II. Mléko a cukr	**118**
	III. Sladké koláče, dorty, pudinky	**120**
20.	**Koření**	**121**
	I. Soda	
	II. Soda a pudinkpulver	
	III. Sůl	**122**
	IV. Kyselé okurky a ocet	
21.	**Tuky**	**123**
	I. Máslo	**125**
	II. Sádlo - živočišné tuky vůbec	**125**
	III. Mléko a smetana	
	V. Olivy a olej	**127**
22.	**Proteiny**	**128**
	I. Ořechy a pokrmy z ořechů	
	II. Vejce	**129**
	III. Sýr	**130**

23.	Masité pokrmy (Proteiny)	**131**
	Postupná reformace stravy v ústavech adventistú sedmého dne	
24.	**Nápoje**	**151**
	I. Čistá voda požehnáním	
	II.Čaj, a káva	**152**
	III.Obilniny jako náhražka čaje a kávy	**156**
	VI.Jablečné - Víno	**157**
	V.Ovocná šťáva	**159**
25.	Učme zásadám zdraví I. Zdravotní otázky	**159**
	DODATEK	**176**

Část I.

DŮVODY P R O R E F O M U

K 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, sledujeme-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 doktora. Čas, který věnujeme získání a udržení tělesného a duševního zdraví, je proto využit dobře. Nemohu si dovolit, aby kterékoli funkce našeho těla či mysli zakrněla, zmrzačila se. Dopustíme - li to, musíme trpět důsledky.

V y v o l m é s i ž i v o t, a n e b o s m r t

Každý člověk mi 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 svá 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 docílit toho, že jeho síly nedostatkem používání „zrezivějí“ anebo se vlivem zlých zvyků, nedostatkem sebeovládání nebo morální a náboženské zásadnosti zvrhnou. Pak to s ním jde z kopce; je neposlušní Božího zákona a zdravotních zákonů. Je ovládán chuti, 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. **(C.T.B.H. 41.42) (1890) CH 107.108**

USILUJTE O DOKONÁLOST

[2] Bůh si přeje, abychom v Ježíši Kristu dosáhli dokonalosti. Žádá od nás, abychom se rozhodli správné, abychom se zapojili 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. **(1905) MH 114. 115**

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

OTÁZKA POSLUŠNOSTI

[4] Lidé nechápou, že jsou povinni předložit Bohu čisté, zdravé tělo. **MS 49 1697**

[5] Ten, kdo nepečuje o svůj živý stroj, uráží Stvořitele. Bůh dal určitá pravidla, jež mohou člověka uchovat před nemocí a předčasnou smrti řídí-li se jimi. **Letter 120-1901**

[6] Neokoušíme proto více Božího požehnání, protože nedbáme na světlo, které nám dal v zákonech života a zdraví. **RH 8. 5. 1883**

[7] Bůh je nejen Vydavatelem mravního, nýbrž právě tak zdravotního zákona. Vepsal svůj zákon vlastnoručně do každého nervu, svalu, do každé schopnosti, jež byla svěřena člověku. **1900 COL 347. 348**

[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 poslušný 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 lhostejni, nepozorní anebo jej poškozujeme tím, že přehlížíme jeho fyzické zákony, přestupujeme Boží zákon. Můžeme spatřovat a obdivovat Boží dílo ve světě přírody, ale Jeho nejpředivnějším skutkem je lidské tělo. **MS 3 1897**

Hříchem je vše, co zbytečně ubírá životnost anebo zatemňuje mozek. **194**

[9] Přestupováním zákonů naší bytosti je právě tak hříchem jako přestupování Desatera. Oboje je přestoupením Božích zákonů. Ti, kteří přestupují Boží zákony ve svém těle, přestoupí snadno zákon Boží, ohlášený na Sinai. **(Viz též 63)**

Náš Spasitel varoval své učedníky, že těsně před jeho příchodem budou na světě podobné poměr 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 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. Dítky Boží nemohou Stvořitele oslavit nemocným tělem ani zakrnělou myslí. Ti, kteří jsou v kterémkoli směru nestřídmí, ať je to v jídle či pití, mrhají své tělesné síly a zeslabují svůj mravní základ. **(1890 CTBH 53)**

[10] Jelikož zákony přírody jsou zákony Boží, je naší samozřejmou povinnosti, abychom je pečlivě zkoumali. Musíme uvažovat o jejich požadavcích, tykajících se našeho těla, a musíme se jim přizpůsobit. Nevědomost v tomto směru je hříchem. Dobrovolná nevědomost rozmnožuje hřích. **53**

„Nevíte-liž, že těla vaše jsou údové Kristovi? [19] Zdaliž nevíte, že tělo vaše jest chrám Ducha svatého, jenž přebývá v vás, kteréhož máte od Boha, a nejste sami svoji? [20] Nebo koupeni jste za velikou mzdu. Oslavujte tedy Boha tělem vaším i duchem vaším, kteréžto věci Boží jsou.“
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 i Bůh je zneuctěn, protože člověk hřeší proti svému tělu a žije převráceně.

Opravdu obrácení mužové 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 nést sami. Musíme se zodpovídat Bohu se svých zvyků a obyčejů. Proto se nesmíme tázat: „Co řekne svět?“ Nýbrž. Tvrdíme-li, že jsme křesťané jak musím zacházet s příbytkem, který mi Bůh dal? Vynasnažím se, abych dosáhl nejlepšího časného i duchovního dobra a zachovávám si své tělo jako příbytek Ducha svatého, nebo se budu obětovat, pro světské zájmy a zvyklosti? **1900 6T 369. 370**

TREST ZAJTEVĚDOMOST

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 tele i na duchu, jdou pro lékaře a pojídají pak léky jako potravu až je to usmrtí. **HR říjen 1866**

VŽDY TO NENÍ NEVĚDOMOST

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

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 střídmý?“ „Je moje strava taková, abych při ní mohl podat nejlepší výkon?“ „Nemůžeme-li tyto otázky zodpovědět kladně stojíme před Bohem jako odsouzenci 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. Jealth. listopad 1830**

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. Poškozování zdraví, jež nám Bůh dal se pokládá za strašný hřích; takové ubližování nás zeslabuje pro život a my můžeme jen ztratit. Věru, v tahovém případě nezáleží na množství vzdělání, jež tímto narušováním zdravotních zákonů získáme. **(1880) CTBH 150 (Viz též 119. 120)**

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

16 Budeme-li pečlivě dbát o zákony, jež Bůh do naší bytosti vložil, budeme zdraví a naše tělo bude v dobré kondici. **HR srpen 1866 (738)**

OBĚŤ BEZ ÚHONY

17 Bůh ve staré době, za židů žádal, aby všechny oběti byly bez vady. Písmo praví,že máme přinášet své 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 nechápu 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. **(1390) CTBH 15**

18 Bůh si přeje, abychom Mu přinášeli svá těla jako živou obětí, nikoli mrtvou, či snad umírající. Oběti sterých Izraelitů musely být bezvadné, Bude dnes Bohu příjemná lidská obětí, plná nemoci a zkaženosti? Přijme ji? Praví, že naše tělo je chrámem Ducha svatého a žádá od nás, bychom 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. **(CTBH 52. 53)**

ŽALOSTNÁ OBĚŤ

19 Člověk se musí zajímat o to, jak má jíst a pít a odívat se, aby si uchoval zdraví. Nemoc bývá způsobena přestupováním zdravotních zákonů, zákonů přírody. Naší prvořadou povinností k Bohu, k sobě samým a k našim bližním je, abychom poslouchali Boží zákony, tedy i zákony zdravotní. Jsme-li nemocní, 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 zákona Božího v nejhorším smyslu?

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 duší. 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 člověk takový předložit čistému a svatému Bohu! Vždyť zlozvyky a hříšnými žádostmi ochromil ušlechtilé schopnosti. Jeho touhy jsou převrácené a duše i tělo jsou znetvořeny. **(1872) 3T 164.165**

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 nestřídmé jídlo a pití.

Bůh ve své milosti uznal za dobré dát svému lidu možnost,aby se smýšlením a zvyky oddělil od světa, aby jeho dítky nebyly tak snadno svedeny do modloslužby a nebyly poskvrněny převládající nepravosti tohoto věku. Bůh si pře je, aby věřící rodiče a jejich dítky byli živými představiteli Ježíše Krista,čekateli 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. **(1870) 2T 399. 400**

21 Bůh dovolil, aby v těchto posledních dnech zazářilo světlo zdravotní reformy. Musíme se tímto světlem řídit, chceme-li ujít mnoha nebezpečím, kterým bychom byli jinak 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 á smyslné žádosti nesmírně poutavě. Nestřídmost vysává síly mysli i těla. Ten, kdo je takto přemožen, vkročil na satanovou půdu, kde bude podléhat jeho pokušení a dotírání. Posléze ho bude tento nepřítel vší spravedlnosti docela ovládat podle svého. **(1890) CTBH 75**

22 Chceme-li si uchovat zdraví, musíme být ve všem střízliví v práci, v jídle i pití. Náš nebeský Otec nám seslal světlo o zdravotní reformě, aby nás uchoval před zlem,vyplývá jícím 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 střídmí, budou posvěceni v pravdě. **(CTBH 52) (1890) CH 120. 121**

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. **(1830) CTBH 120**

DULEŽITOST ZDRAVOTNÍCH ZÁSAD

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

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 mi tak uzříme spasení Boží.

Jedině tehdy poznáme následky nevhodné stravy, budeme-li dobře znát zásady správného, zdravého života. Když ti, kteří poznají své chyby, budou mít odvahu změnit své zvyky, poznají, že náprava vyžaduje velký boj a vytrvalost. Jakmile však člověk vytvoří správné životní zvyky v jídle, pozná, že používání pokrmů, jež dříve považoval za neškodné, vytvářely pomalu, ale jistě základ špatného zažívaní a jiných nemocí.

V PŘEDNÍCH ŘADÁCH REFOMÁTORU

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! Jakkoli, mě-li, bychom kráčet ku předu úměrně s přijatým světlem. Naši povinností je rozumět zásadám zdravotní reformy a respektovat je. V otázce střídmosti 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 dělící čára mezi těmi, kteří slouží Bohu a těmi, kteří slouží sobě. **(1909) 9T 158**

26 Mají být pozadu ti co čekávajíce té blahoslavené naděje a příští slávy velikého Boha a spasitele našeho Jezu Krista. Kterýž dál sebe samého za nás, aby nás vykoupil od všeliké nepravosti a očistil sobě samému lid zvláštní, horlivě následovaný dobrých skutků, za tak zvanými nábožnými nemající víry, v brzký příchod našeho Spasitele? Zvláštní lid, který očistil, aby byl přenesen do nebe aniž by okusil smrti, nemá být v konání dobrých skutků za ostatními. Ve svém úsilí očistit se ode vší poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží, mají být tok daleko přede všemi obyvateli země, tak jako je jejich vyznání povzneseno nad všechna vyznání ostatní. **(1867) 1T 487**

ZDRAVOTNÍ REFORMA A MODLITBA ZA NEMOCNÉ

27 Mají-li být adventisté sedmého dne očištěni a zůstat čistí,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 vší 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 ukájet převzácnou chuť za každou cenu, Bůh je zázračně nezachrání od důsledku jejich choutek. *„Oni v bolesti ležet 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.“* Chuť nesmí být vaším Bohem. **(1909) 9T 164. 165**

28 Zdravotní reforma je odvětví zvláštního díla Božího ve prospěch Jeho lidu... Viděla jsem, že důvod proč Bůh již plně nevyslýchá modlitby svých služebníků za naše nemocné je ten, že by tím nemohl být oslaven, když oni přestupují zdravotní zákony. A viděla jsem také, že si přeje, aby zdravotní reforma a ústav připravoval cestu, aby byly modlitby vyslýchány. Víra a dobré skutky mají jiti ruku v ruce, aby pomáhaly nešťastným trpícím mezi námi a aby je učinily schopnými oslavovat Boha zde a být spasenými při příchodu Kristově. **(1867) 1T 560. 561**

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 nemoci 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 uchovaní 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 přehlížejí 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

a 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.
(1864) Sp.Gifts IV. 144. 145. Viz též 713

NAUČENÍ Z PÁDU IZRAELE

30 Pán dal slib starému Izraeli pro případ, že se Ho budou pevně přidržovat a splní všechny Jeho požadavky, že je zachová ode všech nemocí, které dopustil na Egypťany. Toto zaslíbení však bylo dáno pod podmínkou poslušnosti. Kdyby Izraelští byli poslušní napomenutí, která 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, abys zvěstoval ctnosti toho, kterýž vás povolal ze tmy v předivné světlo své.“* **(1909) 9T 165**

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. **(1905) MH 283**

ZÁVOD KŘESŤANA

32 *„Zdaliž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všichni zajisté běží, ale jeden béží základ? 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 Seků, jež pořádali na počest svých bohů, abychom lépe pochopili duchovní boj a jeho odměnu. Ti, kteří se měli těchto závodů zúčastnit, museli projít nejtvrdší kázní. Nesměli si dovolit nic, co by vedlo k zeslabení jejich tělesných sil. Nesměli jíst žádné přepychové jídlo ani pít víno, aby byli tělesně zdatní, silní a pevní.

Za největší čest si pokládali, mohli-li získat cenu věnec z vavřínu, kterým byli za jásání davů ozdobeni. Mohli-li 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 ze zákony života a zdraví. Tak si můžeme zajistit nejlepší tělesné podmínky a můžeme mít duševní rozhled, abychom rozlišovali mezi dobrem a zlem. **(1890) CTBH 25**

DANIELŮV PŘÍKLAD

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

Bůh správné vždy. odmění. V Babylóně mnoho nejnadanějších mladíků ze všech zemí, ovládaných mocným panovníkem, ale židovským mládencům se nikdo z nich nevyrovnal. Měli vzpřímenou postavu, elastickou chůzi, pěkný obličej, jasnou mysl, čistý dech to vše jsou důkazy

správných životních zvyků prostě znak ušlechtilosti, jímž příroda poctí ty, kdo jsou poslušní jejich zákonů.

Život Daniele 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 pevni uprostřed velkých pokušení a přinesli pádné svědectví ve prospěch pravé střídmosti? Podobně svědectví může přinést i dnešní mládež.

Bylo by dobře, kdybychom se nad tímto naučením zamyslili. Nám nehrozí nebezpečí nedostatku, nýbrž hojnosti. Jsme v ustavičném pokušení nestřídmosti. Ti, kteří si chtějí chovat své síly cele pro službu Bohu, musí být střízliví v užívání jeho štědrých darů. Současně se však musíme odříci všech škodlivých á 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, sklidí 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 nepohnutelné 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 odpovědni 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 ranné 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 vší moudrosti, byla základem jejich velikosti. Jeho Duch podporoval veškeré dobré úmysly a ušlechtilá rozhodnutí. **(1890) GTBH 25-28**

34 Mládenci (Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariáš) se v této výchovné škole nejenže 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, otcův 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 zajisté zajistil nejvyšší pozemské výhody a nejslibnější světskou budoucnost.

Daniel nebyl dlouho na pochybách. Rozhodl se,že bude věren zásadám za každou cenu. *Umínil si, v „srdci svém, že se nebude poskvrňovat 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 zavrhují, 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 smrtelní. Můžeme z něj načerpat sílu, 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 mládencům povoleno, aby jedli prostě, kdežto jejich druhové pojídali 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 růstat při své prosté stravě po celou dobu vzdělávání se pro královskou služba.

B o ž í p ř í z e ň

Pán hleděl se zalíbením na zásadnost a sebezapření těchto mladých Židů a požehnal 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 a král si vyzkoušel jejich 32 schopnosti a vědomosti, *„není nalezen mezi všemi těmi jako Daniel, Chananiáš, Mizael a Azariíš. I stávali před králem. A ve všelikém slovu moudrosti a rozumnosti, na které se jich doptával král, nalezl je desetkrát zběhlejší nade všechny mudrce a hvězdáře, kteříž byli ve všem království jeho.“*

Zde je naučení pro všechny hlavně 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 pomoci náboženských zásad vítězit nad žádostmi těla a mohou i za cenu velkých obětí zůstat věrni Božím požadavkům. **HH 25. 1. 1881 (Danielova dieta - viz 117. 241. 242)**

NEPŘRIPRAVENI PRO HLASITÉ VOLÁNÍ

35 Bylo mi ukázáno, že zdravotní reforma je částí trojandělskéno poselství a že je s nim právě tak úzce spojena jako paže a ruka s lidským tělem. Viděla jsem, že my jako lid musíme jiti 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, očisťuje se od všeliké poskvrny těla i ducha, konajíce posvěcení v bázni Boží.“ Poživačnost 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 posvěceno pravdy Boží nejsou náležitě oceňovány. Muže i ženy ovládají nízké sklony a pudy. **(2K 7, 1)**

Lid Boží musí znát sám sebe má-li být způsobilý proměnění. Musí rozumět vlastní tělesné schránce, aby mohl, zvolat se žalmistou; „Chválit tě budu, že jsi mne předivně stvořil.“ Vždy mají podřizovat své chutě morálním a rozumovým organům. Tělo má sloužit duchu a nikoli duch tělu. **1T 486. 487 (1867)**

PŘÍPRAVA PRO OSVĚŽENÍ

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

Bylo mi ukázáno, že nebude-li se lid Boží se své strany snažit, ale pouze očekávat, 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 lehcí. Občerstvení nebo moc Boží se dostane pouze těm, kteří jsou na ně připraveni konáním, díla, které jim Bůh přikázal, totiž očištění se od veškeré nečistoty těla i ducha, zdokonalováním svatosti v bázni Boží. **1T 618 (1867)**

VÝZVA K VÁHAVÝM

37 Lid Boží poskvrnil 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 přehrady, jež by nikdy neexistovaly, kdyby lid Boží chodil ve světle.

Dovolíme-li, ačkoli máme takové přednosti, aby nás ve zdravotní reformě předhonil 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. Žijeme tak, abychom mohli mít v srdci pokoj Boží. Odstraníme nevěřícím s 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. **(HH 27. 5. 1902) CH 573. 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 hovět nadále své chuti.

Nikdo si nesmí myslit, 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. Nemůžeme si dovolit jednat jinak; vždy 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, ušlechtile.

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 spolupracovat? 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. **RH 10. 2. 1910**

PRAVÁ REFORMACE ZNAMENÍ 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. Bratří 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. **(1896) Speciál Testimonies, Series A, No. 9, p. 54**

40 Ti, kteří se snaží co nejvíce vyzvednout úroveň Boží pravdy, podle světla, jež jim Pán dává ve svém Slovu a ve Svědectvích jeho Ducha, nezmění své jednání pro 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 (Pro souvislost viz 720)**

OTÁZKA ZÁSADNÍ DŮLEŽITOSTI

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

Bůh chce, aby Jeho dítky dospěly 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 bázni 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, čínského 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 dřív, 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 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; zavrhují 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 zušlechtěn 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 shlazeni hříchové vaši, když by přišli časové rozvlažení od tváře Páně.“* **Sk 3,19** Mezi námi jsou mnozí, duchovně úchylní, kteří jistě zahynou, neobrátili se cele. Můžete si dovolit toto riskovat?...

Jedině moc Kristova může provést změnu v srdci a mysli, 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 jedině 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
(1909) 9T 153-156

JEDNOTA

42 Bylo nám uloženo napomáhat zdravotní reformě. Pán požaduje na svém lidu, aby se navzájem snášeli. Jak musíte vědět, neopustíme postavení v němž nám kázal Pán stát v posledních 35 ti letech. **(Napsáno roku 1902)**. Dejte 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 o požehnání) neškoď jiným tím, že se stavíš proti Božímu světlu v tomto směru. **Letter 48 1902**

43 Pán dal svému lidu poselství o zdravotní reformě. Toto světlo svítí již celá desetiletí; a Pán nemůže podporovat svá služebníky, kteří se stavějí proti Němu. Je znechucen, jednají-li tito 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 trojandělským 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 zmalomyslněni, když musí spolupracovat s nadanými lidmi, kteří chápou zásady naší víry, ale slovem i příkladem dokazují lhostejnost vůči mravním závazkům.

Přehlížíme-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. **(Special Test. Series A,No.7. p40) CH 561.552**

44 Je důležité, že mají kazatelé dát návod, jak střídmě žít. Mají ukázat, jaký vztah ke zdraví má jídlo, práce, odpočinek a odívání. Všichni, kteří věří pravdě pro tyto poslední dny, mají s touto věci co dělat. 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. **(1867) 1T 618**

KLOPÝTAME PŘES POŽEHNÁNÍ

45 Anděl pravil: „Odříkej se tělesných žádostí, které vedou boj proti duši.“ Zdravotní reforma je ti kamenem úrazu. Zdá se ti být 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 požehnání, jehož obdržet je tvoji výsadou, trpíš ztrátu. Pociťuješ pohoršení právě nad tím požehnáním, které ti nebesa dala do cesty, aby ti usnadnila pokrok. Satan ti to předvádí v co nejpokáráníhodnějším světle, abys potíral, co by bylo pro tebe tím největším ziskem, co by bylo pro tvé tělesné i duchovní zdraví. **(1867) 1T 546 (Viz 710)**

UVAŽUJTE O SOUDU

46 Pán volá dobrovolníky do svého vojska. Nemocní mužové 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 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 pozitivnost 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 pale uvidíme své jednání poznáme, kolik Boží moudrosti jsme mohli získat a jaký ušlechtilý charakter jsme mohli vytvořit - kdybychom se radili s Biblí.

Pán čeká, že jeho lid zmoudří a porozumí. Vidíme-li na světě tolik bídy, deformací 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 Noho,

kdy země byla naplněna nepravostí a zkažené zločinností. Bůh nám dal veliká 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 souší i na moři pozorujeme Boží soudy. Další doba milosti nám. již nebude dána. Nemůžeme si dovolit učinit chybný krok. Děkujme Bohu, že dosud máme možnost vytvářet charakter pro věčnost. **Letter 135**

— ❖❖❖ —

Č á s t II.

STRAVA A DUCHOVNOST

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. **EH 25.1.1881 CH 67**

48 Nestřídmost připravila naše prarodiče o domov v ráji. Střídmost ve všem má pro vrácení ráje mnohem větší význam, než si lidé uvědomují. **(1905) MH 129**

49 Přestoupení tělesného zákona je přestoupením Božího zákona. Našim 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, dopustí 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. **MS 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 generace nakupila, protože padlý člověk přestupuje Boží zákony. Zvrácená chuť má za následek nejrozšířenější hřích. **4T 30 (1876)**

51 Přemíra jídla, pití, spánku a četby je hříchem. Harmonická, zdravá činnost veškerých sil těla a mysli přináší štěstí. Čím jsou síly vznešenější a ušlechtilejší, tím čistší a nerušenější je štěstí. **(1880) 4T 417 Viz též 246**

KDY JEST POSVĚCÉNÍ NEMOŽNÝM

52 Lidé si Většinu svých zdravotních potíží zavinili sami svými zlozvyky,úmyslnou nedbalostí anebo přehlížením světla, jež Bůh ve zdravotní reformě dal. Dokud přestupujeme zákony života, nemůžeme oslavit Boha. Srdce nemůže být. posvěceno, jeví-li sklony tělesných žádostí.

Je vyloučeno, aby nemocně 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 střídmost. *„Kteříž pak jsou Kristovi, ti své tělo ukřižovali s vášněmi a se žádostmi.“*
Health Reformer, březen, 1878

Kdo povoluje své chuti, nemůže získat křesťanskou dokonalost. [355]

DOBROVOLNÍ NEVĚDOMOST ROZMNOŽUJE HŘÍCH

[53] Je naší povinností, abychom si uchovali své tělo v pokud možná nejlepším zdravotním stavu. Je naší povinností, abychom žili podle světla, jež nám Bůh ve své milosti dal. Zavřeme-li oči před světlem z obavy, abychom neviděli, kde chybujeme, nejsme ochotní hřích opustit a tím do něj ještě více zapadáme. Ten, kdo přestupuje světlo v jedné věci, bude přestupovat klidně i dál. Přestupováním 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 duse, 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. Probuďte 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 a všedními. Nerostete v milosti a známosti. pravdy, jak to je vaší předností. Nerostete duchovně, nýbrž zapadáte neustále do větší temnoty. **(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 nás měla zapůsobit, abychom poznali, jak je důležité slovy i příkladem učit, že poskvrňování je hřích, ať už se jedná o holdování chuti anebo jiného hříšného zlozvyku. Vždyť lidské tělo mělo vlastně světu představovat Boha. **RH 18.6.1895 (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 nás se stravují nesprávně. **(1909) 9T 154**

[56] Nechystejme na sobotu bohatší zásoby jídla větší rozmanitosti 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 nejvzácnější pravdy a přece z nich nic nemá. Tím, že se v sobotu mnozí přejídají, znemožňují víc než si myslí, přijetí svatého požehnání. **(1905) MH 307**

[57] Viděla jsem, 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 přepravu svého zevnějšku, ale zapomínají na vnitřní ozdobu, která má v očích Božích velikou 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 pokrmů, 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 dva i třikrát tolik pohybu. Mysl je pak tak otupěla, že nemůže vnímat věci věčné. Když shromáždění skončí, jsou zklamány, že víc nevyužily Ducha Božího... Příprava jídla a oděvů má být druhořadá, zato má však doma započít upřímné zkoumání srdce. **(1882) 5T 162-164**

- Poživačnost brání porozumění přítomné pravdy **72**
- Poživačnost ochromuje smysly **227**
- Poživačnost zapříčiňuje tupost mozku **209. 226**
- Poživačnost diskvalifikuje pro dělaní plánu a rozhodování **71**
- Uspokojování choutek oslabuje duchovní i duševní i tělesné síly dědí **346**
- Spánek pod spalujícími pravdami Slova **222**
- Duševní i mravní síla se stupňuje v zdrženi, a střídmostí 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 nesmrtelnosti. **2T 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 přinesla 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 had morálkou a rozumem. **(1870) 2T 364**

60 Někteří holdují své zvrácené chuti, jež bojuje proti duši a překáží jejich duchovnímu růstu. Jejich svědomí je ustavičně obvinuje a slyší-li ostrou pravdu, 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 neučinili pokání, odpadnou a postaví se na stranu odbojníka, kteří jsou pod temnou korouhví satana. Ukřižují -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 jé zraňuje...

Používání nepřirozených dráždidel škodí zdraví a otupuje mozek, který pale nechápe věcí 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. **(1867) 1T 548. 549**

[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 jásá, jak snadno vítězí pomocí chuti a jak může ovládat rozumné muže a ženy, od nichž Stvořitel očekává veliké a dobré dílo. **(1870)**

VLIV NA ROZHLED A ROZHODOVÁNÍ

[62] Všechno, co zeslabuje tělesné síly, zeslabuje i mysl, která pak tak nechápe 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 slávě Boží. A znemožňuje, abychom vykonali dílo, jež nám Pán svěřil. **(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, obvinují své svědomí a pak klidně přestupují i Desatero. Někteří lidé rozhodně nechtějí nést kříž a snášet pohanění. **(1820) CTBH 153**

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

Žádá od všech, aby činili vše k zachování zdravého těla a rozumné mysli. 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. Učiní-li člověk v zájmu zdraví vše, zapře-li 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 Bůh pak vykonal to, co člověk nedokázal zázračnou mocí koráb zachoval. **(1864) Sp.Gifts IV, 148.149**

[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 myslit 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. **(1867) 1T 618. 619**

[66] Bratře a sestro G, probuďte se, prosím vás. Nepřijali jste světlo zdravotní reformy a nechovali jste se podle něho. Kdybyste omezovali svoji chuť, ušetřili byste si mnoho práce a vydání. 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. **(1870) 2T 404**

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, 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 smířeni 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 bázni? Jak snadno se takový člověk zaplete a rozčílí a jeho chorobná obrazotvornost mu nedovolí hledět na vše 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 podobni 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 obé 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 stiženo nejrůznějšími nemocemi. Mnozí různé nemoci zdědili a trpí, protože jejich rodiče měli špatné zvyky; a přesto se chovají stejně a ubližují sobě 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 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 jim řídit, měli by zjevit větší zájem o ty, kteří dosud nedostatkem vědomostí trpí. Světitelé soboty, kteří čekají na brzký příchod svého Spasitele, by si neměli dovolit přehlížet toto velké dílo reformace. Mužům i ženám musí se 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. **(1867) 1T 487 - 489**

68 Tělesné zvyky jsou v úzké souvislosti s úspěchem jednotlivce. Čím pečlivěji si vybíráš svoji stravu, čím prostší a nedráždivější je strava která podporuje harmonickou souhru celého těla, tím lépe budeš chápat svou povinnost, Slovek 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 studovat Písmo. Musíme se totiž tázat: Co mám činit, abych měl život věcný? Jakýkoli škodlivý zvyk vytvoří v těle chorobný stav, poškodí se jemný, živý mechanismus žaludku a tento pák nemůže dobře konat svoji práci, Strava rozhoduje do značné míry o tom, upadne-li člověk do pokušení a do hříchu. **MS 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 vyznávají pravdu těchto posledních dnů, mají přede všemi ostatními křesťany napodobit i tento velký vzor modlení.

Dost jest učedlníku, aby byl jako mistr jeho a služebník jako pán jeho. Naše stoly často prostírány lahůdkami, které nejsou ani zdraví prospěšnými, ani potřebnými, proto že více milujeme tyto věci,

než sebezapření, oproštění od nemocí a zdraví ducha nemůžeme pak dosáhnout. Ježíš upřímně hledal sílu u svého Otce. To považoval Syn Boží i pro jasný důkaz, že modlitba jest 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. **(1869) 202, 203**

- Nezřízené choutky přivádějí ducha z rovnováhy **237**
- Nezřízené choutky otupují svědomí **72**

PUSOBENÍ 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 výborových schůzích **Ne**, místo Ano a Amen. Přináší nevhodné připomínky. Potrava, kterou snědl, zatemňuje mu 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. **MS 93 (1901)**

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 postará o potřeby svých stvoření a o jejich štěstí. Kdyby lidé nikdy nepřestupovali jeho zákony a kdyby jednali ve shodě s jeho vůli, dostalo by se jim daru z draví, pokoje a štěstí . **(1870) 2T 368**

73 Vykupitel světa věděl, že podlehnutí chuti způsobí fyzický úpadek a mrtvění vnímání ták, 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.

Zvláštní odpovědnosti a pokušení kazatelů

Všichni, obzvláště kazatelé, kteří přinášejí pravdu, musí překonávat svojí 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 střídmé, práce vyrovnaná,zdolají jí mnohem více a uchovají si jasnou mysl. Bude jim také lépe mluvit a myslit, budou mít živější náboženskou zkušenost a budou moci lépe působit na své posluchače.

Nestřídmost v jídle, byt toto bylo správné kvality, působí škodlivě na organismus a potlačuje vážnější a svaté city. **(1875) 3T 486. 487**

74 Někteří lidé přinášejí si na konferenci docela nevhodné jídlo pro takovou příležitost, tučné koláče, paštiky 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 jsi 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 na ty, kteří vědí, jaká strava je nutná pro jejich zdraví, ale přesto se chovají ták, že si zeslabují mysl a tělo. **Undated MS 88**

VŠECHNO K SLÁVĚ BOŽÍ ČIŇTE

75 Apoštol Pavel píše,inspirován jsa Duchem Božím, 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 k slávě Boží čiňte“. 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 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 našim 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 náleží 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. **(1896) Speciál Testimonies, Series A, No.9, p. 58**

76 V otázce zdravotní reformy dostalo se vám 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 posvětí vše, celý charakter. **(1868)2T 60**

VZTAH K VÍTĚZNÉMU ŽIVOTU

77 Jídlo, pití a odívání mají přímý vliv na náš duchovní vzrůst.

78 Lid izraelský neměl jíst různé pokrmy, jež pohané požívali.Nebyl to zákaz tyranský. Zapovězené pokrmy byly nezdravé. Skutečnost, že je Bůh zapověděl, dokazuje, že požívání 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. **(1903) MH 280**

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

80 Všichni, kteří Jsou účastni božské přirozenosti, uniknou porušení, převládajícímu ve světě skrze žádosti. Ti, kteří hoví své chuti, nemohou dosáhnout Kristovy dokonalosti. **(1870) 2T 400**

81 To je pravé posvěcení. Není to pouhá teorie, vzrušení či forma slov, nýbrž živá, opravdová zásada, proniká jící celý život. Vyžaduje od nás úpravu jídla, pití a odívání, abychom si zachovali tělesné, duševní a duchovní zdraví. Pak budeme moci Pánu předložit svá těla jako *„oběť živou, svatou, bohulibou“* nikoli oběť, poskvrněnou zlozvyky. **RH 25. 1. 1881**

82 Naše zvyky v ježení a pití svědčí, zda jsme ze světa anebo patříme mezi ty, které Bůh svým mocným dlátem pravdy vyloupl ze světa. **(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 vytýčil. 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 ve 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. Všechen 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 přijít za mnou, zapři sám sebe a bere 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 se 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. **(1909) 9T 165.166**

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 dobrem a zlem, mezi tím, co je svaté a co nikoli. Ti, kteří chápou, jakou oběť Kristus 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 stráži 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 nezměníme 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 poslušní 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 nestal vítězem. **(1875) 3T 491. 492**

86 Ten, kdo si váží světla, jež mu Bůh o zdravotní reformě dal, získal velkou pomoc; pravda ho snáze posvětí a připraví pro nesmrtelnost. **(1890) CH 22**

- Vliv prosté výživy na duchovní rozpoznávání **119**
- Nedostatek ovládání choutek oslabuje odpor proti pokušení **237**
- Ochranné vály sebeovládání nesmí být strženy **260**
- Masitá strava překážkou duchovního pokroku **655-657. 560. 682-684. 688**
- Síla k vítězství nad ostatními pokušeními dána těm, kteří přemohou choutky **253**
- Tvoření se charakteru bráněno nesprávnou péči o žaludek **719**

Vztah stravy k morálce.

MRAVNÍ ZKAŽENOST V DAVNÝCH 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 zahynula 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. **(1854) Sp. Gifts IV. 121**

88 Hříchy, jež přivolaly Boží hněv na svět za doby Noeho, 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 tupili mravní smysly obyvatel Sodomy. Zdálo se, že mužové a ženy tohoto bezbožného města si v zločinech přímo libují. Kristus varuje svět takto: *„A též podobně, jako se stalo ve dnech Lotových: Jedli, pili, kupovali, prodávali, štěpovali, stavěli. Ale dne toho, když vyšel Lot z Sodomy, pršel oheň s sirou s nebe, a zahladil všecky. Tak nápodobně bude v ten den, když se Syn člověka zjeví.“* **Lk.17,23-30**

Kristus nám zde zanechal 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 prvé 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 vymítí 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 mužové a ženy varovat? Přijmou světlo anebo se stanou otroky chutě a nízkých vášní? Kristus chce, abychom sledovali vyšší cíl, než pouhá 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. **(1873) 3T 163. 164**

PSEVLÁDAJÍCÍ ZKAŽENOST ZAVINĚNA NEOVLÁDANOU CHUTÍ

89 Lidé se diví, jak je naše pokolení tělesně,duševně a mravně degenerováno, že to je zaviněno přestupováním Božího zřízení a zákona a přestupováním zdravotních zákonů. Proto také Bůh nemůže nad lidstvem držet plně žehnající ruku.

Nestřídmost v jídle a pití,provozování nízkých vášní otupilo jemné smysly. Lidé staví svaté věci na úroveň věcí všedních. **(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 natolik, až jejich zdraví i rozum velmi trpí. Špatné zvyky do značné míry znemožňují rozumně uvažování. **1864 Sp.Gifts IV, 131**

91 Nepravidelnost v jídlo a pití a nevhodný oděv působí zhoubně na mysl a kazí srdce. Tím se ušlechtilé ctnosti duše dostávají do područí živočišných pudů, vášní. **Health Iteformer, říjen 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 cítění.

A nejedná-li se o stravu nejzdravější, jsou důsledky ještě škodlivější. Zvyk, který nepodporuje zdravou činnost lidského těla, snižuje vyšší a ušlechtilejší 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 Petr. Mnozí jsou toho názoru, že tato výstraha platí jen pro prostopašníky; ale její význam je širší. Je to velmi vážné varování před požíváním dráždidel 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. **RH 25. 1. 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 káže1 sám nebyl nešlechetný.“* **1K. 9, 27**

Prosím tě bratře, probuď se a dovol Duchu svatému, aby pronikl až do hloubky veškeré tvé pohnutky. Musíš být zásadní, přísné 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 ochrnu ty. 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 osvítit rozum. Učí se tito věřící oslavovat Boha ve všem? **(1870) 2T 413. 414**

VLIV PROSTÉ STRAVY

94 Kdyby všichni, kteří tvrdí, že zachovávají Boží zákon, byli čistí od nepravosti, byla bych ráda. Žel není tomu ták. Dokonce i ti, kteří tvrdí, že zachovávají 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 ne měly dostávat maso. Ono 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 horečnatá, 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, chtějí-li. Rozhodnou-li se pro temnotu a ne pro světlo, nebude jejich provinění proto menší. Proč mužové a ženy nečtou a neseznamují se s těmito věcmi? Vždyť ony mají tak rozhodující vliv na jejich tělesné, rozumové a morální síly. Bůh vám dal příbytek, o který máte pečovat o který máte pečovat a který máte uchovávat v nejlepším stavu k jeho slávě a službě. **(1869) 2T 352**

STŘÍDMOST JDE RUKU V RUCE S MORÁLKOU

95 Vaše strava 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 horečnatou stravuj je to na úkor tělesného zdraví a duševního blaha vás samých i vašich dětí.

Nepředkládejte na stůl pokrmy, jež stěžují 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 se od tělesných žádostí, kteréž bojují proti duši.“ Bratře, tvoje strava má vliv na posilování nízkých pudů. Neovládáš své tělo, jak to je tvojí povinnosti, abys dosáhl v bázní Boží svatosti. Musíš se naučit střídmosti v jídle a pak budeš trpělivým člověkem. **(1870) 2T 404. 405**

96 Svět nám nemůže být vodítkem. Lidé mají ve zvyku holdovat a užívat nepřirozená dráždidla, 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 střídmí 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. **(1376) 4T 35. 36**

- 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**

— ❖❖❖ —

Část III.

ZDRAVOTNÍ REFORMA A TROJANDĚLSKÉ POSELSTVÍ.

JAKO RUKÁ S TĚLEM

97 10. prosince 1871 jsem opět viděla, že zdravotní reforma je větví velkého díla, jež má připravit lid pro příchod Páně. Je tak těsně spjata s trojandělským 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 poslušní Desatera a kdyby žili podle jeho zásad, nebyl by dnes svět zaplaven takovými nemocemi.

Příprava lidu

Jakmile lidé porušují přírodní zákony a hoví zvrácené chuti a hříšným žádostem, přestupují i zákon Boží. Proto nám dal světlo zdravotní reformy, abychom viděli, že přestupování jeho zákonů, týkajících se naší bytosti, je hříchem. Jsme-li poslušní zákonů přírody, můžeme být radostní. Jsme-li neposlušní, stihne nás utrpení, Náš lítostivý nebeský Otec vidí politováníhodný stav lidí, kteří vědomě většinou 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 všichni si 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 porozumět. Idioti odpovědni nebudou. Poselství třetího anděla chce objasnit podstatu přírodních zákonů a zdůraznit poslušnost těchto.Současně má připravit lid pro příchod Páně.

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 mohou střídmostí ve všem Eden znovu získat.

Pomoc v rozeznání pravdy

Nevědomost neomlouvá dnes přestoupení zákona. Světlo svítí 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 ni uvažovali. Je totiž vyloučeno, aby mužové 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: *„Protož prosím vás, bratří, skrze milosrdenství Boží, abyste vydávali těla svá v oběť živou, svatou, Bohu libou, rozumnou službu svou.“* **Ř.12, 1** 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. Váži-li si člověk světla, jež mu Bůh o zdravotní reformě milostiva dává, může být pravdou posvěcen a připraven pro nesmrtelnost. Nedbá-li však na toto světlo a přestupuje přírodní zákony, musí za to pykat. **(1873) 3T 161. 162**

ELIÁŠOVA A JANOVA PRÁCE PŘEDOBRAZEM

98 Bůh upozorňuje svůj lid již celá léta na zdravotní reformu. Je to důležitá součást přípravy na příchod Syna člověka. Jan Křtitel vyšel v moci a v duchu Eliáše proroka a 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 srstí, byl ustavičnou výčitkou výstředním a vyšnořeným Židům - kněžím i lidu. Jeho výlučně vegetářská strava, kobylky **(Poznámku o „kobylkách“ uvádí obšírně Komentář ASD)** a divoký med, kárala jejich poživačnost a rozšířené obžerství. Prorok Malachiáš prohlásil: *„A já pošlu vám Eliáše proroka prvé 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 prvý 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.

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 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 požadavku, týkajících se věčných zájmů.

Lid, který si Bůh vede, bude zvláštní, odlišný. Nebude jako svět. Bude-li se však řídit Boží vůlí, splní jeho úmysly a podřídí se jeho vedení. V jejich srdci bude přebývat Bůh. Chrám Boží bude svatý. Apoštol pravší: *„Vaše tělo je chrámem Ducha svatého.“*

Bůh nevyžaduje od svých dítek, aby si odříkaly na úkor tělesných sil. Žádá od nich, aby byly poslušný 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 j sám omezit. Praví: Pozor, brzdí, zapři nepřirozenou chuť. Vypěstujeme-li si zvrácenou chuť, porušujeme zákony našeho bytí, tím se poškozujeme a přivodíme si nemoci. **(1872) 3T 61 - 64**

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 Je ho vůle. Přítomna pravda spočívá právě tak v zdravotní reformě jako v jiných odvětvích evangelizačního díla. Žádné odvětví odděleno od ostatních není dokonalým celkem.

Zdravotní evangelium má schopné obhájce, avšak jejich dílo bylo velice ztížené, protože tak mnozí kazatelé, konferenční předsedové a jiní vlivní činitelé, zapomněli zdravotní reformě věnovat náležitou pozornost. Neuznali její souvislost s poselstvím, jež je vyjádřen vztahem pravé ruky k tělu. Zatím co mnozí naši lidé i někteří kazatelé projevili 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 pale 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. **(1900) 6T 327**

POTŘEBA OVLÁDANÍ

100 Nejsmutnějším následkem původního odpadnutí je ztráta sebeovládání. Opravdový pokrok může nastat jen 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 tyto zaručeně záhubu a smrt.

Musíme si své tělo podrobovat. Vyšší síly se musí uplatnit na prvém místě. Vášně musí být podrobeny vůlí, která má být ovládána Bohem. V našem životě se musí uplatnit královská moc rozumu, posvěcené ho božskou milostí.

Svědomí 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. **(1905)MH 129.130**

KAZATELÉ I LID MUSÍ JEDNATI V SOULADU

101 Kazatelé mají velmi důležitý úkol: věrně zvěstovat mezi jiným i zdravotní reformu. Tato souvisí totiž s trojandělským poselstvím a tvoří jeho součást. Měli by ji však v prvé řadě přijmout sami, aby ji mohli důrazně předkládat těm, kteří věří pravdě. **(1867)1T 469.470**

102 Bylo mi ukázáno,že zdravotní reforma je součást trojandělského 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. **(1867) 1T 486**

SOUČÁST POSELSTVÍ, NIKOLI CELÉ POSELSTVÍ

103 Zdravotní reforma je úzce spjata s trojandělským poselstvím, netvoří však přímo samotné poselství. Naši kazatelé mají učit zdravotní reformě, ale nemají toto téma uvádět jako hlavní bod místo trojandělskeho poselství. Toto téma patří mezi ony body, jež tvoří přípravu, aby člověk byl hotov na události, o nichž adventní poselství hovoří; zde však vyniká. Držme se horlivě každé reformace, nechtě jme však vyvolat dojem, že jsme nerozumní anebo fanatičtí. **(1867) 1T 559**

Zdravotní reforma je spjata s trojandělským poselstvím tak jako ruka s tělem; ale ruka nemůže zastávat funkci těla. Hlavním našim posláním je zvěstování trojandalského 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 trojandělském poselství anebo snad místo něho. **Letter 57 1896**

ZDRAVOTNÍ REFORMA A LÉKAŘSKÉ ÚSTAVI

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

Zdravotní reforma má ve zvěstování trojandělského 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 mužové,posvěcených vlastností, proměněni milosti 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 vsak lékařskou misijní práci od evangelia a dílo bude zmrzačeno. **MS 23 1901**

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 ožily. 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 trojandělské poselství, jež se kdy smrtelníkům dostalo. V našich velkoměstech mají být ústavy 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 přístup1 k nemocné duši. **Tract. (1833) CH 535**

ODSTRANĚNÍ PŘEDSUDKU ZVYŠUJE VLIV

109 Kdybychom věnovali více pozornosti zdravotní reformě, odstranili bychom mnoho předsudků, které znemožňují, aby pravda trojandělského poselství vnikla do lidských srdcí. Jakmile lidé mají o tento bod pravdy zájem, připraví se tím často cesta 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. 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 trojandělské 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 Izaiáš mluví takto o charakterovým rysu Ježíše Krista: *„Nebude tlíti, aniž bude nalomený, dokudž soudu na zemi nevykoná.“* ***Iz.42,4*** Jeho následovníci proto nemají mluvit o porážce či zmalomyslnění. Mají si raději uvědomit,jaká cena byla zaplacena za člověka, aby nezahynul, ale mel život věčný. **(1390) CTBH 121. 122**

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. **(1909) ST 112.113 (Viz . MM část 2 a 13)**

— ❖❖❖ —

Část IV.

SPRÁVNY JÍDELNÍČEK

A. PUVODNÍ STRAVA – CO URČIL STVORITEL

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 ještě Bůh: *„A, dal jsem vám všelikou bylinu, vydávající símě, kteráž jest na tváři vší země, a všeliké stromoví, (na němž jest ovoce stromu), nesoucí símě; to bude vám za pokrm. Trní a bodláčí tobě plodit bude, i budeš jíst byliny polní.“* **Gn 1, 23 3, 18.**

Strava, kterou nám vyvolil Stvořitel, skládá se z obilí, ovoce, ořechu 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. **(1905) MH 295.296**

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. **(1864) Sp.Cifts IV.120 (Pro souvislost viz 639)**

VÝZVA K NÁPRAVĚ

113 Pán chce, aby se jeho lid vrátil k prosté stravě, skládají se z ovoce, zeleniny a obilnin. Bůh dal našim prarodičům ovoce v přírodním stavu. **(1390) E.from U.T.5.6.**

114 Bůh pracuje, pro svůj lid. Nechce, aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm má pozůstávat z potravy, kterou On opatřil. Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obilí, ořechy, avšak i různou kořenovou zeleninu lze také použít. **(1902) 7T 125.126**

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

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

B. PROSTÁ STRÁVA NAPOMÁHA K BYSTRÉMU POSTŘEHU

116 Měla-li být kdy strava co nejjednodušší, je tomu tak dnes. **(1369) 2T 352**

117 Bůh chce, aby si lidé vypěstovali pevný charakter. Ti, kteří jsou chvilkoví, nepřijmou od Něho odměnu. Pán si přeje, aby ti, kteří pracují v jeho díle, měli dobrý rozhled a aby byli bystří. Mají být střídmí v jídle. Na jejich stole se nemá vyskytovat bohatá a přepychová strava. Pracují-li převážně duševně a nemají dostatek tělesného pohybu, mají jíst málo, byt 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. **(1880) 4T 515. 516 (Viz též 33. 34. 241. 242)**

118 Drazí přátelé, hýčkáte nemoc a poddáváte se jí,místo abyste proti ní bojovali. Varujte se požívání škodlivých „léků“ a pečlivě dbejte na zákony zdraví. Je-li vám život drahý, jezte jednoduše, připravujte pokrmy co nejpřirozeněji a dbejte na zvýšený tělesný pohyb. Všichni členové rodiny

potřebují požehnáni zdravotní reformy. Ale přestaňte rozhodně užívat nadmíru léků. Vždyť tím nejen že se nezbavíte nemoci, ale zeslabíte celý organismus a nebudete odolní vůči nemocem. **5T 311**

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 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, zoufalství i tvoji manželku.

Návod k jednoduchému životu

Chcete-li Bohu přinést dokonalou službu,musíte jasně chápat jeho požadavky. Jezte nejprostší stravu,aby se jemné nervy mozku nezeslabovaly, neotupovaly a neochrnuly. Pak byste nemohli rozeznávat svaté věci, ani byste neocenili smíření, drahocennou očistnou krev Ježíše Krista. *„Zdaž nevíte, že ti, kteříž v závod běží, všichni zajisté běží, ale jeden bére základ? Tak běžte, abyste dosáhli, A všeliký, kdož bojuje, ve všem jest zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali,ale my neporušitelnou. Protož já tak běžím, ne jako v nejistou službu podrobuji, abych snad jiným káže sám nebyl nešlechetný.“* ***1 K 9,24-27***

Byli-li lidé ochotni se zdržovat jen v zájmu vadnoucího věnce slávy, čím ochotněji by měli být v sebezapření ti, kteří zdánlivě usilují o korunu nesmrtelnou, o život věčný. Tento život je stálý jako trůn Boži, bohatství, jež získají, věčné a sláva nehynoucí, celé břímě 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 uniknout žádostem světa a jejich zhoubným následkům. **(1868) 2T 45. 46**

ODMĚNA VYTRVALOSTI

120 Lidé, kteří si zvykli na bohatou, dráždivou stravu, mají nepřirozenou chuť a nechutná jim pak prostá, jednoduchá strava. Chvíli to trvá, než se chuť vrátí do původního stavu a než se žaludek vzpamatuje 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 pamlscích. A zdravý žaludek, který netrpí horečkami a přetížením, snadno splní své poslání. **(1905) MH 298.299**

JDĚME VPŘED

121 Reformace v jídle přinesla by 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. **(1864)**

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, strojte se zdravě neboli střídmě a jednoduše, pracujte zdravě a nebudete nemocní. **Health Reformer 1866**

STRAVA PŘI SPOLEČNÍCH SHRMÁŽNENÍCH

124 Je-li 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 chléb, nejlépe celozrnný Graham, k tomu ovoce i zavařené nebo sušené. Uchovají si tak zdraví před shromážděním i během něj. Není nutné, aby byli po celou dobu bez vařené stravy, trvá-li shromáždění déle.

Bratří a sestry se nemají při pobožnosti rozstonat. Obléknou-li se úmorně 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 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. Je-li 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 potravy takřka ochromen.

Radím všem, aby pojedli něco teplého,alespoň pravidelně ráno.To není příliš složité. Udělejte si třeba šrotovou kaši. Je-li snad šrot příliš hrubý, osejte si jej a zřeďte horkou kaši 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 pojídání velkého množství studených jídel. Tělo totiž musí pokrm ohřát na teplotu žaludku a teprve pak může docházet k trávení.
(1870). 2T 602 603. (Viz též 57 . 529 . 530)

STRAVA NA VÍLETĚ

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 přetíženi a vyjedou-li si na výlet do přírody, snad někam k vodě nebo do lesa, prostě, kde je krásná příroda. Mají si vzít dostatek prosté, zdravé strávy, nejlepší ovoce a ořechy a mohou se pak pod stromem nebo pod širým nebem najíst. Jízda, pohyb a krásná příroda podnítí chul k jídlu a všichni se najedí tak, že by jim to mohl závidět král.
(1867) 1T 514 (Viz též 56. 225. 793)

126 Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se skutečně snažit o důslednost. Musí se varovat všeho, co škodí zdraví. Mají jíst proste a zdravě. Ovoce je výtečné a ušetří čas s vařením. Vyhýbejte se tučným krémům, zákuskům a podobně. To vše jen je pokušením chuti. Nejezte najednou mnoho chodů, ale jezte s dík činěním. **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. Pravil učedníkům: *„Dejte vy jim jíst“.* ***Mt 14,16*** A jediným tvůrčím činem dodal tolik potravy, že stačil ukojit jejich hlad. Ale jak prostý pokrm jim připravil! Nebylo to nic zvláštního. Ten, který měl k dispozici zásoby nebes, mohl lidem připravit bohaté hody. Ale on jim dal jen to, co stačilo k ukojení hladu, to, co tamní rybáři jedli.

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 Boha. 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 něžnou péči v prostém všedním životě . **(1900) 6T 345**

128 Mužové a ženy, kteří se hlásí ke křesťanství, jsou často otroky mody a nestřídmé chuti. Když se někam chystají na večer, věnují čas a sílu různým přípravám, jež neslouží zdraví; tento čas by měli věnovat vyšším a ušlechtilejším cílům. Často se pak i prostí, chudí lidé snaží, aby podle stávajících zvyklostí uchystali nejrůznější druhy jídel, zákusků a pamlsků pro své hosty (ve skutečnosti jim tyto jen uškodí), na druhé straně hostitelé sami by tyto 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, měl by 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 vyčerpán 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 jejich vliv se uplatnil v nesprávném směru, což nastane, budou-li tyto pochoutky jíst. Řekněte, že jste nepřišli proto, abyste hodovali, nýbrž proto, abyste se navzájem pobavili 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. **(1365)**

129 Přijde-li k vám někdo na návštěvu, předložte dostatek zdravé, výživné stravy, to je ovoce, obilovin, ořechů a zeleniny. Připravte vše jednoduše a vkusně. Takové vaření nevyžaduje mnoho času ani nákladu a najedí-li se návštěvníci s mírou, nikomu to neublíží , Chtějí-li světáci obětovat čas, peníze a zdraví pro ukojení chuti, nechme je být; později budou pykat za přestoupení zdravotních zákonů. Křesťané však mají být v tomto směru opatrní, aby šířili dobrý vliv. Mohou dokonce přispět i k nápravě těchto módních zvyků, škodícího zdraví a duši.
(Viz též 214. 284. 348. 349. 354. 356. 357. 360. 365. 399. 400. 405. 407. 410)

NEČEKANÁ NÁVŠTĚVA

130 Některé hospodyně šidí rodinný stůl, aby mohly tím více předložit hostům, je to nemoudré Předkládejme hostům prostší pokrmy.

Věnujte v prvé řadě pozornost své rodině. Nerozumné hospodaření a běžné zvyky často brání skutečnému projevu pohostinství, kde by to velmi prospělo. Měly bychom mít ve spíži vždy takovou zásobu, aby i nečekaný host mohl být kdykoli uvítán, aniž by hospodyně byla mimořádně zatížena prací. **(1905) MH 322 Viz též 320 a také dodatek 1:1.8.13-15**

NEMYSLETE TOLIK NA ČASNÉ 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 duchovní pokrm.

Doporučujeme všem pravý půst: zříci se všeho, co dráždí a jíst 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

REFOKMAČNÍ VLIV PROSTÉHO ŽIVOTA

132 Kdybychom se strojili skromně, prostě bez ohledu na módu, kdybychom předkládali na stůl jen stravu jednoduchou a zdravou bez pamlsků a drahých lahůdek, kdybychom bydleli ve skromně a vkusně zařízených bytech, šířili bychom posvěcující vliv pravdy a měli bychom mnohem větší vliv na nevěřící. Poněvadž se však v těchto věcech přizpůsobujeme světu a někdy se dokonce snažíme světáky 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. **(1832) 5T 206**

133 Kristus nasytil zástupy zázrakem božské moci. Dal jim 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 ukojení chutě, neposkytl by jim žádné naučení. Kristus chtěl tímto zázrakem lidem dát poučení o skromnosti.

Kdyby lidé měli dnes prosté zvyky a kdyby žili v souladu 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 straně nedostatek. **(1905) MH 47**

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 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. **(1875) 3T 401**

C. PŘIMĚRENÁ STRAVA – NEPŘEHLÍŽEJME 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 zeslabení nemocí a potřebují výživnou, chutně uvařenou stravu. Zdravotní reformátoři v prvé řadě se musí vystříhat extrému. Tělo musí mít dostatečnou výživu. Bůh, který dává milému svému sen, zásobil ho rovněž vhodnou potravou, která může udržet zdraví těla. **(CTBH 49.50) (1390) CH 118**

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 částiček těla. Čím dokonalejší oběh, tím probíhá lépe toto dění. **(1905) MH 271 (Viz též 314. 324)**

BUH SE POSTARAL ŠTĚDŘE O POTŘEBY TĚLA

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 vsak být upraveny 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. **CH 114**

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

PODVÝŽIVNA STRAVA JE SKVRNOU ZDRAVOTNÍ REFORMY

139 Někteří naši lidé se svědomitě vyhýbají nevhodné stravě. Současně 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 reformě potupu. Jsme smrtelní a musíme se živit tak, abychom tělo správně udržovali. **Letter 135 1902 Viz 315-318. 320**

140 Zamyslete se nad tím, co a jak jíte. Uvažujte dobře o důsledcích všeho počínání. Budete-li z nedbalosti dělat něco, co je vlastně proti zdravotní reformě, budete o ní vydávat křivé svědectví. Nezanedbávejte své tělo a neškoďte mu; nemohli byste Bohu přinést oběť, na jakou má právo. Vím o několika případech, kdy naši nejschopnější pracovníci díla 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. **(CTBH 58) (1890) CH 155. 156**

STRVA MUSÍ BÝT PŘISPÚSOBENÁ POTŘEBÁM JEDNOTLIVCE

141 Při používání pokrmů měli bychom uplatnit dobrý, zdravý úsudek. Zjistíme-li, 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 lidsko bytosti, musíme proto různé zásady vyzkoušet, využít naše zkušenosti a názory a pale posoudit, co je pro naše největší blaho. **(1902) 7T 133.134 (Viz též - 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.

Příroda nám skýtá dostatek ovoce, obilí a ořechů a dary všech zemí se každým rokem dostávají dál do světa, díky přepravě. Tak se stalo, že mnohé části stravy, jež byly před lety považovány za nedostupný přepych, jsou na dosah ruky a může je běžně jíst. Zvláště to platí o zavařeném a sušeném ovoci. **(1905) MH 297. 320. 323. 426. 427-430. 1:8, 17**

D. STRAVA V RŮZNÝCH ZEMÍCH MUSÍ ODPOVÍDAT ROČNÍMU OBDOBÍ A PODNEBÍ

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

144 Veškerá, potrava, sama o sobě z dravá, neodpovídá naším potřebám za všech okolností. Jídlo musíme vybírat velmi pečlivě. Naše strava musí vyhovovat klímatu v němž žijeme a ročnímu období, jakož i našemu zaměstnání. Strava vhodná v určitém období roku či podnebí, nehodí se vždy a všude. Proto se lidem v různých zemích hodí různé 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. **(1905) MH 286. 287**

V KAŽDÉ ZEMI JE DOST ŽIVIN

145 Čiňme rozumný pokrok v zjednodušení stravy. Bůh ve své prozřetelnosti 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 odpovídá zdraví. Nejrůzněji upravena rýže, pšenice, obilniny a podobné rozesílají se do všech zemí, právě tak fazole, hrách a čočka. Sloučíme-li je s domácím nebo dováženým ovocem a s nejrůznější zeleninou, které je všude dost, máme možnost si vybrat 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. **(1905) MH 299**

NÁVRH PRO TROPY

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

Čím méně budeme v teplém podnebí sladit, tím méně budeme pociťovat potíže. **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 3T 1901 (Viz též 324)**

149 V otázce stravy nedáváme přesné pokyny; tvrdíme však, že v zemích kde je dostatek ovoce, ořechů a obilovin, není masitá strava vhodnou živinou lidu Božího. **(1909) 9T 159**

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, tak jak se načeše, tím větší budeme mít požehnání. **(1902) 7T 126**

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 nasytila 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 částí světla, pomůže zrovna tak svým dítkám jinde. Zařídil to tak, aby si jeho lid mohl upravit potravu jednotlivých zemí tak, aby se dala vhodně užívat. Tak jako kdysi dal Bůh lidu izraelskému mannu, dá dnes svému lidu v různých zemích moudrost, aby Využili plodů svého kraje a dovedl si nahradit maso. **(1902) 7T 124. 125**

152 Pán si přeje,aby mužové 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. Naučení o správné výživě se bude takto neustále šířit. Toto dílo bude probíhat a 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 vykonat za nás to, co nám Bůh svěřil. **(1902) 7T 133**

— ❖❖❖ —

Část V.

FIZIOLOGIE ZAŽÍVANÍ – ODMĚNA POSLUŠNOSTI PŘÍRODNÍCH ZÁKONU

153 Ten, kdo zachází správně se svým žaludkem, bude mít jasné a rozhodné myšlenky. Tvé zažívání 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 vážit 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. **2T 364 1870**

155 Tato nestřídmost se často projeví okamžitě a to bolesti hlavy, nevolností a kolikou. Žaludek je přetížen, nemůže to zvládnout a člověk se cítí zle. Hlava je jako cizí, žaludek se bouří. Ale přejídání nemá často tyto následky. Někdy je žaludek přímo ochromen. Člověk necítí pocit bolesti, ale zažívací ústrojí ztrácí svoji elastičnost.Tak se podrývá přímo základ lidského organismu a život takového člověka je velmi svízelný. **Letter 73a 1896**

156 Radím ti, abys jedl zdrženlivě. Dbej, abys byl rozumným křesťanským strážcem, 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 poslušný světlu 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 střídměji, jednodušeji a nekořeň tolik. Živočišné sklony mohou klidné trpět, nesmí být hýčkány a živeny. Návaly krve do hlavy podporují tělesné sklony a zeslabují duchovní síly.

Potřebuješ mnohem méně časné, zato však více duchovní stravy, více chleba života. Čím jednodušší strava, tím lépe. **Letter 142 (1900)**

PŘEKÁŽKY MECHANIZMU

157 Milý bratře, musíš se mnoho učit. Podléháš své chuti a sníš mnohem více, než muže tvůj organizmus proměnit v dobrou krev. Kdo nestřídmě pojídá byt se nezávadného pokrmu, dopouští se hříchu. Mnozí si myslíce když nejedí maso a jiné nevhodné věci, mohou se najíst jednoduché stravy, až do prasknutí. To jé omyl. Mnozí domnělí reformátoři zdraví, jsou vlastně obžerci. Zatěžují své zažívací ústrojí tak, že tělo musí vynaložit krajní úsilí, aby se tohoto břemene zbavilo. To působí tlumivě i na intelekt; i nervové síly mozku musí pomáhat žaludku při práci. Přejídání byt nejprostší stravou otupuje citlivé nervy mozku a zeslabuje jeho životnost. Přejídání má na organizmus horši vliv než přepracování, nestřídmé jídlo vyčerpává duševní zásoby víc, než nestřídmá práce.

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 mechanizmu 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, byt by zdravé, než se střídmé, pravidelné stravy.

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 pomoci a dojde-li po jídle k přílišné tělesné nebo duševní námaze, je to překážkou trávení. Životní síla ústrojí, potřebná k příslušné činnosti, je odváděna jiným směrem. **(1870) 2T 412. 413**

158 Tělocvik podporuje zažívání a je velmi užitečný. V zájmu trávení není dobře pustit se ihned do vážného studia anebo do přílišné tělesné práce. Životnost systému, jež má být věnováno zažívání, je odpoutávaná jiným směrem. Prospěšná je však krátká procházka se vzpřímenou hlavou, hezky zpříma, mírný pohyb. Mysl se odpoutává od vlastního já a zabývá se přírodou čím méně pozornosti je nutno věnovat žaludku, tím lépe. Máš-li stálé obavy, že ti jídlo ublíží, určitě se to i stane. Zapomeň na své trampoty a přemýšlej o něčem pěkném. **CTBH 101 1890 (Viz též 202. 213. 218. 225. 245. 267. 269. 270. 276. 561.705.707)**

ČISTÍ VZDUCH

[159] Čistý,zdravý vzduch podporuje zdravý krevní oběh. Osvěžuje tělo, napomáhá mu ke 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. **1T 702**

[160] Dopřejme plícím 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 šněrování.

Tělu se pak nedostává dostatek kyslíku. Krev teče líně. V těle pak zůstávají odpadové látky, které by se měly z plic vydechovat a krev znečisťuje. 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, je zasmušilý a celé tělo je jaksi sklíčené a nečinné a snadno podléhá nemoci. **(1905) MH 272. 273**

TEKUTÁ STBAVA NEVHODNÁ

[161] Kdybys měla pevnější zdraví, mohla bys být vynikající, užitečnou ženou. Byla si 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 vsak na to dbát. Naopak, musíš svůj žaludek vychovat, aby snesl stravu hustou, **(1872) 3T 74**

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

Byla jsem si jistá, že mnozí trpí špatným zažíváním právě pro ten to způsob stravy. Zažívací ústroji jím zesláblo a krev Byla podvyživená. Jejich snídaně se skládala z chleba s řídkou marmeládou a z kávy. To není zdravé. Žaludek může po 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 stravuj tato se stává pale břemenem. **Letter 9 1887**

POKRI TMAJÍ BÍT TEPLÉ, NIKOLI HORKÉ

[163] Radím všem, aby alespoň ráno snědli něco teplého. To nevyžaduje příliš mnoho práce. **(1870) 2T 603**

[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. Je-li 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. **(1905) MH 305 (Viz též 124)**

166 Mnozí se dopouštějí chyby a připíjejí k jídlu studenou vodu. Jídlo se nemá splachovat. Připíjení vody snižuje tvorbu slin; čím je voda studenější, tím více ubližuje žaludku. Ledová vody 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 nesnadněji tráví; musí totiž nejprve vstřebat tekutinu. **(CTBH 51) (1890) (H 119. 120. Viz též 731**

VÍSTRTRHA 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 pozoru. Hrozí nebezpečí, že budeme v tomto směru povrchní a že nám naše starosti a odpovědnost zaberou tolik času, že nám nezbude potřebný čas k jídlu. Mé poselství zní: Udělejte si k jídlu čas a nepřetěžujte žaludek najednou různým množstvím jídla. Ten, kdo ve spěchu zhltne několik druhů jídla, dopouští se velké chyby. **Letter 274 1908**

JEZTE POMALU, DUKLADNĚ ŽVÝKEJTE

168 Má-li tělo správně trávit, musíte 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 tak zatíženy,že nemohou vytvořit nezbytné trávicí šťávy. **(CT3H 51.52) (1890) CH 120**

169 Jezme pomalu a důkladně žvýkejme. Je to nutné v zájmu promísení potravy se slinami. Jedině tak se uplatní činnost trávicích sláv. **(1905) MH 305**

DULEŽITÁ PŘPOMÍNKA

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

171 Ten, kdo přestane jíst maso,musí dbát na to, aby na jeho stůl přišla vhodná, 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 aspoň 2-3 dny starý než chléb čerstvý. Taková, pozvolna a dobře rozkousaná strava, dodá tělu vše potřebné. **MS 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. **RH 8.5. (1883)**

NEMĚJTE ZBYTEČNÉ OBAVY

173 Nelze předpisovat na deka, kolik 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. Zvláště lidé se špatným zažíváním se tak strachují o svůj jídelníček, že se ani řádně nenajedí. Tím natropí jen škodu a obáváme se, že nebudou nikdy v životě ku prospěchu. **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 vaši modlitbu slyší.. Buďte klidní. **MH 321 (Viz též 317)**

175 Velkým zlem je též, že lidé jedí y nevhodnou dobu jako po těžké a vysilující práci, jsou-li velmi vyčerpáni anebo rozehřátí. 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 nepospíchejte; jezte pomalu a s dobrou myslí a buďte vděčni Bohu za veškerá jeho požehnání. **(1905) MH 306**

KOMBINACE STRAVY

176 Umět stravu správně kombinovat je velké umění a vyžaduje to božskou moudrost. **Letter 213 1902**

177 Nepodávejte najednou příliš mnoho druhů jídla; tři až čtyři bohatě stačí. Po druhé můžete zase mít změnu. Kuchařka by měla vynaložit veškeré úsilí na to, aby pokrmy střídala, aby žaludek nebyl nucen jíst neustále totéž. **RH 29. 7. 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. **(1868) 2T 63**

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

180 Mnozí jsou nemocni 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. **MS 86 1897**

181 Rozličnost jídel při současném podání nepůsobí dobře a zmaří dobrý vliv, který by mohl každý jednotlivý druh jídla mít. Tento zvyk přivodí stále 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 (Viz 225)**

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

Přejídání anebo používání mnoha druhů jídel najednou, způsobují často zažívací poruchy. Tím jemné zažívací ústrojí nesmírně trpí. Marně žaludek protestuje a dožaduje se rozumu o pomoc. Nadměrné množství jídla nebo nevhodná sestava vykonají své zhoubné dílo. Marně se výstražně ozývá nevolnost. Nezbývá nic jiného než utrpení a nemoc. **(1902) 7T 257**

VÁLKA V ŽALUDKU

184 Zažívací poruchy způsobují podrytí 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. **(1892) GW 174 (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? **MS 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, projevili 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. **MS 93 1901**

KLIDNÝ ŽALUDEK KLIDNÁ POVAHA

187 Pečujme o zažívací ústrojí a nevnucujme 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 myslit a 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. Nechceme jako rozumní mužové a ženy uvažovat, hodí-li se ta či ona sestava anebo ne? Lidé s překyseleným žaludkem bývají často špatně naloženi. Nic jim nevyhovuje a jsou předrážděni. Chceme-li žít v klidu a míru, musíme věnovat více pozornosti klidu žaludku než jsme činili dosud. **MS 41 1908 (Viz 141. 225-227. 264. 387. 415. 441. 467. 546. 551. 722. Dodatek 1:19. 23. 25**

OVOCE A ZELENINA

188 Neměl by být 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. **(1905) MH 299. 300**

TUČNÉ ZÁKUSKY A ZELENINA

189 Sladké pudingy, sladká šlehačka s vejci, piškoty, žaludku škodí, zvláště jsou-li podány u jídla, zeleninového. **Letter 142 (1900)**

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, a také sklízí. **Letter 312. (1908)**

CUKR A MLÉKO

191 Lidé užívají příliš mnoho cukru. Zákusky, sladké pudingy, krémy, rosoly a jamy jsou přímo příčinou špatného trávení. Zvláště škodlivá je sestava mléko, vejce a cukr. Varujme se proto častého požívání mléka s cukrem. **(1905) MH 302**

192 Někteří dělají přeslazené mléčné kaše v domnění, že to je v souladu se zdravotní reformou. Ale kombinace cukru s mlékem snadno způsobuje v žaludku kvašení, tudíž škodí. **(CTBH 57) (1390) CH 154 (Viz mléko a cukr 533-536)**

TUČNÉ A SLOŽITÉ SMĚSI

Čím méně sladkostí a desertu přijde na náš stůl, tím lépe. Takové bohaté směsi škodí zdraví. Němá tvář by nikdy nejedla takovou směsici, jaká se často dostane do lidského žaludku. Tučná jídla a složité směsi jídla ničí zdraví. **Letter 72 (1896) (Viz 74. 673: část XIX)**

— ❖❖❖ —

Část VI.

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 nemoci a zločinnosti, dokazuje, jakou odolností byl vybaven na počátku. Ačkoli se předpotopní lidé oddávali nevázanému hříchu,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 toto již dávno vyhlazeno.

Každé další pokolení od pádu mělo sestupný ráz. Nemoci se dědily s rodičů na děti, z jedné generace na druhou. Už i malí kojenci trpí následkem hříchu 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.“* O jiných čteme: *„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 pale Hárán prve než otec jeho Táre.“* Patriarchové od Adama po Noeho žili až na několik výjimek takřka 1000 let. Od té doby se průměrný věk zkracoval.

V době Kristova prvého příchodu bylo lidstvo již ták degenerováno, že byli k Spasitele 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 následkem utrpení a předčasnou smrtí mají lidé za přirozený úděl člověka. Bůh však nestvořil lidstvo v tak chabém stavu. Je to výsledek zlozvyků, 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 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 přesto, že Ho tak urazil, miluje ho 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 vší 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 nesmrtelnosti! Boží vyvolení musí zůstat uprostřed zkaženosti posledních dnů neporušeni. Jejich tělo musí být posvěceno, jejich duch čistý. Má-li k tomu dojít, i 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 všemožně se snažili získat zpět Bohem dané člověčenství. Jedině milost Boží může zapůsobit na srdce a přetvořit je; jen od Něho může otrok zvyků získat sílu, aby střásl se 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 promněte se obnovením mysli své, abyste zkusili, jaká by byla vůle Boží dobrá, libá a dokonalá“* . **L (1890) CH 19-23.**

VĚDOMÉ PŘEHLÍŽENÍ ZÁKONU ŽIVOTA

195 Je to hrozné, jakou nezásadností se dnešní generace vyznačuje. Zračí se to v tom, jak přehlížejí zákony života a zdraví. V této věci převládá nevědomost, ačkoli všude je dost světla. Většina se stará hlavně o to: Co budeme jíst? Co pít? A čím se přiodějeme? Přece všechno, co je řečeno a napsáno o tom, jak máme pečovat o své tělo, jsou mužové a ženy povšechně ovládány zákonem chuti.

Mravní síly jsou zesláblé, poněvadž mužové a ženy nechtějí žít podle zdravotních zákonů a neuznávají je. Rodiče odkazují svým potomkům vlastní zvrácené rysy a odporné nemoci nakazí krev a zeslabí mozek. Většina lidí zůstává v nevědomosti co se týče 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. Jejich zvrácená chuť holduje pozvolným jedům, jež otravují krev a podrývá nervy a tím si přivodí nemoc a smrt. Jejich přátelé pak následky toho označují za dopuštění Prozřetelnosti. 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 prvých dvou tisíce letech. **(1872) 3T 140. 141**

DUSLEDKY NEOVLÁDANÉ CHUTI VE SPOLEČNOSTI

196 Příroda protestuje proti jakémukoli porušování životních zákonů. Snáší dlouho křivdu; ale posléze přijde odveta, jež postihne duševní i tělesné síly. A nekončí přestupníkem; následky jeho neukázněnosti se zračí v jeho dětech a zlo se tak přenáší s 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 každá příležitosti se rozčilují a zlobí. Lidé bez rozdílu věku se vyznačují nedostatkem zásad a svědomitosti a jejich neukázněné zvyky je vhánějí do neřestí, 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 věci; je to důsledek dlouhodobého přestupování přírodních zákonů. **(1890) CH 112**

PORUŠENÍ PŘÍRODNÍCH I DUCHOVNÍCH ZÁKONU

197 Kristus řekl nejednomu trpícímu, kterého uzdravil: *„Nikoli víc nehřeš, aby se tobě něco horšího nepřihodilo.“* Tím učí, že nemoc je následkem přestupování Božích 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 palestynske nemocné, mluvil k svému lidu z oblaku, přikazoval mu, co má činit a co pro ně vykoná Bůh. *„Jestliže skutečně poslouchat budeš hlasu Hospodina Boha svého“* pravil *„a činit budeš což spravedlivého jest před očima jeho a nakloníš uši ku přikázáním jeho a ostří hati budeš všech ustanovení jeho, žádné nemoci, které 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 ho*: „Vzdálí také od tebe Hospodin neduh.“* Když podmínky splnili, splnil Bůh i svůj slib. *„Aniž byl v pokoleních jejich, by poklesl.“*

To je naučení pro nás. Všichni, kdož chtějí si 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. **(1898) DA 824**

SAMOVOLNĚ ZPUSOBENÉ UTRPENÍ

198 Lidé si svými zlozvyky 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. **H.to L.ch 3 p.49**

199 Nemoc nepřichází nikdy bez příčiny. Přehlížení zdravotních zákonů připravujeme nemocí cestu, vyzývá ji. Mnozí trpí pro přestupky svých rodičů. Nejsou sice odpovědni za jednání svých rodičů, musí se však přesvědčit, co je a co není porušováním zdravotních zákonů. Mají se varovat zlozvyků 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 přestupování přírodních zákonů.

Nestřídmost v jídle je často příčinou nemoci. Příroda se musí zbavit zátěže, která je na ni vložena. **(1905) MH 234. 235. Viz též - 11. 29. 30. 221. 227. 223. 250. 251. 294. 635)**

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. **(1905) MH 227**

201 Člověk se neunaví duševně ani tak po pilné práci či po namáhavém studiu,ani se nezhroutí, jako spíše trpí nevhodným jídlem v nepravý čas a přehlížením zdravotních zákonů. Pilné studium není tedy hlavní příčinou duševních sil. Hlavním důvodem je nevhodná strava, nepravidelnost v jídle a nedostatek tělesného pohybu. Nepravidelnost v jídle a ve spánku odčerpává mozku sílu. **YI 31. 5. (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 sebevražednými zvyky lidí, kteří by měli mít rozum.

Sbory se mají věrně řídit světlem, jež Bůh dal. Všichni členové se mají rozumně snažit o to, aby ze svého života vymýtili zvyky zvrácené chuti. **(1900) 6T 372.373 (Viz též 315. 315. 234)**

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 stále hůře se ukázní. Tělo je více-méně přesyceno jedy a, čím je slabší, tím více po těchto věcech touží. Jeden krok po nesprávná 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. **(1905) MH 334**

NEVHODNÁ STRAVA PUSOBÍ ZHOUBNĚ NA JÁTRA

204 Když jsem minulou sobotu mluvila, vyvstaly přede mnou vaše bledé tváře, jak mi byly ukázány. Viděla jsem váš zdravotní slav a utrpení, jímž jste museli procházet. Bylo mi ukázáno, že nežijete zdravě. Vaše chuť je nezdravá a vy ji ukojujete 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. Máte oba 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.

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. Radíte se s chutí bez ohledu na zdraví. Nějaké změny jste sice již provedli, ale je to jen prvý krok nápravy. Bůh žádá, abychom byli střídmí ve všem. *„Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cokoli činíte, všecko ke slávě Boží čiňte.“*

Nedostatek prozřetelnosti

Znám mnoho rodin, ale nikdo to tak nepotřebuje dobrodiní zdravotní reformy jako vy. Trpíte 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 svá zdraví podryli sami, žasli byste, jak to, že jste pravý stav věci nepoznali už dříve. Vypěstovali jste si nepřirozenou chuť a nemáte ani z poloviny tolik 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, teplota, 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. Mnozí se takto stali vlastně sebevrahy a jejich přátelé i kazatel je u hrobu vychvalují až do nebe. Divné to pomýšlení! Obžerci v nebesích! Ne, ne, takoví lidé nikdy neprojdou perlovými branami Božího města. Nebudou nikdy povýšení Kristu po 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. **(1868) 2T 67 - 70**

JÍDLO MÁ VLIV NA NANÁLADU

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 zlozvyků v jídle. Jakmile dojde k zažívacím poruchám, musí se člověk 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

méně docela uzdraví. Nelze dobře předpisovat 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. **(1905) MH 308**

207 Je nutno 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 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 povětšině zaviněna všeobecně mylnými názory o stravě. **MH 295**

208 Jedině tehdy poznáme zlé následky nevhodné stravy, jsme-li ochotni 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. **9T 160**

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 ovládání chuti. **(1909) 9T 156 Viz též 668-667. 689. 690-692. 713. 722. 734. 736. 737. 741, VII Přejídání a část VIII ovládání chuti**

— ❖❖❖ —

Část VII.

PŘEJÍDÁNÍ - JE TÓ BĚŽNÍ, ALE NEBEZPEČNÍ HŘÍCH

210 Přetěžování žaludku je běžným hříchem,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. Poskvrňujeme Boží chrám, zeslabujeme ho 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 organismus, 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**

POTÍŽE 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 organismus a brzdí ho v práci. **(GTBH) (1890) 119**

112 Nestřídmost v jídle byť zdravém působí zhoubně na celé tělo a potlačuje duševní a mravní schopnosti. **ST 1. 9. 1887**

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 (Viz 33.157)**

214 Pro hosty se obyčejně 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. **(1900) 6T 343**

215 Hodování a jídlo v nepravý čas zanechají svůj vliv v každičké tkání; také mysl je velmi ovlivněna tím, co jíme a pijeme. **Health Reformer, červen 1878**

216 Musí-li dospívající člověk těžce pracovat, neslouží mu to ke zdraví. Ale tam, kde se stovky lidí zhroutily pouhým přepracováním, zasévá nečinnost, přejídání a lenost semeno v těle tisíců, kteří pospíchají do rychlé a jisté záhuby. **(1876) 4T 96**

POJÍDÁNÍ JE VELKÝ CHŘÍCH

217 Někteří lidé neovládají svoji chuť a řídí se jí na úkor zdraví. Jejich mysl je pak zatemněná, pomalu myslí a nemohou vykonat to, co by dokázali, kdyby se cvičili v sebezapření a zdrženlivosti. Okrádají Boha o tělesnou a duševní sílu, kterou by mohli věnovat jeho službě, kdyby byli střídmí ve všem.

Pavel byl zdravotní reformátor. Prohlásil: *„Podmaňuji tělo své a ve službu podrobuji, abych snad jiným káže sám nebyl nešlechetný.“* 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 pravil: *„Buďte vy tedy dokonalí, jako Otec váš, kterýž jest v nebesích, dokonalý jest.*“Ukazuje nám, že můžeme být na svém místě právě tak dokonali jako Bůh ve své sféře. **(1880) 4T 454. 455**

CO VEDE K PŘEJÍDÁNÍ

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

Je ustáleným zvykem,že se jídlo nosí na stůl postupné. 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 ihned. 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 nedobré,horečnaté stavy. Žaludek se zbytečně překrvuje 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 se dostávají 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. **(1905) MH 306.307. (Viz též - 117.155; Dodatek 1:7)**

PŘÍČINA TĚLESNÍ 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. **(1890) CTBH 154**

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 chuti, 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 žádaný užitek.

Jaký vliv to má na žaludek se přejídat? To zeslabuje zažívací ústrojí a následuje oslabení, nemoc a nepřináší nic dobrého. Lidé, kteří se přejídají,jsou pak ještě nemocnější a sami si zkracují život. Je to strašné!

Víme ze zkušeností, 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, je velký trpitel: trpí tělesně i duševně. Ale jeho přátelé rovněž trpí, pokud nejsou bezcitní.

A přesto říkáte: „Co je komu potom, co jím a co dělám?“ Trpí někde v okolí takového nemocného? Jen se zachovejte tak, aby se podráždili. Jak snadno vznikne mrzutost! Cítí se bídně a mají dojem, že děti jsou velmi zlé. Nedovedou s nimi klidně promluvit, nedovedou nenucené a klidně jednat s nikým v rodině. Celé okolí je postiženo a trpí. Tito nemocní jsou temným stínem. Tak co, ovlivňují jejich zvyky v jídle a pití i ostatní? **(1870) 2T 362-365**

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

Jiní zase jedí příliš rychle. Někteří nedbají na to, aby pokrmy se k sobě hodily. Kdyby mužové a ženy pamatovali na to, že škodí svému žaludku, škodí velmi své duši a působí hanbu svému Pánu,

cvičili by se statečně v sebezapření, aby se žaludek mohl vzpamatovat. Jíme-li a pijeme k Boží slávě, můžeme u stolu konat práci lékařské misie. **MS 93 1901**

OSPALOST V BOHOSLUŽBÁCH

222 Nejsme-li střídmí v jídle,hřešíme proti svému tělu. Ti, kteří se přejídají klidně pak v sobotu v domě Božím spí a oheň Božího slova na ně nepůsobí. Neudrží oči otevřené, nechápou vážné proslovy. Myslíte, že tito lidé oslavují Boha tělem a 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. **(1870) 2T 374**

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 požehnáni svatých chvil. **(1905) MH 307 (Viz též 35. 56-57. 59. 65. 35. 53. 117. 124. 244-202. 251. 206. 263. 351-354. 538. 547. 550)**

PŘÍČINA ZAPOMĚTLIVOSTI

224 Pán mi dal světlo o povšechné střídmosti pro tebe. Zvýšený přívod jídla způsobuje jeho rozklad, nepříjemný zápach úst, katarální potíže, zatěžuje mozek a odčerpává životnost. Nemáš sám se sebou soucit. Jsi velký labužník a proto trpíš tak velkou zapomnětlivostí a ztrátou paměti. Něco řekneš a v tu ránu tvrdíš, žes řekl něco jiného. Vím to, ale přehlížím to jako následek přejídání. Mělo by to cenu o tom mluvit? Nic by to neprospělo. **Letter 17 1895**

RADA DUŠEVNÍM PRACOVNÍKŮM A KAZATELŮM

225 Přejídání škodí zvláště lidem loudavým, ti by měli jíst poskrovnu a měli by se hodně pohybovat. Někteří vynikající lidé nedocílí ani polovinu toho, coby mohli, kdyby si dovedli v otázce chuti odpírat.

Zde troskotají pisatelé a řečníci. 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, měli by mít jasný rozhled a bystrý postřeh. Musí být střídmější 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 střídmí. 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 rozhodnutí nejsou k dobrému. Není-li žaludek v pořádku,nemůže být v pořádku mysl. Následkem toho vzniká předrážděnost, strohost či nespravedlnost. Nejeden 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 pojíst 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 pití v sebezapření.

Někteří by chtěli znát přesný předpis stravy. Přejedí se, pak toho 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. **MH 308-310 Viz též 270**

ŠPÁTNÉ TRÁVENÍ A VÝBOROVÍ ZASEDÁNÍ

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

Zvyk přejídání nebo ježení více druhů jídla najednou často způsobuje nechutenství. Jemné zažívací orgány jsou tím vážně poškozovány, žaludek marně protestuje a vyzývá mozek, aby uvažoval o příšine a důsledku. Nadměrné množství požitého 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 to má společného s výborovým shromážděním? Velice mnoho. Účinky nesprávného ježení se dostavují 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 taliového jednotlivce je bláznovstvím u Pána.

Upozorňuji na to jako na závažnou okolnost při mnohé poradě a výborových shromážděních, kde se otázce, 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 upozorňována.

Předkládám to proto, poněvadž Pá.n chtěl,abych řekla bratřím kazatelům: Jste-li nestřídmí v jídle, nerozlišujete správně mezi ohněm svatým a všedním. A vaše nestřídmost je současně důkazem, že nedbáte na Boží rady. Praví k vám: *„Kdo jest mezi vámi, a bojí Hospodina a poslouchá hlasu služebníka jeho? Kdo jest, kdo chodí v temnostech a nemá světlo? Doufej ve jméno Hospodinovo a spolehni na Boha svého.“* Nechceme se přiblížit k Pánu, aby nás zachránil před nestřídmostí v jídle a pití, před nesvatými, tělesnými vášněmi, před bezbožností? Pokořme se před Bohem, odstraňme vše, co kazí tělo i ducha, abychom v bázní Boží dosáhli svatého charakteru? **(1902) 7T 257-258**

CO NENÍ DOPORUČENÍM ZDRAVOTNÍ REFORMY

227 Naši kazatelé nejsou dosti opatrní na svá zvyky v jídle. Jedí často příliš mnoho a příliš pestrou stravu najednou. Někteří mají pouhé jméno reformátora. Neusměrňují svou stravu a jedí ovoce nebo ořechy mezi jídlem a zatěžují tím příliš zažívací ústrojí. Někteří jedí třikrát denně, ačkoli by jejich

tělesnému a duchovnímu zdraví prospěla lépe dvě jídla denně. Přestupuje-li člověk zákony své bytosti, musí snášet trest.

Nestřídmost způsobuje otupělost, ospalost, zpomalenost. To není doporučením zdravotní reformy. Kdo trpí přepracovaností,měl by raději občas jedno jídlo vynechat a dovolit přírodě, aby se vzpamatovala. 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 tím 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 ušlechtilejší jsou síly člověka, tím čistší a vzácnější je štěstí. **(1880) 4T 416.417**

VYKOPÁVAJÍ SI ZUBY SVŮJ HROB

223 Mnozí naši kazatelé si stěžují na nemoc a to je proto, že nemají dostatek pohybu a že jedí mnoho. Neuvědomují si, že takové jednání podrývá i nejsilnější konstrukci. Lidé pohodlní by měli jíst velmi málo a neměli by se vyhýbat žádné práci tělesné. Nejeden náš kazatel si vlastními zuby kope hrob. **(1880) 4T 408.409**

— ❖❖❖ —

Část VIII.

OVLÁDANÍ CHUTI – PRVÝ ČLOVĚK SELHAL V SEBEOVLÁDÁNÍ

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, dokonalé 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 dala hadem svést a jedla ze stromu, z něhož jedině jim Bůh nedovolil jíst, aby nezemřeli. Ano, neměli se ho ani dotýkat.

Eva měla vše, co potřebovala ke štěstí. Byla obklopená nejrůznějším druhem ovoce. Ale ovoce ze zapovězeného stromu bylo pro ní 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. Chuť 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 nebudou tak zlé. Lidé přestupují zdravotní zákony a jsou téměř ve všem nezdrženliví. Nemocí neustále přibývá. Co člověk rozsévá, sklízí. **(1864) Sp.Gifts IV 120**

DNY NOÉ A NAŠE DOBA

230 Pán Ježíš seděl na Olivetské hoře a hovořil se svými učedníky o znameních,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 Noé 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. Mužové a ženy holdují jídlu a pití tak,že to končí obžerstvím a opilstvím. Tento převládající hřích - hovění chuti a to chuti zvrácené rozněcoval ze dnů Noé lidské vášně a vedl k rozšíření zkaženosti. Nepravost a hřích dosáhly až do nebe. Potopa odstranila se světa tuto mravní zkaženost. Totéž obžerství a opilství otupily mravní smysly obyvatelů Sodomy, až se zdálo, že mužové 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 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 na tolik, že se to stalo nepravostí. Jsou to rovněž významná znamení posledních dnů a tím i znamení Kristova brzkého příchodu. Pán nám svěřil čas, peníze i sílu. Lidé je však věnují za zbytečnosti v odívání a za přepych (pamlsky), jež žádá zvrácená chuť a jež zeslabují vitalitu a přinášejí utrpení a rozklad. Keni možné, abychom Bohu předkládali svá těla jako Živou oběť, když je soustavně plníme hříšnými choutkami, jež přinášejí zkaženost a nemoc. **(CTHB 11.12) (1890) CH 23.24**

231 Chuť je největším pokušením pro člověka. Člověk byl na počátku stvořen dokonalý. Jeho mysl byla dokonale vyrovnaná, veškeré jeho údy byly vyvinuty dokonale a v souladu. Člověk se však dal svést podlým nepřítelem, nedbal na Boží zákony přírody které se dostavily se svou odplatou.

Člověk podléhal od svého prvého pádu chuti stále víc, až obětoval své zdraví na oltář. Obyvatelé předpotopního světa byli nestřídmí v jídle a pití. Chtěli mít maso, ačkoli Bůh jasně tehdy člověku nedovolil jíst maso zvířat. Jedli a pili a jejich zkažená chuť neznala maží, až byli natolik zkažený, že Bůh je již nemohl déle snášet. Jejich kalich nepravosti byl naplněn a On očistil zemi od mravní zkázy potopou.

S o d o m a a G o m o r a

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 z 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 Babylona přejídání a opilství. Holdování chuti a vášním tvořilo základ všech jejich hříchů. **(CTHB 42.43) (1890) CH 108-110)**

EZAU PŘEMOŽEN CHUTÍ

232 Ezauovi se zachtělo mít oblíbené jídlo. Obětoval své chuti právo prvorozenství. Když byla žádostivá chuť ukojena, poznal, že jednal bláhově, ale nenalezl místa ku pokání, ačkoli je snažně a se slzami hledal. Mnozí jsou jako Ezau,který představuje třídu lidí, kteří mají na dosah ruky zvláštní, vzácné požehnání. Jejím 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 věci zeslábla.

Ezau nesmírně toužil po svém oblíbeném pokrmu. Sloužil tak svému já,že nepoznal že musí od svůdného jídla se odvrátit. Myslil na ně, nesnažil se chuť zdolat, takže síla chuti potlačila veškeré úvahy a ovládla ho. Měl pak dojem, že nezískali tento pokrm, nesmírně tím trpí a snad i zemře, čím více na to myslil, tím více touha rostla, až posvátné prvorozenství ztratilo v jeho očích cenu i svatost. **(1868) 2T 38**

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 raději zpět do Egypta, 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, kvůli které mnozí zemřeli.

To je vše k příkladu

Tak bychom mohli uvést mnoho příkladů, jaké následky má holdování chuti. Našim prarodičům se zdálo, že přestoupí-li Boží přikázání v té jediné věci, bude to maličkost - a jedli ze 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 chtíčům otupily ušlechtilejší 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 žaludky všemi možnými lahůdkami. Zvláště v zábavných místnostech se hoví neukázněné chuti. Bohaté obědy a pozdní večeře, 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 mnozí zkusí se svým trávicím ústrojím. **(CTVH 43. 44) (1890) CH 111. 112**

234 Pán mi ukázal dnešní stav zkaženosti ve světě. Byl to strašný pohled. Žasla jsem, že Bůh nezničí obyvatelé 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 zlem 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 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. **(1864) SP. Gifts IV, 131. 132**

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 ji všemožně ovládá. Veškerá nepřirozená dráždidla jsou škodlivá a vzbuzují touhu po lihovinách. Jak můžeme lidi osvítit a zabránit hroznému zlu, jež z toho pochází? Učinili jsme v tomto směru již vše? **(1890) CTBH 16**

UCTÍVÁNÍ OLTÁŘE ZVRÁCENÉ CHUTĚ

236 Bůh dal tomuto světu velké světlo, ale přesto jsme i my často v pokušení. Kdo z nás hledá pomoc u bohů v Ekron? 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 jí 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 nevýkonné. Výsledkem přestupování zákonů přírody je podrážděnost, nesoustředěnost a napjaté nervy. Takový člověk je nespolehlivý. **(1382) 5T 196. 197**

KRISTUS SE STAL VÍTĚZEM PRO NÁS

237 Kristus prožil v pokušeních na poušti hlavní pokušení, jež dotírají na člověka. 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 lidi 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, věcné zájmy. Jakmile satan dosáhne tohoto cíle, přijde s dalšími dvěma pokušeními a má snadný přístup. Jeho různá pokušení vyvěrají z těchto tří hlavních. **(1876)4T 44**

238 Z prvého 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 věčné. Satan se smyslnými žádostmi se snaží vymazat v duši podobu Boží.

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. 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 jeli tehdy máme naději na život věčný, podrobujeme-li chuť a vášně vůli Boží.

Hleďme 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 dědičná slabosti a že lstivě polapí každého, kdo nedoufá v Hospodina. Náš Pán kráčel 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: *„Doufejte, já jsem přemohl svět.“*

Bojuješ-li s pokušením chutě, pohleď na Spasitele na poušti pokušení. 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 spomáhá mi, pročež nebývám zahanben. Vím, že nebude zahanben. Aj Panovník Hospodin spomáhá mi“* Poukazujíc na svůj příklad, praví k nám: *„Kdo jest mezi vámi, kdo se bojí Hospodina. Kdo jest,*

kdo chodí v temnostech a nemá světla? Doufej ve jméno Hospodinovo a spolehni se na Boha svého".

„Jde kníže tohoto světa“, praví Ježíš, *„ale nemať nic na mně,“* Nebylo v Něm nic, co by odpovídalo satanově chytráctví. Nesvolil ke hříchu. Ani myšlenkou nepodlehl 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 spojeni u víře, nemá hřích nad námi moci. Bůh nás uchopí za ruku víry,abychom ji položili na Kristovo božství a abychom dosáhli dokonalého charakteru. **(1898) DA 122.123**

239 Satan přichází k člověku, tak jako přišel ke Kristu a svádí ho všemožně k hovění chuti. Ví dobře, že v tomto směru 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. **(1875) 3T 563**

240 Kristus započal s dílem 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. **(1890) CTBH 16 (Viz též - 295. 296. 298. 70)**

DANIELUV PRÍKLAD 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 chuti, 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 poskvrňovat královským pokrmem ani jeho vínem. Věděl, že taková strava by jeho tělesné sílu 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 záměr, 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 a věrnosti. A přesto žil neporušen ovzduším zlého, které ho obklopovalo.

Zkušenost Daniele a jeho mladých druhů poukazuje na požehnání zdrženlivé stravy. Ukazuje, co Bůh vykoná pro ty, kteří s Ním spolupracují na očištění 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 střídmosti a abychom zaujali správné stanovisko ke zdravotním zákonům. **(1890) CTBH 22.23**

242 Co kdyby Daniel a jeho druhové učinili s pohanskými úředníky kompromis a kdyby pod nátlakem jedli a pili, jak to bylo v Babylóně 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 podlehli své chuti, obětovali by tělesnou svěžest, bystrý postřeh a duchovní moc. Jeden chybný krok by zřejmě vedl k dalšímu, až by se uvolnilo jejich spojení s nebesy a byli by smeteni pokušením. **(Rh 25. 1.1881.) CH 66 (Viz též - 33. 34. 117)**

NAŠE KŘESŤNSKÁ POVINNOST

243 Uvědomíme-li si Boží požadavky, poznáme, že chce, abychom byli střídmí ve všem. Cílem našeho stvoření je, abychom oslavili Boha tělem svým i duchem, neb náleží Jemu. Jak to můžeme učinit, hovíme-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, *„Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cokoli činíte, všecko ke slávě Boží čiňte.“* **(1868) 2T 65**

244 Apoštol Pavel píše: *„Zdaliž nevíte, že ti,kteříž v závod běží, všichni zajisté běží, ale jeden bere základ? Tak běžte, abyste dosáhli. A všeliký, kdož bojuje,ve všem je zdrženlivý. A oni zajisté proto, aby porušitelnou korunu vzali,ale my neporušitelnou. Protož já tak běžím, ne jako v nejistotu; tak bojuji, ne jako vítr rozrážeje.“* ***1K 9, 24 - 27***

Mnozí lidé holdují škodlivým zvykům. Jsou ovládání zákonem chuti. A tyto zlozvyky zatemňují jejich chápání a oni nemohou pak do značné míry rozlišovat svaté věci. Křesťané však musí být důsledně střídmí. Jejich úroveň musí být vysoká. Střídmost je nutná v jídle, pití a odívání. Nesmí je ovládat chuť a záliba nýbrž zásada. Ti, kteří příliš jedí mnoho, anebo ne jedí vhodnou stravu, snadno zajdou do marnivosti a do jiných „žádosti mnohých, které pohřižují lidi v zahynutí a v zatracení“. **l.Tim 6, 9** Boží spolupracovníci mají každičkým 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 čili, 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 v tomto díle mají nést jen lidé, kteří si těchto zásad váží a kteří se naučili pečovat rozumně o své tělo v bázní 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 cítění 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 k správnému pečování o tělo. Neberme lehkomyslně nic, co se týká lidského zdraví. Náš věčný život je závislý na tom, jak v životě využijeme čas, sílu a vliv. **(1900) 6T 374. 375**

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 zkažena, 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 dopouští chyby, že to považuje za hlad a místo, aby žaludku dopřál klidu, jí znovu a na čas se cítí silný. Jenže neovládaná chuť touží stále po dalším ukojení. Tato slabost bývá většinou výsledkem jedení masa,častého a přílišného jídla,

Není-li stůl přeplněn tučnými jídly a zákusky a podobně, jak je to zvykem, není zkažená chuť mnohých spokojena. Tito otroci chuti mívají po ránu nečistý dech a povleklý jazyk. Netěší se dobrému zdraví a diví 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, dokud 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 nechtějí 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,

Chuť se musí vychovat

Lidé, kteří byli zvykli na hodně masa, na kořeněné omáčky a různé tučné koláče 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 myslit, že jim hned zachutná pokrm, tak odlišný od toho, nač byli dosud zvyklí. Nechutná-li jim na poprvé, mají se dle možnosti postit.Tento pust 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 zneužiti 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 epikurejec ze svých pestrých lahůdek.

Žaludek není drážděn masem a není přetížen, nýbrž zdráv a snadno zdolá svůj úkol neotálejme s nápravou. Snažme se odstranit veškeré přetěžování, abychom si uchovali zbývající síly, snad se žaludek plně nikdy nezotaví, ale správná strava zabrání dalšímu zeslabování a mnozí se dokonce víceméně vzpamatují, nezašel-li již v sebevražedném přejídání příliš daleko.

Lidé, kteří se stanou otroky nenasytné chuti,často v tom jdou dál hoví svým nečistým chtíčům, podněcovaným nestřídmostí v jídle a pití. Povolí svým vášním natolik, až trpí jejich zdraví i intelekt. Zlé zvyky ovlivňují značně rozumové síly a ničí je. **(1864) Sp.Gifts IV 129-131**

TĚLESNÍ, 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 mezitím, kdykoli se jim zachce. Chtějí-li domnělí křesťané přijít na to, proč jim to tak pomalu myslí, proč mají chabou náboženskou zkušenost, nemusí jít často dál než ke stoluj 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 zvrácené chuti a zeslabují tím tělesné síly,zatemňují si rozum a umrtvují mravní chápání. **(1890) CTBH 83**

POZDNÍ LÍTOST

247 Mnozí se přejídali a uspokojovali tělesné vášně tak dlouho, až již nejsou 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 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. **5T 135 (Viz 219-220)**

UKÁZNĚNÍ NEPŘIROZENÉ CHUTI

248 Bůh ve své prozřetelnosti vyvedl svůj lid ze světských zvyků nestřídmosti, zvrácené chuti a vášní, aby se cvičil v sebezapření a střídmosti ve všem. Tento lid bude zvláštní. Nebude se podobat světu. Dá-li se vést Bohem, splní jeho úmysly a podřídí se 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, uchovávající zdraví a prodlužující život, omezuje je. Praví: Pozor! Ukázni, zapři nepřirozenou chuť. Vytvoříme-li si chuť zvrácenou, přestupujeme zákony naší bytosti a svévolně si ublížíme a přivodíme na sebe nemoc. **(1390) CTBH 150-151**

249 Ti, kterým se dostalo poučení o následcích požívání masa, čaje, kávy a tučné nezdravé úpravy pokrmů a kteří chtějí učinit s Bohem smlouvu při oběti, nebudou nadále hovět 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. **(1909) 9T 153.154**

250 Bůh se nezměnil a nemá rovněž v úmyslu změnit naše tělo, abychom mohli beztrestně přestupovat byt 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, módou a chutí. **Health Reformer 1871**.

KAZATELÉ A BOŽÍ SLUŽEBNÍCI UŽITEČNI PODLE TOHO JAK OVLÁDAJÍ CHUŤ

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.

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. Věděl, že hověním si maří mravní síly a že člověk musí být obrácen srdcem, mysli a duší, aby nepodléhal svým sklonům, ale cvičil se v sebezapření a odříkání. 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 dusí pro Pána je do značné míry závislý na tom,nakolik překonáváte svoji chuť. Překonávejte svou chuť a pak ovládnete snadno 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. Ukázni se, poruč své chuti a spoléhej se 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 rouškou svatosti skrývají mnozí křesťané obžerství, nízké vášně a ohavné hříchy. Mnozí, kteří mají přirozené skvělé schopnosti, nekonají ani z poloviny to, co by mohli, kdyby byli ve všem střídmí. 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 srdce posluchačů.

Jelikož naši první rodiče ztratili ráj pro povolnost 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 vítězil Ježíš, budou muset být na stráži proti satanovým pokušením. Musí ovládat chuť i žádosti a musí mít osvícené svědomí, aby měli dobrý rozhled a chápání, aby si nevykládali působení satana a jeho osidla jako Boží dílo. Mnozí touží po konečné odměně a po vítězství, ale nejsou ochotni snášet lopoceni a sebezapření svého Vykupitele. 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, přineslo nemoc, utrpení a smrt. Čím více se blížíme skonání, tím mocněji rozvine satan svá pokušení v otázce chuti a boj proti nim bude stále nesnadnější. **1875 3T 490-473**

ZVYKY A POSVĚCENÍ

254 Lidé sobečtí a požitkáři nemohou získat radost z posvěcení. Lidské tělo dovede úžasně odolávat náporům, ale soustavné zlozvyky v jídle a pití zeslabí veškeré funkce. Starému Izraeli bylo vytýkáno, že přináší oběť churavou, nemocnou. Ale toto napomenutí platí právě tak i nám dnes.

„Syn ctí oteče a služebník pána svého. Protož jestliže jsem já otec, kdež jest čest má? A jestliže jsem pán, kde jest bázeň má? Vám to mluví Hospodin zástupů, o knězi, kteříž sobě zlehčujete jméno mé. Avšak říkáte: v čem zlehčujeme jméno tvé? Kteříž přinášejíce na oltář můj chléb poskvrněný, říkáte:

Čím jsme tě poškvrnili? Tím, když říkáte: Stůl Hospodinův v pohrdání jest. Nebo když přivodíte slepé k obětování, což to není nic zlého? A když přivodíte chromé aneb nemocné, což to není nic zlého? Daruj je modle knížeti svému. Zalíbíš-li mu se tím, aneb přijme-li tvář tvou? praví Hospodin zástupu. Nebo přinášíte to,což jest vydřeno a chromé i nemocné, přinášejíce dar. To-liž mám přijímat z ruky vaši? praví Hospodin.“

Nezapomeňme ani na slova apoštola Pavla, který vyzývá bratří, aby pro milosrdenství Boží obětovali těla svá oběť živou, svatou, Bohu libou. To je pravé posvěcení. To není pouhá teorie, forma, ale živá zásada, pro potupující všední život. Vyžaduje od nás, aby naše zvyky v jídle, pití a odívání zajistily nám tělesné, duševní a morální zdraví, abychom mohli předložit svá těla, Pánu jako *„oběť živou, svatou, Bohu dobře libou.“* nikoli poskvrněnou zlozvyky. 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. **BH 25.1. 1881**

ROZHODNÁ ZMĚNA POVAHY

255 K zapření chuti je zapotřebí mít rozhodnou změnu v povaze. Musíme být zásadní. Mnozí hynou pro nedostatek rozhodností. Mnozí lidé jsou slabí, tvární, snadno ovladatelní a vůbec nejsou tím, jaké by je Bůh chtěl mít. Ten, kdo nemá rozhodný charakter, nemůže zvítězit v každodenním boji. Svět je plný takových nestřídmých slabých mužů a žen a těžko se z nich stávají opravdoví křesťané. Co praví velký Lékař a Misionář? – *„Chce-li kdo za mnou jiti, zapři sám sebe a vezmi kříž svůj a následuj mne.“* Satan usiluje svádět lidi, aby opět sváděli své bližní. Snaží se lidi vést, 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, že mohou být považováni za jeho pomocníky - spolupracují s ním a maří Boží obraz v člověku.

„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.“

Mnozí propadají osidlu pokušení knížectví mocností. Jako otroci chuti upadají do záhuby, Víme-li že naše tělo je Božím chrámem, budeme o ně pečovat tak, abychom byli Božími spolupracovníky. On si přeje, abychom byli zdraví,slastní a užiteční. Musíme však stát na jeho straně. **Letter 166 1903**

256 Všude narážíme na svůdná pokušení žádostí těla,žádosti očí a pýchy života. Projdeme životem bezpečně jedině tehdy, budeme-li důsledně zásadní a budeme-li přísně usměrňovat své chuti a žádosti a to ve jménu Ježíše - Vítěze. **Health Reformer, květen 1878**

MARNA SNAHA O POZVOLNOU NÁPRAVU

257 Někteří prohlašují, že zanechají piti a kouření pozvolna. Ale satan se směje takovým rozhodnutím. Praví: Mám je bezpečně v hrsti. O ně se neobávám. 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 hledí na Ježíše, je bezpečen. Je ve spojení s nebeskými anděly, kteří mu dávají mravní sílu k přemáhání. **MS 86 1897**

PETROVA VÝZVA

258 Apoštol Petr chápal vztah mezi myslí a tělem a varoval svá bratří: *„Nejmilejší, prosím vás, abyste jakožto příchozí a pohostinní zdržovali se od tělesných žádostí, kteréž bojuje proti duši,“*

Mnozí vidí v tomto verši varování před prostopášností; ale to má hlubší význam. Zde je zákaz veškerého škodlivého uspokojování chuti či žádosti. Každá zvrácená chul se stává bojující žádostí, Chuť nám bylá dána k užitku, nikoli proto, aby se zneužitím stala nástrojem smrti.

Adam padl pro svoji chul; Kristus zvítězil zapřením chuti. A jedině silné sebeovládání nám může vrátit ráj. Bylo-li lidstvo tak v područí chuti, že Syn Boží se musel šest týdnu postit ***(40)*** dnů, aby zlomil její moc, jaká práce čeká křesťana! Ale on může zvítězit i v největším boji. V Boží síle, jež odolala nejohnivějším útokům satanových pokušení, může mít i on v boji se zlem úspěch a posléze obdrží v království Božím korunu vítězství. **(1890) CTBH 53. 54**

SILOU VŮLE Z BOŽÍ MILOSTI

259 Satan ovládá pomoci chutě mysl i celého člověka. Tisíce sestoupili do hrobu jako tělesné, duševní a mravní trosky,ačkoli mohli žít, 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 chutě, než lidé předchozích generací. Ale dnešní lidstvo se dokáže ovládat méně než naši předkové. **(1890) CTBH 37**

260 Málokdo dokáže odolat pokušení, tím méně pokušení chutě a cvičit se v sebezapírání. Pro někoho je to velké pokušení, vidí-li, že jiní jedí; má dojem, že má hlad, ačkoli to není hlas žaludku, nýbrž touha mysli, 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 nešlechetný.“*
Ti, kteří nevítězí v maličkostech, nebudou mít mravní sílu, aby odolali větším pokušením. **(1881) 4T 574**

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. **MH 323 1905**

262 Nenechte se ve styku s nevěřícími odvrátit od svých zásad. Jíte- li u jejich stolu, jezte střídmě a jen to, co vás ani v nejmenším nepoškodí. Nebučíte nestřídmí. Nemůžete si dovolit zeslabovat své duševní a tělesné síly, poněvadž byste pak nechápali věci duchovní. Uchovávejte si takový stav mysli, aby Bůh mohl na ni zapůsobit vzácnými pravdami svého Slova. **6T 336 (1900)**

OTÁZKA MRAVNÍ STATEČNOSTI

263 Někdo by rád slyšel od jiných, kolik má sníst. To není správné. Jednáme z hlediska mravního a náboženského. Máme být ve všem střídmí, poněvadž nás čeká neporušitelná koruna, nebeský klenot. A nyní bych ráda svým bratřím a sestrám řekla, že chci mít mravní odvahu, abych zaujímala své stanovisko a abych se ovládala sama. 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 klidní, 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 pobit, že máme v sobě dost síly k tomu. **2T 374 (1870)**

264 Musím ti vyřídit Boží poselství: Jez pravidelně. Nesprávnými zvyky v jídle, připravuješ si utrpení do budoucna. Není dobré přijímat všechna pozvání k jídlu od bratří a sester, kteří vás chtějí pohostit mnoha pokrmy. Víš jedno: Že můžeš najednou sníst dva nebo tři druhy jídla, což tvému zažívání neuškodí. Jsi-li někým pozván, vyhni se mnoha druhům jídla, jež ti jsou předložena. Chceš-li být věrným strážcem, musíš se takto zachovat. Je-li nám předloženo k jídlu něco, co by

připravilo zažívacímu ústrojí velkou práci, neobviňujme hostitele, sníme-li to z následky. Bůh od nás žádá,abychom se sami rozhodli, že budeme, jíst jen to, co nezpůsobí našemu ústrojí potíže. **Letter 324 1905 (Viz 29. 35. 65. 72. 346. 353)**

VÍTĚZSTVÍ SKRZE KRISTA

Kristus, bojoval v otázce chutě a zvítězil. Také my můžeme v jeho šíle zvítězit. Kdo chce vejít branami do města? Nikoli ti, kteří prohlašují, že nemohou zlomit moc chutě. Kristus odporoval moci toho, který by nás chtěl zotročit; ačkoli byl zeslabení 40-ti denním půstem, odolal pokušení a dokázal, že náš případ není beznadějný. Vím, že sami bychom nezvítězili. ó, jak můžeme být vděčni, že máme živého Spasitele, který je vždy ochoten nám pomoci! **(1890) CTBH 19**

266 Ten, kdo spojí svoji slabou, klesající lidskou přirozenost s všemohoucí , neochvějnou vůli Boží, může žít čistým a ušlechtilým životem, životem vítězství nad chutí a vášněmi.

— ❖❖❖ —

Část IX.

PRAVIDELNOST V JÍDLE

1. P o č e t j í d e l

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, nevnucujte mu hned další práci, aniž má čas si odpočinout a než si vytvoří dostatek šťáv, potřebných k tomu. Mezi každým jídlem by mělo uplynout alespoň pět hodin. Nezapomeňte rovněž, že dva jídla denně jsou výhodnější než tři. Vyzkoušejte si to. **Letter 73a 1896**

JEZTE MDNOU SNÍDANI

268 Bývá zvykem jíst ráno málo. Ale to není vůči žaludku nejsprávnější. Ráno se žaludek dokáže lépe postarat o větší množství jídla než v poledne či později. Je nesprávné, snídat ráno málo a obědvat či večeřet hodně. Snažte se, aby snídaně tvořila nejvydatnější jídlo dne. **Letter 3 1884**

POZDNÍ VEČERE

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. Zažívaní potřebují klid, když jsou s jedním jídlem hotova. Mezi jídly by měla uplynout doba pět až šest hodin; většina lidí, kteří zkusili tento plán shledávají, že jisti dvakrát denně jest lepší nežli třikrát. **MH 304**

[270] Mnozí mají škodlivý zvyk jíst ještě před spaním. Jedli už sice třikrát, ale poněvadž mají pocit slabostí, 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 proto, že zažívací ústrojí je již silně přetíženo zpracováním nezdravé a často požívané stravy a ještě k tomu ve velkém množství. Tím co docela vyčerpává 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 naříká. Člověk mu vnucuje další jídla a zažívací orgány musí pracovat ještě i v noci. Spánek bývá rušen nepěknými sny a neosvěžuje. Člověk stává unavený a nemá chuť k jídlu. Cítí celkovou slabost. Sklízí, co zasel. Provozuje-li to tak dlouho, ublíží si velmi na zdraví. Jeho krev je nečistá, pleť nezdravá a často plná vyrážek. Pacient si stěžuje na bolesti v krajině žaludeční a nemůže ani pracovat. Protože jinak se cítí zdráv, neuvažuje, čím by tyto potíže vznikaly.

Příčina a léčba těchto potíží

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

Jakmile ulehneme večer, má už mít žaludek po práci, aby si odpočinul jako ostatní orgány. Během spánku nemá již probíhat trávení. Také během dne je nutno dodržovat pravidelnost a střídmost a jíst jednoduchou stravu nanejvýš třikrát denně. Pojídání mezi jídlem je nejškodlivějším přestoupením zdravotních zákonů. Při pravidelnosti a správné stravě se žaludek postupně zotaví. (**(1865) H.to L.**

[271] Žaludek lze naučit tomu, že se bude dožadovat jídla třeba osmkrát za den a ještě se bude cítit slab, nedostane-li najíst. To však není důvod k tak častému jídlu. **KH 8.5.1883 (Viz též - 245)**

JÍST DVÁKRÁT DENNĚ

[272] Většinou by lidem vyhovovalo jíst raději dvakrát denně. Večeří-li se brzy, není ještě stráveno předcházející jídlo. Jíme-li později, neskončí trávení před spaním. Žaludek si pak důkladně neodpočine. Spánek je rušen, mozek a nervy jsou unaveny, chuť na snídani není valná, celé tělo je neosvěženo a není připraveno pro každodenní povinnosti. **(1903) Ed 205 (Viz též 343. 344)**

[273] Jíst dvakrát denně je zdraví prospěšné; ovšem někdy lidé chtějí jíst třetí jídlo. Toto však mi být lehké a co nejstravitelnější. Večer se dobře hodí suchary, nejrůznější vločky, trochu obilné kávy nebo ovoce. **(1905) MH 321**

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

Nešiďte nikdy žaludek o to, co je potřebné pro zdraví, ale také ho nikdy nepřetěžujte. Učte se sebezapření. Držte chul na uzdě a usměrňujte ji rozumem. Přijdou-li hosté, nemyslete, že musíte snést 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. **(CTBH 58), (1890) CH 156**

275 Někdo nemůže odolat pokušení, vidí-li že druzí jedí a má dojem, že má hlad. Ve skutečnosti nežádá žaludek jídlo, ale to je jen chuť která se nenaučila zásadnosti a sebezapřením **(1881) 4T 574 (Viz 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, nemáš, jasné myšlenky a nemůžeš se dobře ovládat. Zdá se, jako bys byl nevyrovnaný. Pohybuješ se prudce, lehko se popudíš a vidíš vše zkresleně a nesprávně. Potřebuješ hodně pohybu na vzduchu a prostou stravu. Nejez víc než dvakrát denně. Máš- li večer pocit hladu, napij se studené vody a ráno ti bude lépe, žes to tak učinil. **(1880) 4T 501. 502**

NENUŤME 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**

Někteří lidé jedí zdravě a skromně a slouží jim to třikrát den ně. Jsou-li omezování na dvě jídla, pociťují velmi tuto změnu. Nenuťme proto nikoho. **Letter 200 1902 (Viz též 424)**

NENÍ TO ZKUŠEBNÍ KÁMEN

279 Jím pouze dvakrát denně. Nejsem přesvědčena, že bychom měli počet jídel učinit zkušebním kamenem. Cítí-li se někdo lépe, kdy jí třikrát denně, klidně ho nechrne. Osobně již po 35 let jím dvakrát denní. **Letter 30 1903**

NENUŤME ANI NAŠÍCH ŠKOLÁCH

280 Mnozí mají dojem, že otázka stravy se stala extrémní. Jakmile žáci pracují tělesně i duševně, jak tomu je v Avondale, odpadá námitka proti třetímu jídlu vůbec. Nikdo nemusí mít výčitky. 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, nepůsobí dobře. 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 za třetí jídlo, ublíží svému zažívacímu traktu. Žáci ať klidně jedí třetí jídlo, něco prostého bez zeleniny, třeba ovoce a chléb. **Letter 141 1899 (Viz 27. 227, Dodatek 1:4. 5. 22. 23)**

2. Pojídání mezi jídlem

VÍZNAM PRAVIDELNISTI

281 Jakmile se řádně najíme,měli bychom žaludku dopřát 5 hodin klidu. Do příštího jídla nemá do žaludku přijít ani kousek ničeho. V této době splní žaludek svůj úkol a dokáže pojmout další jídlo.

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

Neodkládejme také jídlo o dvě hodiny ani o jednu k vůli okolnostem, abychom dodělali určitou práci. Žaludek se hlásí o jídlo v době, kdy je na ně zvyklý. Otálíme li ubíráme systému životnost, až posléze ztratíme chuť vůbec. 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 sousto mezi jídlem, byli by schopni v pravý čas jíst a pochutnali by si tak, že by se jim jejich úsilí vyplatilo. **MS 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 nedokáži odolat své touze. Někteří jedí stále, když jsou na cestách a pokusují, dokud něco k jídlu mají. Kdyby cestující jedli pravidelně prostý výživný pokrm,necítili by tolik únavy a nestonali by tak často. **(1905) MH 303. 304**

383 Dbejme na pravidelnost v jídle. Mezi jednotlivými jídly nejezme nic, žádné sladkosti, ořechy, ovoce či něco jiného. Nepravidelnost v jídle poškozuje zdraví zažívacího traktu a to je na úkor zdraví a spokojenosti, A děti pak netouží po zdravém pokrmu, ale jejich chuť si žádá to, co jim neslouží. **(1905) MH 384**

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 vyváří pro hosty; to se chystá 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 svým rodinám, které nedostanou dostatečně výživnou stravu. **(1870) 2T 458**

285 Žasnu, že přesto, že se vám dostalo tolik světla,jíte ještě mezi jídlem! Neměli byste mezi jídlem sníst ani sousto. Jezte, kolik potřebujete, ale řádně u jídla a pak čekejte až do dalšího jídla.**(1869) 2T 373**

286 Mnozí se odvracejí od světla a poznání a obětují zásadu chuti. Jedí nepravidelně, poněvadž nemají tolik mravní síly, aby odolali pokušení. Není divu, že žaludek se vzpírá a že celý člověk trpí. Pravidelnost v jídle je podmínkou zdraví těla a jasné mysli. Nevložte do úst mezi jednotlivými jídly ani jedno sousto. **(CTBH 50) (1890) CH 118**

287 A člověk, který už trpí zažívacími potížemi dělá totéž. Místo, aby jedl pravidelně, dá se strhnout chutí a jí klidně mezi dvěma jídly. **(1869) 2T 374**

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 dle chuti, k tonu bez přestání koláče, keksy, chléb s máslem a jiné pamlsky. Tak se z nich stávají poživačníci a později nemocní lidé. Zažívací ústrojí mele stále jako mlýn,zeslabuje se, mozek musí pomáhat žaludku v jeho ztížené práci a dušení síly slábnou. Nepřirozené dráždění a odčerpávaní životodárných sil způsobuje u nich nervozitu, netrpělivost, umíněnost a podrážděnost. **Health Reformer, květen 1877 (Viz též - 343. 344. 345. 346. 348)**

289 Mnozí rodiče se vyhýbají povinnosti poučit dítky o nutnosti sebezapření, správným využitím 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. **(1875) 3T 564**

290 Lidé jsou na světě běžně zvyklí jíst třikrát denně a mimo to jedí nepravidelně mezi jídlem. A poslední jídlo bývá nejhutnější a často krátce před spaním. To je zvrácení řádu přírody, neb tak pozdě se už nemá jist nic těžkého. Kdyby se tito lidé chtěli změnit a kdyby jedli pouze dvakrát denně a nic mezitím ani jablíčko, ořech anebo jiné ovoce - ukázalo by se, jakou mají dobrou chuť a zlepšené zdraví. **RH. 29. 7. 1884**

291 Někteří lidé na cestách stále něco pojídají. To je nanejvýš nesprávné a škodlivé. Zvířata nemají rozum a nevědí nic o duševním přetížení, tak mohou takhle beztrestně jednat, ale; nemohou být měřítkem pro rozumné bytosti. Vždyť tyto mají duševní síly, jež mají sloužit Bohu a lidstvu. **RH 29.7.1884**

292 Velké hostiny a jídlo požité v nepravý čas, zanechávají vliv v každičké tkání. **Health Reformer 1878**

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

294 Tři jídla denně a nic mezitím - ani jablko - to by mělo být krajní mezí. Ti, kteří se tím neřídí, přestupují zákony přírody a ponesou trest. **RH 8. 5.1883 (Viz - 124. 227. 246. 344. 348. 355. 361)**

— ❖❖❖ —

Část X.

P ů s t

KRISTUS ZVÍTĚZIL TÍM ŽE ZAPŘEL SVOJI CHUŤ

295 Chuť byla u Krista prvým velkým pokušením, tak jak tomu byle u svaté dvojice v ráji. Vykoupení muselo začít tam, kde započala zkáza. Tak jako Adam pro svoji chuť padl, musel Kristus zvítězit odepřením chuti. *„A když se byl postil 40 dnů a 40 nocí, byl hladový. A když přišel pokušitel, pravil mu: Jsi-li Syn Boží, řekni, ať kamení toto chlebové jsou,“* On pak odpovídaje řekl: *„Psáno, jest: Ne samým chlebem živ bude člověk, ale každým slovem vycházejícím skrze ústa Boží.“*

Moc chutě a žádostí velmi od Adama do Kristových dnů zesílila, až vládla téměř neomezeně. Lidé jí hověli stále víc, až klesli hluboko a byli plní nemocí a nemohli již ve své síle vítězit. Kristus prožil pro člověka tu nejtěžší zkoušku. Pro nás prožíval sebeovládání, překonávající hlad i smrt. A do tohoto pokušení bylo zahrnuto vše,s čím se v bojích s mocnostmi temnosti střetáváme.

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 mocně. Jeho lidská přirozenost se děsila nastávajícího zápasu. Čtyřicet dnů se postil a modlil. Byl slabý a hladem vyčerpaný, navíc zemdlený a strhaný duševní trýzní. *„Tak zohavena jest nad*

jiné lidi osoba jeho a způsob jeho nad syny lidské.“ Satan využil této příležitosti. Předpokládal, že nyní Syna Božího přemůže. **(1898) DA 117. 118**

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 pokušeními nepřítele. To je povzbuzením každé duši, jež bojuje proti pokušení. Kristus umožnil všem členům Boží rodiny, aby odolali pokušení. Všichni, kteří budou žít zbožným životem, budou moci zvítězit jako zvítězil Kristus v krvi Beránka a skrze slovo svědectví jeho. Tento dlouhý půst Spasitele posilnil, aby vydržel. Tak dal člověku důkaz, že začal s dílem vítězství tam, kde započala zkáza - v otázce chutě. **Letter 158 1909**

297 Když pokušení na Krista nejvíc dotíralo, nejedl 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 kdykoli jiný napodobit svůj velký Vzor v modlitbě. **(1869) 2T 202. 203 (Pro souvislost viz 70)**

298 Vykupitel světa věděl, že uposlechnutí chutě přinese tělesný úpadek a otupí smysl pro vnímání, aby člověk nechápal věci svaté a věčné. Kristus věděl,že svět propadl přejídání a že tato vášeň znehodnotí mravní síly. Měla-li chuť takový vliv na lidstvo, že Syn Boží se musel téměř šest týdnů postit, aby zlomil 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. **(1875) 3T 486**

JAKO PŘÍPRAVA KE STUDIU PÍSMA

Některé věci jsou v Písmu svatém nesnadno pochopitelné a neučení a nestálí je překrucují ke své škodě, jak praví Petr. V tomto životě nebudeme snad moci vysvětlit význam veškerých míst Písma, ale důležité body praktické pravdy nebudou zahaleny 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. **(1870) 2T 692**

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. **(1870) 2T 650. 651**

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 40-ti léty.

Sešli jsme se vždy a pod tíhou toho či onoho problému jsme se modlili, abychom byli jednomyslní u víře a v učení. Věděli jsem, že Kristus není rozdělen. Zkoumali jsme vždy jednu otázku. Naše schůzky byly velmi vážné. Otvírali jsem s úctou Písmo. Často jsme se postili, abychom lépe mohli porozumět pravdě. **(EH 26.7.1892)**

POTŘEBA BOŽÍ POMOCI

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

303 Bůh si přeje, aby zodpovědní bratří se často sešli k poradě a aby se vroucně modlili o moudrost, kterou muže dát jedině On sám. Předkládejme Bohu své starosti společně. Méně mluvte; mnoho vzácného času se ztrácí zbytečným mluvením. Budete-li se modlit a postit, zaslíbil Bůh, že vám dá hojnost moudrosti. **(1892) GW 236**

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 vroucně se modlit a často 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. **(1867) 1T 624 (Viz 238)**

PRAVÍ PUST

305 Doporučujme pravý půst, totiž zřeknutí se dráždivé potravy a požívání zdravé prosté stravy, kterou Pán Bůh dal v hojnosti. Lidé nemají tolik myslet na časnou stravu, zato více na nebeský pokrm, který ovlivní a oživí celou jejich náboženskou zkušenost. **(Letter 73 1896) MM 283**

306 Lid Boží by měl být ode dneška horlivější,probuzenější, nemá důvěřovat své moudrosti,ale moudrosti svého Vůdce. Měl by si určit čas k postu a modlitbě. Není nutno zříci se jídla vůbec, ale měli by jíst poskrovnu a něco nejjednoduššího. **HH 11.2.1904**

307 Všechen půst na světě nenahradí prostou důvěru v Boží slovo. On pravit *„Proste a dáno bude vám.“* Bůh od vás nežádá, abyste se postili. 40 dnů. Tento půst vydržel za vás Pán ha poušti pokušení. Takový půst by vám nepřinesl žádné zásluhy; zato je získáte v krví Ježíše Krista. **Letter 206 1908**

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

LÉK V NEMOCI

309 Nestřídmost v jídle bývá často příčinou nemoci. Příroda pak nejvíc potřebuje, aby se zbavila nevhodného břemene. V mnoha případech nemoci je pro pacienta nejlepším lékem, vynechá-li jedno i dvě jídla, aby přepracované zažívací ústrojí mělo možnost si odpočinout. Několik dnů trvající ovocná strava často uleví duševním pracovníkům, Často poslouží krátkodobý úplný půst, za nímž následuje prostá, střízlivá strava a příroda si v nemoci pomůže sama. Mnohý trpící by nalezl zdraví, kdyby jedl měsíc i dva nanejvýš střízlivě, byt to znamenalo sebezapření. **MH 235**

310 Nejednomu člověku by víc než léky posloužit jednodenní půst každý týden (nebo i dva dny). Přineslo by mu to nesmírné požehnání. **(1902) 7T 134**

311 Příliš časté a hojné jídlo přetěžuje zažívací trakt a dává podnět k zánětům. Krev se stává nečistou a vznikají nejrůznější nemoci.

Tito trpící si mohou posloužit víc, než jim může kdokoli pomoci. Měli by přírodě pomoci, aby se zbavila vnuceného břemene a měli by odstranit příčinu. Pusťte se na krátký čas a dopřejte žaludku

klid. Použijte moudře a s rozmyslem vodoléčbu a tím se zbavíte nejednoho zánětu. Tím pomůžete přírodě v boji proti nečistotě v organizmu. **(1864) Sp.Gifts IV 133**

312 Lidé, kteří dlouho jedli dosti masa, ostré omáčky a nejrůznější tučné koláče, nemohou si hned pochutnat na prosté, zdravé a výživné stravě. Jejich zvrácená chuť neocení hned zdravé ovoce, chléb a zeleninu. Nechutná-li jim tato strava ať se postí, dokud jim nezachutná. Takový půst jim prospěje víc než lépe, poněvadž zneužívaný žaludek si konečně odpočine a skutečný hlad se utiší prostou stravou. Než se chuť vzpamatuje, to chvíli trvá, ale pak si libuje v prosté, zdravé stravě, víc než dříve v pochutinách. **(Sp. Gifts IV, 130. 131) (1864) CH 148**

POZOR NA NEVHODNÍ PUST

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 krev dráždit. Jakmile však horečka povolí, je nutno přikročit opatrně k rozumné stravě. Nedostane-li pacient dlouho jíst, může hlad vyvolat horečku, která povolí, dostane-li vhodný pokrm. Příroda pak má činnost. Má-li pacient i během horečky velkou chuť k jídlu, je lepší dát mu trochu prosté stravy. To mu uškodí méně než odříkání. Nemůže-li se bez jídla obejít, nebude příroda malým množstvím jednoduchého pokrmu přetížena. **(1870) 2T 284.385**

RADA ZESTÁRLÉMU KAZATELI

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, že budeš příliš zdrženlivý. Tvé síly nepřipouštějí tak tvrdou kázeň.

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

— ❖❖❖ —

Část XI.

EXTRÉMY VE STRAVĚ - CENA ZÁSADNOSTI

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 co nejvíce přiblížili, aby je mohli ovlivnit a získat pro vzácnou přítomnou pravdu. Takové chování doporučí přinášené zásady.

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

Velká třída lidí zavrhne jakékoli reformační hnutí, byť bylo seberozumnější, 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, Ježíšovou trpělivost. Zacházejí-li ti, kteří hlásají zdravotní reformu do extrému, 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. Tito extrémisté natropí za několik měsíců více škody, než kolik dokáži za celý život odčinit. Konají dílo, z něhož má satan radost.

Pán mi ukázal dvě třídy lidí: **za prvé** ty, kteří nežijí podle světla, jež jim Pan dal; **za druhé** 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 tak učinili jiní. Nepochopila důkladně její zásady, proto je ani nemůže obhájit. Proto jsou tito lidé tak nezásadními. Neuvažují ve světle věčnosti, neseznamují se prakticky s důvody svého jednání, nejdou do hloubky a nestavějí na správném základu. Kráčejí ve svitu cizí pochodně a rozhodně zklamou.

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.

Odmítáme-li zásadně požívání toho, co dráždí žaludek a ničí zdraví, nesmí se nikdo domnívat, že nezáleží na tom, co jíme. Nedoporučuji podvyživenou stravu. Mnozí upřímně přijímali zdánlivě. zdravý způsob života, domnívají se však mylně, že hubená, nedokonale připravená strava (povětšině husté kaše) tvoří reformní dietu. Silně oslazené mléčné kaše netvoří součást zdravotní reformy.

Ovšem, cukr tvoří s mlékem v žaludku kvašení, tudíž škodí. Časté požívání cukru nikterak neprospívá a je mnohdy příčinou nemocí. Někteří lidé se omezují na dva až tři druhy jídla vůbec. Jedí-li příliš málo jídla a ještě k tomu ne nejlepší kvality, nedostane se jim dostatečné výživy.

Omezené názory a přílišné zdůrazňování nedůležitých bodů díla hygieny velmi škodí. Někdo se snaží upravit jídlo tak hospodárně,že získá stravu chudou, nezdravou. A výsledek? Chudokrevnost. Viděla jsem mnoho případů těžko léčitelných nemocí, zaviněných nedostatečnou stravou. Tito lidé nebyli k této stravě dohnáni chudobou, ale došli k ní na základě svých mylných představ o zdravotní reformě. Připravovali dennodenně tytéž pokrmy beze změny, až trpěli zažívacími poruchami a celkovou slabostí. **(CTBH. 55) (1390) CH 153-155**

NESPRÁVNÉ PŘEDSTAVY O REORMĚ

316 Všichni vyznavači zdravotní reformy nejsou opravdovými reformátory. Mnozí se omezí na to, že vyřadí určité nezdravé pokrmy. Nechápou dobře zdravotní zásady a jejich stůl, obložený dosud škodlivými lahůdkami, není nikterak důkazem křesťanské střídmosti a skromnosti.

Druhá třída lidí chce být dobrým příkladem a dopustí se opačného extrému. Nemohou získat nejpotřebnější součásti potravy a spokojí se s podvyživenou stravou, místo aby usilovali o náhradu. Tím jejich zdraví trpí, nejsou výkonní a jejich příklad mluví v neprospěch zdravotní reformy.

Jiní se domnívají, že když se má jíst jednoduše, není nutno věnovat přípravě jídla dostatečnou péči a nedbají ani na vhodný výběr. Jedí jednotvárně a nedodávají tělu potřebné živiny. Je samozřejmé, že si tím škodí.

Osobní názory

Právě ti, kteří mají pouze částečné znalosti o zásadách reformy, bávají nejpřísnější v provádění svých názorů a vnucují je i svým nejbližším, ale i svému okolí. Vlivem své nevhodné reformy jsou churaví a to není dobrým příkladem, jakož ani jejich vnucování názorů nesvědčí ve prospěch reformy. Naopak, lidé mají pak nesprávné představy o ní a zavrhnou ji docela.

Lidé, kteří znají zákony zdraví a kteří se řídí zásadami, vyvarují je extrémů a to jak v holdování chuti tak v omezování. Jejich strava je vybraná, neslouží pouze k 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 a odměnou jim je tělesné a duševní zdraví. Nevnucují nikterak své názory jiným, ale jejich příklad mluví ve prospěch správných zásad. Tito lidé uplatňují rozsáhlý vliv k dobrému.

Zdravotní reforma musí být provozována rozumně. Je nutno uvažovat o tomto bodu velmi důkladně a nikdo nemá kritizovat druhé, že ve všem nesouhlasí s jeho názory. Není možné stanovit přesně 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. **(1905) MH 318-320**

POZOR NAJJEDOSTATEČNOU STRAVU

317 Jak je tomu s nedostatečnou stravou? Mluvila jsem již o tom, že množství i hodnota potravy musí být ve shodě se zdravotními zákony. Nedoporučujeme přece podvyživenou stravu. Viděla jsem, že mnozí nechápou správně zdravotní reformu a jedí nedostatečně. Spokojí se s lacinou, ubohou stravou, nedbá jí na správnou úpravu a šidí své tělo. Je důle žité, aby pokrmy byly upraveny chutně a vhodně. Ačkoli se zásadně vyhýbáme požívání masa, živočišných tuků, tučných zákusků, cizokrajného koření a jiných věcí, které dráždí žaludek a ničí zdraví, nesmíme budit dojem, že nezáleží na tom, co jíme.

(EGW dodržovala uvedené zásady ve své domácnosti).

Někteří lidé jsou extremisté. Myslí si, že musí sníst určité množství určitého jídla a omezí se na 2 až 3 druhy jídla vůbec. Ani své rodině nedopřejí výběr. Samozřejmě, že nedostatek vhodné stravy nemůže tělo uživit. Nedostatečná potrava nemůže vytvořit dobrou krev. Vzniká tedy chudokrevnost. **(1870) 2T 366.**

318 Není správné jíst jen pro chuť, není však rovněž správné nedbat vůbec na zdravou chuť. Otázka potravy je nanejvýš důležitá. Pozor na podvýživu. Mnozí jsou zeslabeni nemocí a potřebují výživnou, dobře upravenou stravu. Zdravotní reformátoři musí v prvé řadě dbát na to, aby nebyli extrémisty. Tělo musí dostat své. **(CTBH 49.50) (1890) CH 118**

319 Drahý bratře, dosud jsi byl v dodržování zdravotní reformy velmi úzkoprsý. Když jsi byl nemocen, dal mi Pán pro tebe poselství, aby ses uzdravil. Ty se však příliš omezuješ. Modlila jsem se za tebe a Pán mi dal pro tebe slova, jež tě měla postavit na správnou cestu. Sdělil mi, že máš jíst

lépe. Neradil však ti požívání masa. Dal mi pokyny, co máš jíst. Ty ses podle toho zařídil, zotavil ses a jsi dosud mezi námi.

Pán dal naučení pro nemocné a postižené. Jsem Pánu za tyto vzácné rady vděčná a chválím Ho. **MS 59 1912**

MĚNITI JÍDLO

320 Radíme vám, aby jste změnili svoji životosprávu; připomínáme však, aby jste to učinili rozumně. Znám rodiny, které změnily masitou stravu za velmi slabou. Jejich pokrmy byly tak nedostatečně připravené, že se to žaludku protivilo a tyto rodiny potom šířily, že zdravotní reforma jim neslouží, že jim ubývá tělesných sil. Tu je jeden z důvodu, proč někteří neměli úspěch ve svém úsilí zjednodušit si stravu. Mají nyní bídnou stravu. Pokrmy si připravují nesvědomitě a vždy stejně. Při jednom jídle nemělo by být mnoho rozličných pokrmů, ale ani každé jídlo by nemělo být připravené vždy z těch samých druhů potravin. Pokrmy by měly být připraveny jednoduše, ale starostlivě,aby podporovaly chuť k jídlu. Ze svých pokrmů by jste měli vynechat živočišné tuky. Tyto znečišťují každý připravený pokrm. Jezte mnoho ovoce a zeleniny. **(1858) 2T 63**

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. Převážné pojídání, kaše by nemohlo zajistit zdraví zažívacím orgánům, protože je strava příliš tekutá. **YI 31. 5. 1894**

ÚVAHA PRO INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY

322 Mýlil jsi se, když, jsi myslel, že pýcha tvé manželky ji vedla k požadavkům žít v pohodlnějším prostředí. Uskrovňovala se neustále s tebou vyjednávala. Tvá manželka potřebuje bohatší stravu a lepší zásobu potravin na svém stole. Také ve svém domě potřebuje věci tak příjemné a vhodné, jaké jsi jí jen schopen opatřit, věci které, usnadňují její práci co nejvíce. Ty jsi se však k těmto potřebám stavěl záporně. Myslel sis, že téměř všechno, co sloužilo k jídlu bylo dosti dobré, když ty jsi z toho byl zdráv a silný. Obhajoval jsi nutnost skromné stravy i když tvá manželka chřadla. 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 výstředním. Tvoje tělesná soustava může proměnit velmi drsnou a skromnou stravu na dobrou krev. Tvé orgány zajišťují tvorbu krve, protože jsou v dobrem stavu. Tvoje manželka však potřebuje hodnotnější stravu. Nenechej ji jíst tutéž stravu, kterou tvoje soustava může proměnit v dobrou krev, ale její zažívací soustava by ji nemohla přijmout. Ona je bez vitality a potřebuje bohatou a silnou stravu. Měla by dostávat dávku ovoce a neměla by být omezována na jednostrannou stravu den co den. Ona má málo pevné zdraví. Je nemocná a požadavky její zažívací soustavy jsou nesmírně odlišné od požadavků a potřeb zdravého člověka. **(1869) 2T 254**

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, že proto nebudeš svatější. To vše konají pohané a nepřijímají za to odměnu. V Božích očích má cenu pokorný a kající duch. Bylo mi ukázáno, že tvé názory jsou nesprávné a ty že

v církvi hledáš samé maličkosti, ačkoli bys měl věnovat pozornost spasení své duše. Myslíš 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 v otázce stravy do krajnosti. Žijí tak chudě, až si ubližují na zdraví a zeslabili tak chrám Boží...

Pán mi ukázal, že si nepřeje, aby lidé tak skromně žili, až naruší jeho chrám. Jeho Slovo přináší povinnosti a požadavky, jež mají církev přivést na kolena, aby ponižovala, své duše. Není nutno vytvářet další kříž 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, takže bude jíst jen k udržení holého života; ale pro tu dobu nás: Pán připraví. V oné hrozné době tísně přispěchá Bůh na pomoc se svoji silou a bude svůj lid zachovávat na živu.

Lidé, pracující tělesně, musí jíst tolik, aby na tuto práci stačili. Také ti, kteří pracují v slovu a učení, musí mít sílu, neb satan a jeho andělé bojují proti nim a chtějí jejich sílu zdrtit. Musí často tělesně i duševně odpočívat a výživně se stravovat, aby byli silní; vždyť musí využít veškerých svých sil. Viděla jsem, že Bůh není oslaven tím, když si jeho dítky samy působí dobu soužení. Tato doba je před nimi a On si je pro tento velký zápas připraví. **(1S59)1T 205. 206**

ZDRAVOTNÍ REFORMA SE MUŽE STÁT DEFORMACÍ

324 Musím něco říci k extrémním názorům o zdravotní reformě. Jakmile tyto zajdou do krajnosti, nejsou již reformou, nýbrž deformací. Budeš-li nemocným předpisovat tutéž stravu, jakou jsi určil sobě a své ženě, nebudeš mít úspěch. Ujišťuji tě, že tvá představa o stravování nemocných není správná. Změna je příliš velká. Ačkoli bych vyřadila masité pokrmy, protože jsou škodlivé, použila bych něco méně závadného a to by byla vejce. Neodstraňte mléko z potravy, ať už jakkoli nápoj anebo, součást vaření. Husí to však být mléko zdravých krav a sterilizované.

Kdo zachází v otázce stravy do extrémů, bude připravovat jídla bez chuti. To se konečně už často stalo. Nechutné jídlo žaludek odmítá požít. Strava pro nemocné musí být pestrá.

Dostalo se mi světla, proto ti to říkám, že budeš podvyživen a uškodíš si tím. Musím ti říci, že není nejlepší, poučuješ-li žáky o otázce stravy, poněvadž tvé strohé pokyny neposlouží k dobrému

Bratře a sestro …..., důvěřují vám a přeji si, abyste byli zdrávi, abyste se těšili duchovní svěžesti. Trpíte však nedostatkem vhodné stravy. Jste oba křehcí a nejíte dostatečně. Nesmíte si odříkat zdravou potravu.

Jistý lékař ……, se snažil naší rodině dokázat, že podle zdravotních zásad nesmíme jídlo solit ani ničím ochutit. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak, že jsem toho musela nechat. Při rozumné životosprávě se mi nesmírně ulevilo. Proto pravím, neolupujte své tělo o potřebná živiny.

Pán vás bratře a sestro …… vyzývá, abyste si také odpočinuli. Není správné, že si nakládáte břemena jako v minulosti. Dejte si pozor, abyste se nepřipravili o život, který je vzácným Božím darem. *„Nejste sami svoji. Nebo koupeni jste za mzdu. Oslavujte tedy Boha tělem svým, i duchem svým, kteréžto věci Boží jsou.“*

Mnozí naši členové pokulhávají sice v otázce zdravotní reformy, ale proto se ještě nesmíte stát extrémisty, abyste jim byli příkladem. To je nebezpečné. Jakmile cítíte, že tělesně slábnete, musíte okamžitě začít jíst jinak. Doplňte stravu o látky, jež jste ji vzali. Snažte si opatřit zdravá vajíčka a jezte je vařená nebo syrová. Také si je rozmíchejte v syrovém stavu s vinným moštem. Vaše tělo se pozdraví. Nedomnívejte se, že to není správné. Zatím se-lidé nemohou těchto věcí (mléka a vajec) docela vzdát a proto jim takové učení nemůžeme přinášet .

Doufám, že se zařídíte podle svých slov a nebudete tak radikální, až byste onemocněli nedostatkem potravy.

Bylo mi ukázáno, že dokud nebudeš mít bratře v otázce stravy rozumnější názory, nebudeš šířit dobrý vliv. Přijde doba, kdy nebude lze mít tolik mléka, ale zatím to ještě není zde. Vejce obsahují protilátky proti určitým jedům. Varovali jsme sice proti neomezenému požívání těchto potravin v některých rodinách, kde převládá tělesnost, nesmí se nikdo domnívat, že vejce zdravých slepic jsou nevhodné.

Bůh žádá, aby lidé, za něž Kristus zemřel, věnovali svému tělu správnou péči a byli dobrým příkladem. Bratře, nečiň otázku stravy zkušebním kamenem pro lid Boží, aby neztratil důvěru v učení zdravotní reformy. Pán si přeje, aby jeho lid v této reformě pokračoval, nikoli však za cenu extrémů.

Bratr ……. se přetěžuje a pak se ještě ani dostatečně nenají.To je špatný obraz zdravotní reformy. Milý bratře, posvěť se v Ježíši, který za tebe zemřel, ale neodříkej si to, co je výživné.

Mluvíme sice proti nestřídmosti a pře jídání, 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 uvažovat správně, jak se má zvěstovat zdravotní reforma v různých zemích. Musí být opatrní na předepisování toho, co se smí a co nesmí jíst. Lidský posel musí spolupracovat s Bohem, aby přinášel poselství e milosti zástupům, jež Pán Bůh chce zachránit.

Jakmile budeme masám předkládat zdravotní reformu v extrémní formě, natropíme jen škodu. Vybízejme je, aby přestali jíst maso, pít zrnkovou kávu a ruský čaj. To je v pořádku. Ale netrvejme na odřeknutí se mléka. Jsou rodiny, živící se převážně chlebem a mlékem, připadne trochu ovoce, dostanou-li je ze přístupnou cenu. Masité pokrmy je nutno vyřadit, ale zelenina se musí zjemnit chuťově mlékem, smotanou a podobně. Když chudí slyší o zdravotní reformě, táží se: „Co máme jíst?“ „Nemůžeme si dovolit kupovat ořechy.“ Zvěstují-li evangelium chudým, musíme jim dle pokynu Páně říci, aby jedli to, co je nejvýživnější. Nesmím jim říci: Musíte vyřadit vejce, mléko či smetanu a máslo. Tento čas ještě nepřišel.

Reforma vedená do krajnosti,může snad vyhovět určité třídě lidí, kteří si mohou dovolit jíst náhradní stravu, ale to je u nás menšina. Někteří se snaží zříci se všeho, co je označeno jako škodlivé, ale nemají za to náhradu a samozřejmě si uškodí. A zdravotní reforma trpí. Snažili jsme se toto dílo vybudovat správně, ale takto se do něj dostávají prvky, jež tam Bůh nevložil. Síly církve tím ochabují. Evangelium musí být hříšnému lidstvu přijatelné a má majetná i chudé přivést k nohám Pána Ježíše.

Nezapomeňme, že otázka mléka, másla a vajec se časem vyřeší, neb Pán to ukáže. Zatím-to není naše starost. Střídmost vaše známa, bude všem. **Letter 37 1901**

[235] Minulé noci mluvila jsem ve snu s doktorem ……, a kladla jsem mu na srdce, že musí být v otázce stravy i nadále opatrný. Nesmí být extrémista pro sebe ani v otázce stravy zaměstnanců a pacientů sanatoria. Pacienti mají nárok na dobrou a pestrou stravu. Stav některých pacientů snad zpočátku vyžaduje přísnou dietu, ale s vracejícím se zdravím, musí se jim dostat co nejvýživnější stravy. **Letter 37 1904 (Viz též 427. 428. 429)**

POKRM MÁ BÝT CHUTNÍ

[236] Právě zdravotní reformátoři se musí varovat extrému. Lidské tělo nemůže být živo jen ze vzduchu a nemůže být bez dostatečné stravy. Proto má být strava chutná. **(1867) 2T 538**

[237] Strava, které schází základní výživné prvky, je urážkou zdravotní reformy. Jsme smrtelní a musíme přijímat pokrm, který náležitě vyživí naše těla.

Někteří naši lidé, důsledně se zdržující jedení nesprávných pokrmů, zapomínají dát tělu potřebné látky k jeho výživě. Ti, kteří zaujímají extrémní stanovisko v otázce zdravotní reformy jsou v nebezpečí, že si budou připravovat pokrmy tak nevkusně a nechutně, že je to neuspokojí. Pokrm by měl být připraven chutně a měl by být výživný. Neměl by být zbaven toho, co náš organismus potřebuje. Sama používám a vždy jsem používala trochu soli, neboť není škodlivá, ba je vlastně potřebná pro krev. Zelenina by měla být ochucena trochu mlékem, nebo smetanou, nebo něčím jiným stejně hodnotným.

I když jsme byli varováni 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 slepic náležitě krmených. Vejce obsahují některé léčivé hodnoty a působí proti některým jedům.

Někteří nedali tělu nutnou náhradu za mléko, vejce a máslo, jichž se zřekli a tím zeslábli a nemohli pracovat. Takto se zdravotní reforma dostává do špatného světla. Dílo, které jsme se snažili budovat, zatemňují nesprávné náhledy, které nejsou podle Boží rady a síly sboru jsou pale 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.

Ti, kteří chtějí mít úspěch při zvěstování zásad zdravotní reformy, musí mít Boží Slovo za svého vůdce a poradce. Pouze tehdy, když všechny zásady zdravotní reformy budou se řídit touto zásadou, budou na pevné půdě. Nikdy nesvědčíme proti zdravotní reformě tím,že budeme používat zdravý, chutný pokrm místo škodlivin, jichž jsme se vzdali.Varujme se podněcovat chuť k užívání dráždidel. Jezme pouze prosté, jednoduché, zdravé pokrmy a děkujme ustavičně Bohu za zásady zdravotní reformy. Ve všech věcech buďte opravdovými, upřímnými, poctivými a získáte převzácné vítězství. **(1909) 9T 161-163**

ŠKODLIVÍ VLIV EXTREMISTU

[328] Mluvíme proti přejídání byť zdravé potravy, ale současně varujeme extremisty, aby nestanovili měřítko falešné, podle něhož by posuzovali ostatní. **2T 374. 375**

[329] Bylo mi ukázáno, že bratři B a C zneuctili Boží dílo. Tato skvrna nebude nikdy zcela vymazána. Viděla jsem, že kdyby se členům jejich rodin dostalo včas vhodné pomoci, žili by dodnes. Ale oni zemřeli nedostatkem jídla, ano, hladověli v zemi hojnosti. Nováček dělal s nimi pokusy.

Nováčkové nesmí mít možnost takto hlásat zdravotní reformu. Škoda jejich práce a slov. Uškodí totiž mnohem více, než co dokáží nejinteligentnější lidé vlivem napravit. Veřejnost se těžko zříká předsudků tam, kde se z neznalostí natropí škoda na zdraví lidí. Žel, že často není možno pale ani přinášet přítomnou pravdu o sobotě a o brzkém příchodu Páně. Lidé neuznají za vhodné naslouchat ani těm, nejvzácnějším pravdám. Ti, kteří se takto stali pohoršením nevěřícím, mají velkou vinu. **(1870.) 2T 384-387**

VNUCOVÁNÍ OSOBNÍCH NÁZORU

[330] Nastal čas, kdy mnozí na význačných místech i prostý lid přijmou důležité zdravotní reformy. Nesmíme však dopustit, aby tím utrpělo hlásání trojandělského poselství. Malé věci nesmi omezit náš okruh působnosti, takže bychom pale neměli přístup k lidem jako k celku.

Církev i svět potřebuje všechno naše nadání, jež nám Bůh dal.Musíme Mu posvětit vše,co máme. Nevměšujte do zvěstování poselství své názory. Naše poselství je světové a Pán si přeje, aby jeho služebníci posvátně střežili poslání, jež jim dal. Bůh svěřil každému jeho práci. Nezvěstujme falešné poselství. Nevměšujme do zdravotní reformy neúnosné problémy abychom nezastřeli jasné její světlo. Nezásadnost jedince ovlivňuje církev jako celek, jakmile jeden člověk je extrémistou, trpí tím celé dílo Boží.

Střežme se zabíhat do extrému. Svět si nesmí myslet, že církev adventistů sedmého dne se skládá z extrémistů. Když se snažíme lidi vychvacovat z ohně, nesmíme na druhé straně omlouvat těmiž ústy nestřídmost. Kéž nás Pán zachová, abychom byli uvarování lidských extrémů a zkušebních kamenů.

Nikdo nemá krajně nařizovat, co se má jíst a co ne. Pán světlo dal a jeho lid může podle světla jít a musí ještě růst v známosti 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. Nikdo nemá právo druhému předepisovat každou maličkost, kterou smí či nesmí předkládat k jídlu. Ti, kteří hlásají extrémní názory, posléze poznají, že nemají očekávaný úspěch. Dáme-li se vést, povede nás Pán sám. Láska a čistota to je ovoce, jež rostlo na dobrém stromu. Každý kdo miluje, z Boha se narodil a zná Boha.

Pán mi ukázal, že mám říci, kteří tak naléhají na otázku zdravotní reformy vnucovali lidem své názory, že Bůh jim toto poselství nedal. Sekla jsem jim, že zjemní-li a potlačí svá vrozené i získané sklony, vyznačující se umíněností, poznají, že se musí obrátit. „Milujeme-li jedni druhé, Bůh v nás přebývá a láska jeho 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 klopytající s cesty. To Krista uspokojí, **Letter 39 1901**

CHYBUJÍCÍ LIDÉ

[331] Bratr a sestra zašli v poživačnosti daleko a nakazili svými zlozvyky celý náš ústav. Nyní se nepřítel snaží, aby nás dostal do druhého extrému,abyste jedli nedostatečně. Uchovejte si čistou hlavu a rozumné názory. Proste o moudrost Boří a jednejte s rozvahou. Zaujmete-li extrémně radikální stanovisko, budete muset ustoupit. Ovšem přes upřímnost v jednání, nebudete si sami důvěřovat a věřící i nevěřící také ztratí důvěru k vám. Dbejte, abyste nepředcházeli světlo od Pána. Nepřijímejte názory lidí,ale jednejte rozumně v bázni Boží.

Nesnažte se vzdálit se od lidu Božího v bludu co nejdále, poněvadž tím omezíte svůj vliv a nemůžete jim prospět. Lépe se mýlit spolu s lidem než daleko od něho, poněvadž je naděje, že lid půjde s tebou. Ovšem, není ani nutno se mýlit.

Nesmíš jít ani do vody ani do ohně, to je extrém. Kráčej středem cesty. Nevzbuzuj zdání, že jsi jednostranný, nestálý vedoucí. Nejez chudě, nedostatečně. Jez tak vkusně upravenou stravu, aby tato byla vhodným znázorněním zdravotní reformy.

Zdravotní reforma je proto tak na úpadku,že nerozumní lidé ji přehnali a tím znechutili. Přesvědčila jsem se o tom. 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.

Bratři a sestry, přeji si,abyste byli střídmí, ale mějte se na pozoru, abyste v ničem nepřeháněli, anebo abyste neustrnuli jen na jednom bodu. Nesmíte propadnout názorům. Důvěřujte však klidně, rozvážně Bohu. **Letter 57 1836**

OBA EXTRÉMY JSOU NEVHODNÉ

[332] Vím, že mnozí členové se staví proti zdravotní reformě. Nehlásám extrémy. Když tak prohlížím své rukopisy, vidím rozhodná svědectví a výstrahy proti nebezpečí zvyků Světa v uspokojování chutě a v parádivosti. Bolí mě při tom 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? Světský lid zabíhá často v jídle a pití do krajnosti a z toho vznikají nejrůznější vášně.

Mnozí jsou ve stínu smrti,ačkoli se připravovali pro práci pro Mistra. Žel,že nepochopili,že jsou povinni zachovávat zdravotní zákony. Zákony fyzické jsou zákony Boží,ale lidé na to zapomínají. Někteří jedí nedostatečně a nemohou mít správnou výživu. Neuvažuji, že zdravá příprava jídla vyžaduje takt a šikovnost. 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 extrém. **(1900) 6T 373.374. (Viz též - Část XXV)**

— ❖❖❖ —

Část XII.

STRAVA V TĚHOTENSTVÍ – PRENATÁLNÍ VLIVY *(před narozením)*

333 Mnozí rodiče přehlížejí prenatální 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 děcka svým chutím, je-li sobecká, netrpělivá, puntičkářská nevhodně, projeví se tyto rysy i u jejího dítěte. Tak dostalo mnoho dětí do vínku nepřekonatelné sklony ke zlému.

Jeli však matka důsledná, střízlivá a ukázněná, vlídná, něžná a nezištná,může svému dítěti předat tyto 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 radí, že nastávající matce se má splnit každé přání a že se jí má vyhovět, i když má chuť na něco nezdravého. Je to špatná rada. Tělesné potřeby matky rozhodně nesmí trpět. Vždyť jsou na ní závislé dva životy. Dbejme proto rádi na její přání a nešetřeme na ni. Ovšem, právě v této době se musí ve stravě i v ostatním vystříhat všeho, co by zeslabilo její tělesnou nebo duševní sílu. Bůh sám ji přikazuje, aby se důsledně ovládala. **(1905) MH 372.373**

Když si Hospodin vyvolil Samsona za vysvoboditele svého lidu, svěřil jeho matce už před narozením správnou životosprávu. A tentýž příkaz platil prvopočátku i pro chlapce; měl být totiž od narození posvěcen Bohu jako Nazarejský.

Anděl Hospodinův ukázal se ženě Manueho a sdělil jí, že bude mít syna. Přitom jí dal významné naučení: *„Prosím tě, nepij nápoje opojného a nejez nic nečistého“*.

Bůh měl pro Samsona důležitý úkol a chtěl ho vybavit potřebnými vlastnostmi. Proto musely být zvyky matky dítěte tak přísně usměrněny. *„Až ostříhá vše,co jsem jím přikázal.“* Matčiny zvyky ovlivní dítě k dobrému nebo ke zlému. Musí být sama zásadní, střídmá a ukázněná, aby i její dítě bylo zdravé. **(1890) CTBH 37.38**

„VARUJ SE“

335 Slova, jež anděl řekl manželce Manueho, obsahují pravdy, jež by si měly vzít i dnešní matky k srdci. Bůh tím vlastně promlouvá ke všem ustaraným matkám tehdejší i další doby. Ano, každá matka může znát své povinnosti. Má vědět, že charakter jejich dětí je do jisté míry závislý na jejich zvycích před narozením dětí a na jejím úsilí po narození dětí. Ano, to je důležitější než vnější výhody či nevýhody.

„Varuj se“, pravil anděl. Měla být připravena ne. pokušení .Je jí žádosti a chuť měly být zásadně ovládány. Táž slova platí pro každou matku. Má-li splnit Boží úmysl, který sleduje narozením dítěte,musí se mnohému naučit, mnohého se vystříhat a 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. **Sings 26.2.1902**

CHUŤ NESMÍ ROZHODOVAT

336 Lidé se obvykle dopouštějí chyby, že nedbají na život matky před narozením dítěte. V této významné době nemá mít matka tolik práce. V jejím těle dochází k nesmírným ženám. Tělo potřebuje více krve a proto i větší množství potravy a to nejlepší kvality. Nemá-li dostatek výživné stravy, nemůže si udržet tělesnou sílu a její potomek je olupován o vitalitu. Také její oděv vyžaduje pozornosti. Nesmí prochladnout. Není-li dostatečně chráněna před zimou, bude mít špatný krevní oběh a tím bude trpět i její děcko. Dítě nebude správně vstřebávat potravu, která by se 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. Ale to je škodlivý omyl, jehož dosah neoceňujeme. 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 nímž 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 však to 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 ústrojí se musí přepracovat, aby na to stačilo a aby zbavilo organizmus dráždidel, 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. **(1870) 2T 381-333**

NÁSLEDKY PŘEPRACOVÁNÍ A NEDOSTATEČNÉ STRAVY

337 Matka musí často dřít od rána do večera a to i tenkrát, když čeká dítě. Mějme něžný ohled na její síly. Její okolí ji často neuleví a neubere jí starostí a doba, která by pro ni měla být dobou odpočinku, je doba únavy, smutku a tesknoty. Přepracováním olupuje svého potomka, o nutnou výživu a živí ho i špatnou krevní složkou. Dítě je připraveno o vitalitu o tělesnou a duševní sílu. **(l855) H.to L.ch 2.pp 33.34**

338 Viděla jsem případ B v jeho rodině. Je přísný a nesnese odmluvu. Přijal zdravotní reformu bratra C a 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 na 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 nezkrocené vášně získaly nadvládu, aniž by uvažoval od příčiny k výsledku.

Před narozením svých dětí, nenakládal se svoji ženou, jak se ženou v jejím stavu nakládáno být mělo...Nestaral se o jakost a množství potravy, které bylo zapotřebí, aby byla vyživována dvě těla místo jednoho. Druhy život byl závislý na ní a její organizmus nedostával výživnou stravu, potřebnou k zachování jejich sil. Nedostávalo se zde jak jakosti, tak i množství. Její organizmus vyžadoval změny, rozmanitosti a jakosti výživnější potravy. Její děti se narodily se slabým zažívacím ústrojím a s chudou krví. Ze stravy, kterou matka byla nucena přijímat, nemohla dát dobrou jakost krve a proto dala život dětem plným rozmarů a nezdravých tělesných šťáv. **(1870) 2T 378. 379**

— ❖❖❖ —

Část XIII.

STRAVA V DĚTSTVÍ - RADA, ZALOŽENÁ NA BOŽÍCH POKINECH

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 Manue. Řekl starému knězi, že jeho žena bude mít syna, který se má jmenovat Jan. A pokračoval: *„Budeš mít radost a veselí a z jeho narození se budou mnozí radovat. Bude zajisté velký před obličejem Páně a vína i nápoje opojného nebude piti a Duchem svatým bude naplněn hned od života matky své.“* Toto dítě zaslíbení mělo být vychováváno v přísné střídmosti. Čekalo ho velmi velké reformační dílo, měl připravit cestu Pánu Ježíši.

Mezi lidmi 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.

Začátek reformace

Naši pracovníci se nesnaží dostatečně zarazit spád nestřídmosti v zemi. Zvyk 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. **Signs 13.9.1910**

DÍTĚ

[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 chůva předává děcku více méně i část své povahy a temperament. **(1905) MH 333**

[341] Matky se někdy k vůli módě postaví proti řádu přírodě a najmou si kojnou, anebo začnou dítě krmit z láhve. Pro takovou hříšnou pošetilost se odříká nejněžnější a nejpříjemnější povinnosti, při níž její život splyne 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 jemnocity. Taková matka jim dá přednost před přirozenou povinností k dětem. Svěří-li proto své dítě na, jaté síle, odvykne si a to, co by ji mělo být potěšením, stává se jí břemenem, poněvadž péče o dítě ji 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 sděluje taká 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 vší 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 jim jsou přítěží, které se nechtějí podrobit, jelikož zasvětily své životy mode, jsou nehodné jména matky. Snižují ušlechtilé city a svaté vlastnosti ženy a volí si raději být motýlky módních zábav, majíce méně smyslů pro odpovědnost ku svým potomkům, než ta němá tvář. Mnohé matky nahrazují svůj prs láhví. Jest toho 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 být chladným a bez srdce, když matky, které mohou kojit své děti, odmítají jim mateřskou hruď a nahrazují jí sací láhví. 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 čerstvá. Toto je velmi často zanedbáváno a následkem toho jest, že dítě zbytečně trpí. Poruchy žaludeční a střevní se dostavují a politování hodné děcko se stává churavým i když bylo narozeno zdravé.
Health Reformer, 1871

[342] Údobí, kdy matka kojí, je kritické. Nejedná matka se v době kojení musí přepracovávat a to má špatný vliv na kojence. 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 koliku, 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; Je-li samo nervózní a snadno vzplane, může mít matčin klidný a usměrňující způsob jednání vliv i na takové nemocné dítě.

Spatné chování dětem často ubližuje. Je-li 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 zdolat další jídlo a vše je ještě horší. **(1865) H. tol. ch2. pp. 39. 40**

PRAVIDELNOST V JÍDLE

343 Děti mají od matky dostat první naučení, jak mají pečovat o své zdraví. Mají dostávat jednoduchou stravu, aby byly co nejzdravější. Mají jíst pravidelně, pouze třikrát denně. Jsou-li děti vedeny správně, záhy poznají, že křikem a pláčem nic nespraví. 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. **(1865) H.to L.ch, 2.p.47**

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 vodnatelností následkem nesprávného jídla. To vše zavinili rodiče. Povinností rodičů je, aby děti získaly zvyky, podporující zdraví, aby si ušetřily mnoho nesnází. **(1880)4T 502**

345 Děti dostávají jíst příliš často a to způsobuje horečnaté stavy a jiné těžkosti. Žaludek nesmí ustavičně pracovat. Musí mít čas si odpočinout. Jinak budou děti mrzuté, podrážděné, a churavé. **Health Reformer, září 1866**

(Děti mají být naučeny kdy a jak jíst - 288)
(Ranná výchova Danielova - 241)
(Viz část IX, Pravidelnost v jídle)

CHUŤ MUSÍ BÝT VYCHOVÁM OD MALÍČKA

346 Nechápeme dostatečně důležitost výchovy dětí v otázkách stravy. Už ty nejmenší děti musí vědět, že nežijí proto, aby jedly, nýbrž proto, aby žily. Taková výchova začíná v matčině náručí. Dítě má dostávat jídlo v pravidelných intervalech, které se s věkem dítěte prodlužují. Nemá dostat sladkosti anebo pokrm dospělých, poněvadž dosud to nemůže strávit. Pečlivé 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 utrácejí peníze za nezdravé pamlsky a mají dojem, že největší rozkoší života je jíst to, co člověku nejvíc chutná a na nic jiného nedbají. Tak se děti učí pře jídání, propadnou nemoci a léčí se pak pojídáním otravných léků.

Rodiče musí děti v tomto směru ukáznit a nesmí jim dovolit nic nezdravého. Ovšem, chceme-li děti usměrnit,nesmíme je nutit, aby jídlo jedly nechutné,nebo víc než kolik chtějí. Děti mají práva i přednosti. Jsou-li tyto přednosti, rozumné, respektu jme 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 budou jednou hořce nad tím naříkat. Poznají, že jejich 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 dobrá.

Učme děti, aby ovládaly chuť a aby jedly zdravě. Vysvětleme jim však časně, že se odříkají 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. Děkujme Bohu z celého srdce za jeho dary a pochutnejme si na nich. **(1905) MH 383-385**

347 Někteří rodiče nechtějí učit děti odříkání,aby správně užívaly 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, nedokáži odolat pokušení. Všude kolem sebe vidíme mravní nečistotu a hřích, Pokušení chuti a žádosti během času nezesláblo a mládež se povětšině řídí svými nápady a je zotročena chutí. Zhoubné výsledky špatné výchovy vidíme v obžerství, kouření, pití lihovin a opilství. **(1875) 3T 564**

NEUKÁZNŽNOST CHUTI A ZKAŽENOST

348 Děti, které nesprávně jedí,bývají slabé, bledé, zakrnělé, nervově podrážděné a mrzuté. Obětují vše pro chuť a podléhají tělesnostem.Už děti do patnácti let jeví známky zkaženosti a vědí o kdejaké neřesti. Do jisté míry jsou vinni rodiče a hříchy jejich dětí se připočítávají na vrub jim, poněvadž je nepřímo dovedli do hříchu. Předkládají dětem masité pokrmy a jiná kořeněná jídla, jež ráda budí tělesné žádosti. Tak učí děti vlastním příkladem nestřídmosti. Trpěli, aby vlastně po celý den jedly a zažívací orgány dětí jsou neustále v činnosti. Rodiče 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 vidi 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. **(1864) Sp. Gifts IV, 132. 133**

UVAŽUJME O SKROMNOSTI

349 Pokrm má být tak jednoduchý, aby jeho příprava nezabrala mnoho matčině 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 pokrmů, pouze vyhovujících chuti a více času věnovat výchově dětí. Nevěnujte zbytečně čas uvažování o jídle, pití a odívání, ale raději učte své rodiny, aby byli čistotní a vkusní. **(1890) CTBH 141**

350 Silně kořeněné maso, jež vystřídá máslový krém (tučné zákusky), opotřebovává vitalitu dětského zažívání. Kdyby byly zvyklé na prostou, zdravou stravu, netoužily by po nepřirozených lahůdkách a masu. Maso není v zájmu rozvoje dětí nejlepší. Zvyknete-li děti na maso, ublížíte jim. Snadno si na něco zvyknou, ale horší je chuť opravovat. **Letter 72 1896**

PODROBOVÁNÍ NESTŘÍDMOSTI

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 pití. Většina se řídí chutí. Kdo podléhá chuti a jí příliš často a ještě nezdravě, zeslabuje odolnost proti chuti a jiným žádostem úměrně svým zlozvykům. Matky mají cítit svou povinnost před Bohem i před světem, že mají společnosti vychovat děti ukázněné. Zásadní lidé1 zůstanou i v mravní zkáze dnešního veku 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 skrofulozy **(tuberkulóza krčných miazgových, lymfatických uzlín).** 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.

352 Rodiče, pusťte se do boje s nestřídmosti u vlastního stolu. Překonejte zlozvyky, jež děti od mala sledují a zvítězíte. **(1905) MH 334**

353 Rodiče mají v prvé řadě usilovat o to, aby se naučili jednat se svými dětmi, aby tyto měli ve zdravém těle zdravého ducha. Zásady střídmosti se musí pečlivě uplatnit v každodenním životě. Děti se mají učit sebezapření co nejdříve. **(CTBH) 46 (1890) CH 113 (Viz 558)**

354 Rodiče často vychovávají chuť svých dětí a vlastně ji tvoří. Trpí jim nebo je učí jíst masité pokrmy, pít čaj a kávu. Tak připravuji své děti na další dráždidla, na kouření a později i pití, které zeslabuje sílu nervů.

Kdyby mravní cítění křesťanů pochopilo otázku střídmosti ve všem, mohli by svým příkladem, hned u stolu, pomáhat lidem slabé vůle. 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 nejednou duši zachránit, před záhubou, nestřídmosti, před zločinem a smrti. Naše sestry mohou v díle zachraňování duší pomáhat tím, že budou na stůl podávat jen jídlo zdravé, výživné. Mohou vychovávat děti, aby jejich chul byla střídmá a aby se cvičily v sebezapření a dobročinnosti.

Přesto, že nám Kristus dal na poušti příklad Napření chuti, kterou doslova přemohl, mnoho křesťanských matek vede svým příkladem a výchovou dšti k obžerství a opilství. Dovolí jim jíst dle libosti a tato nestřídmost s nimi roste. Rodiče mají vinu na zeslabení jejich duševní a tělesné síly. Děti touží po pokrmech, které jim neprospívají, nýbrž škodí. **(1875) 3T 488..409. (Viz též - 230)**

VYUČUJTE ODPOR K DRÁŽDIDLUM

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 nejen to. Často je strava taková, že si doslova žádá takové nápoje. Děti dostávají lahůdky, kořeněná jídla, tučné zákusky atd. Taková silně kořeněná strava dráždí žaludek a vyvolává touhu po ještě silnějších dráždidlech. Nejenom, že jsou choutky vydrážděné nevhodnou stravou, kterou je dětem dovoleno dle libosti při společném stravování pojídali, ale je jím též dovoleno, aby jedly mezi jídly tak, že když jim je dvanáct nebo čtrnáct let, mají často již porušené zažívání.

Snad jste již viděli žaludek pijáka. Podobný stav vzniká vlivem dráždivého ostrého koření. Žaludku se v tomto stavu chce ještě něčeho ostřejšího a ostřejšího. A nedivte se, že zastihnete své děti,jak se učí v zákoutí kouřit. **(1890) CTBH 17**

CO JE DĚTEM ZVLÁŠTĚ ŠKODLIVÉ

356 Ten, kdo povoluje své chuti, nemůže získat křesťanskou dokonalost. Nebudete-li opatrní ve výběru stravy, nemůžete ovlivnit mravní cítění svých dětí. Mnohá matka připravuje na stůl hotové osidlo. Mladí i staří si pochutnávají na mase, másle, proleželých sýrech, tučných krémech, kořeněných pokrmech a cukrářských výrobcích. To samozřejmě žaludku neprospívá, navíc to vzrušuje nervy a zeslabuje intelekt. Krvotvorné orgány nemohou vytvořit dobrou krev. Páchnoucí sýr je nezdravý. Bílé pečivo a jemný chléb neskýtá tělu výživu tak jako celozrnná mouka. Stálé používání neslouží ke zdraví. Koření zprvu podráždí jemnou žaludeční sliznici,posléze však poruší její citlivost. Kazí to krev, podněcuje tělesné sklony a zeslabuje mravní a rozumové síly. Lidé se snadno stávají otroky nízkých pudů. Matka má uvažovat, o tom, jak by připravila prostý, ale výživný pokrm své rodině.**(1890) CH 114**

PROTI ZLÝM SKLONUM

357 Pochopí dnešní matky posvátnost svého poslání? Nebudou se přizpůsobovat vzhledem svým sousedům, ale budou se věrně snažit vést své dítky k lepšímu životu? Bylo by méně nespokojenosti a mravní zkaženosti, kdyby děti a mládež byly vedeny k Sebezapření a ovládáni se. Kdyby mládež byla vedena k střídmosti od útlého věku, nemuselo by se tolik mluvit o střídmosti společnosti. Měla by totiž mravní sílu i odvahu odolat v Kristově síle zkaženosti posledních dnů. Snad předali rodiče dětem sklony v otázce chutě a vášní, takže výchova těchto dětí k čistotě a střídmosti bude nesnadná. Věru, převzaly-li vaše děti nezdravou chuť a touhu po narkotikách, jste zodpovědní bojovat proti těmto odkazům! Musíte se vroucně a pilně snažit konat svoji povinnost ke svým nešťastným potomkům! Věřte a doufejte!

Rodiče mají v prvé řadě dobře poznat 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 zažívací ústrojí nesláblo, nervová soustava neztratila rovnováhu a aby jejich výchova dětí měla účinek, Děti jsou Božím vlastnictvím, vykoupeným jeho krví a pokrm buď žaludek a zdraví těla a ducha posiluje aneb zeslabuje. Rodiče mají střežit tělesnou a mravní konstituci svých dětí, aby jejich duše a nervový systém nebyly ohroženy. Ti, kteří vyhovují chuti 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 faleš a nečistotu. **(1875) 3T 567.568**

VYHOVĚNÍ - KRUTÁ LASKAVOST

358 Viděla jsem, že situace je proto taková, že rodiče nechápou, že mají své děti vést k tomu, aby se přizpůsobily fysickým 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 je dnes častá. Rodiče splní choutky svých dětí na úkor zdraví a vyrovnanosti, poněvadž to je momentálně snadnější, než odříci jim jejich přáni.

Matky zasévají símě, jež určitě vzejde. Děti se neučí odříkat si, stávají se sobecké, panovačné, neposlušné, nevděčné a nesvaté. Matky pak s hořkostí sklízejí ovoce svého jednání. Hřešily proti nebi a proti dětem a Bůh je bude volat k odpovědnosti. **(1873) 3T 141**

359 Ó, jaké to bude setkání rodičů s dětmi v den konečného vyúčtování! Tisíce dětí,otroků chutě a nečistých vášní, mravní trosky,postaví se tváři v tvář rodičům, kteří je vlastně vedli k tomu. Kdo jiný než rodiče je odpovědný? Zkazil snad Pán tuto mládež? Nikoli? Kdo vykonal toto strašná 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 Boží soud.
(1890) CTBH 76. 77

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, co děti jedí. Jemný bílý chléb, šunka, kyselé okurky a zavařeninu. Nemocný vzhled dětí potvrzoval, co jejich žaludek zkusí. Dvě děti poznaly, že jiná rodina má k chlebu sýr, tak hněď přestaly jíst, dokud matka nevyprosila pro ně kousek sýra. Měla strach že děti se nenajedí. Poznamenala: Mé děti mají to a ono tak rády, že jim to dopřejí, víte, chuť si to žádá, co potřebuje tělo.

To by platilo o chuti nezkažené. 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 vychována, až je zkažená. Jemné orgány žaludku byly drážděny a spalovány tak dlouho, až ztratily svou citlivost. Prostá strava jim připadá nechutná. Ubohý žaludek nestráví svou porci, dokud nedostane běžné dráždidlo. Kdyby děti celý život jedly dle možnosti přírodně a zdravě, 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 v hodinu jako obvykle. Suchý chléb - graham a hodně ovoce. Chutnalo nám a byli jsme rádi, že nemusíme 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. Děti byly bledé a měly plno vyrážek. Některé měly silně zarudlé oči. Ostatní měli sice čistou pokožku, ale trápil je kašel, katar či jiné dechové a plícní potíže. Viděla jsem tříletého nemocného hošíka.Měl horečku,ale všichni do něj cpali jídlo. Každou chvíli žádal zákusky, kousek- kuřete, okurky. Matka poslouchala jako otrok. Nepřišlo-li jídlo okamžitě a chlapec zlostně vřískal, matka ho rychle chlácholila a jídlo mu dala. Jakmile dostal co chtěl, mrštil to o zem, poněvadž to nebylo tak rychle, jak chtěl. Jedno děvčátku jedlo šunku a kyselé okurky (octové) a chléb s máslem. V tom uvidělo můj chléb. 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 znechuceně hodila na podlahu vlaku. Pomyslila jsem sis Bude-li toto dítě vždy prosazovat svoji vůli, natropí matce jen hanbu.

Tento výbuch byl zaviněn matčinou povolností. Stálé překrmování zatěžovalo trávicí ústrojí děcka. Krev byla nečisté, a dítě nemocné a podrážděné. Taková strava podněcuje nízké pudy a potlačuje morálku i rozum. Rodiče ovlivňují vývoj charakteru dětí. Vytvořili z dívenky sobce a nelaskavého tvora. Neovládali její chutě. Co mohou od takového dítěte v dospělosti očekávat? Mnozí jako by nechápali souvislost mysli s tělem. Dostává-li se tělu nevhodné stravy, je tím postižen mozek i nervy a snadno se probouzejí vášně.

Desetileté dítě se necítilo dobře a nechtělo jíst. Matka naléhala: „Jez kousek dortu. Nebo chceš kousek kuřete? Máš chuť na marmeládu?“ Dítě se posléze slušně najedlo, jako by bylo zdravé. 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 nechala přírodě průchod a žaludku chvíli oddechu, nebylo by dítě tolik zkusilo. Takové matky nejsou připraveny pro mateřství. Největší příčinou utrpení lidstva je nevědomost v otázce zacházení s vlastním tělem.

Mnozí se táží: Co budeme jíst a co užijeme v životě? Nedbají na povinnost a zásady, zábavy je prvořadá. Chceme-li být zdraví, musíme podle toho žít. Rodiče jsou do značné míry zodpovědní za tělesné zdraví a mravy 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 vyhoví svým dětem k jejich tělesné, duševní a mravní záhubě i Jakou mohou mít tyto dětí povahu? Tyto matky nechystají svým dětem šťastnou budoucnost a vyhlídka.na život věčný je teprve nejistá. **Health Reformer, prosinec 1870**

PŘÍČINA PODRÁŽDĚNOSTI A NERVOZITY

361 Děti se musí učit pravidelnosti ve všem. Matky se dopouštějí velké chyby, že jim dovolí jíst mezi jídly. Je to základ budoucího utrpení. Snad jsou mrzuté, že jejich nezdravý pokrm není dosud stráven. Matka si vsak myslí, že nemá čas o tom přemýšlet a napravit své počínání. Nemá ani čas netrpělivě naříkání 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 poličky 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 poživačnosti a zvyky, k nimž jsou mladí lidé i adventisté sedmého dne někdy vedeni, jsou v přímém protikladu se zákony přírody. Seděla jsem jednou u stolu, kde bylo několik dětí do dvanácti let. Dostaly dost masa. Jedna jemná, nervózní dívenka dostala chuť na kyselé okurky. Matka jí podala láhev s naloženými okurkami, v níž byla spousta hořčice a jiného koření, vše v octovém nálevu a dívka si nabrala dle chuti. Byla příslovečná nervozitou a podrážděností a tyto druhy **„pochutin“** tento stav zrovna vyvolávaly. Nejstarší dítě se rozčilovalo, že nebude jíst nic bez masa a jakmile hned **„maso“** nedostalo, vyjádřilo nelibost a odmlouvalo. Matka mu vyhověla v jeho náladových přáních, až byla otrokem jeho panovačnosti. Chlapec neměl dost práce a většinou četl brak. Stěžoval si stále na bolesti hlavy a prostá strava mu nechutnala.

Rodiče mají svým dětem dát zaměstnání. Největším zdrojem zla je nečinnost. Tělesná práce, unavující sval, 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 manuelně 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. **(1890) FE 150. 151**

STRAVA A MRAVNÍ VÝVOJ

362 Satan hrozně ovládá dnešní mládež. Nebude-li mysl našich dětí ukázněna náboženskou zásadou, jejich mravy utrpí okolními vlivy. Mládeži hrozí proto velké nebezpečí, že se nedovedou ovládat. Shovívaví rodiče neučí 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, ovlivňuj nejen tělo, nýbrž i mysl. Ten, kdo je nestřídmý v jídle, nemůže být trpělivý

a ukázněný. Proto je důležité dávat dětem pouze jídlo z dravé, 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.

„Protož buď že jíte neb pijete, aneb cokoli činíte, všechno ke slávě Boží čiňte.“ Činí to rodiče, když chystají pokrm pro rodinu? Předkládají svým dětem jen to, co v nich vytvoří zdravou krev, co nebude vzbuzovat horečnaté stavy a co nejlépe odpovídá životu a zdraví? Anebo svým dětem dají bez ohledu na jejich budoucí blaho nezdravý, dráždivý pokrm? (1890) **CTBH 134**

363 I zdravotní reformátoři se mohou mýlit v otázce množství stravy, byt byla zdravá. Škodí si nepravidelností. Předkládají někdy dětem pokrm, který dráždí, vzbuzuje tělesné sklony a nevede k nebeským věcem. Děti tak získají vlivem rodičů více tělesnosti než duchovnosti. Jak nesmírný trest posléze rodiče ponesou! A pak se diví,že dšti jsou morálně slabé! **(1870) 2T 365**

ZKAŽENOST MEZI DĚTMI

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? Dejte si říci, těžká odpovědnost spočívá na rodičích.

Pravila jsem, že někteří z vás jsou sobečtí. Nerozuměli jste mi, co jsem s tím mínila. Přemýšleli jste jaká strava je nejchutnější. Choutky a zábavy místo slávy Boží, místo přání přiblížit se životu Božskému a dokonalé svatosti v bázní Boží, toto vše vládne. Uvažovali jste o svých zábavách, o své chuti a zatím co jste měli bdít, satan vás předešel a jak tomu obyčejně bývá, zmařil 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 získal nad nimi nadvládu. Šel přímo kolem vás, zatím co vy, kteří jste u nich na místě Božím, abyste je ochraňovali, vy jste si hověli, obluzení a ospalí. Bůh vám přikázal, abyste je vychovávali v bázni a stravě Pánu. Ale satan vše předešel a upletl silná pouta kolem nich. A přece spíte dále. Kéž se milující nebesa smilují nad vámi a nad vašimi dětmi, neboť každý z vás má zapotřebí Jeho milosrdenství.

Nemuselo tomu tak být

Kdybyste přijali zdravotní reformu, kdyby stě přičinili k víře ctnost, k ctnosti známost a k známosti zdrženlivost, mohlo to vypadat zcela jinak. Ale nepravost a zkaženost ve vašich domovech vás vyburcovala jen částečně...

Máte poučovat své děti. Máte je poučovat jak se mají vyhýbat neřestem a zkaženostem tohoto věku. Místo toho však přemýšlejí mnozí, jak by sehnali něco dobrého k snědku. Kladete na stůl máslo, vejce a maso a vaše děti to jedí. Jsou krmeny právě těmi potravinami, které dráždí jejich nízké vášně a pak přicházíte do shromáždění a prosíte Boha, aby požehnal vaším dětem a zachránil je. Jak vysoko vystoupí asi vaše modlitby? Nejprve musíte vykonat svoji práci. Když jste byli vykonali pro své děti vše,co vám Bůh přenechal, abyste vykonali, pak teprve můžete s důvěrou požadovat zvláštní pomoc, kterou vám Bůh zaslíbil.

Máte zachovávat střídmost ve všem. Ale říkáte: „Co je komu do toho, co jím a piji a co předkládám na stůl.“ Ale lidem je moc do toho, pokud své děti snad neuzavřete doma nebo se

neodstěhujete na poušť, kde nebudete nikomu přítěží. Tam také vaše neklidné, náruživé děti nebudou kazit žádnou společnost. **(1870) 2T 359-362**

UČTE DĚTI V BOJI S POKUŠENÍM

365 Střežte svou chuť. Učte své děti příkladem i slovy skromně jíst. Naučte je hospodárnosti, nejen jakékoli činnosti, musí to být práce užitečná. Snažte se probudit jejich mravní schopnosti. Řekněte jim, že Bůh má na ně od dětství nároky. Upozorněte je na mravní nákazu a povězte jim, že se musí cele odevzdat Ježíši - své tělo i ducha a že v Něm naleznou sílu proti všem pokušením. Poukažte jim, že nebyly stvořeny jen k tomu, aby se líbily 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 svá učedlníky, ne aby byli vzati 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 obětována každým otcem a matkou. Ale mají takto u Boha o své děti žebrat pak jim nechat na vůli, ať si dělají co chtějí? Mají tak dlouho hovět svým choutkám, až se stanou jejich Pány a očekávají pak, že se dají děti omezovat? Nikoli, střídmost a sebeovládání se musí učit již od kolébky. Tuto odpovědnost má předně matka. Pouto mezi matkou a dítětem je velmi něžné a také matčin příklad působí proto na dítě víc než příklad otcův. Ovšem, matka má velkou odpovědnost a otec ji musí soustavně pomáhat. **(1890) (CTBH 63.64) FE 152.153**

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 přísně dbát zásad střídmosti v jídle a pití.

Satan ví, že nemá takovou moc nad člověkem, který ovládá svou chuť. Snaží se lidi neustále svádět k podlehnutí. Nezdravý pokrm otupuje i mysl a narušuje vnímání. Ovšem, vina takového člověka, který otupuje své svědomí, až je mrtvé, není menší. **(CTBH) 79.80. (1890) FE 143**

367 Otcové a matky, bděte a modlete se. Chraňte se jakékoli nestřídmosti. Předkládejte dětem zásady zdravotní reformy. Poučujte je, čeho se mají v zájmu zdraví vystříhat. Hněv Boží začal stihat neposlušnost dětí. Kolik zločinů, hříchů a nepravosti všude vidíme! Chraňme jako lid naše dítky před zkaženými druhy. **(1909) 9T 160.161 (Venkovský domov, jeho vztah k životosprávě a morálce. 711)**

— ❖❖❖ —

Část XIV.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ – NEDOSTATEČNÉ VAŘENÍ HŘÍCHEM

368 Předkládat lidem bídně uvařené jídlo je hřích, poněvadž pokrm má vliv na prospěch celé bytosti. Pán si přeje, aby jeho lid pochopil, že musí vařit tak,aby v žaludku nedocházelo ke kvašení a tím ke špatné náladě. Nezapomeňme, že každý krajíc chleba je ukázkou praktického náboženství.

Znalost vaření má velkou cenu

Nepřehlížejme úkol kuchařky. Co by se na světě stalo, kdyby všichni lidé zaměstnání v kuchyni, se práce vzdali s omluvou, že není dostatečně oceněna? Vaření snad není tak lákavé,

ale ve skutečnosti je to největší věda. Tak hledí Bůh na přípravu zdravého jídla. Váží si těch, kteří věrně chystají chutné, zdravé pokrmy. Ti, kteří se v tomto umění vyznají a také je provozují, zaslouží si větší pochvaly,než kteříkoli jiní pracovníci. Kuchařské umění je drahocenné poněvadž ovlivňuje zdraví člověka. Je nerozlučně spjato s životem a zdravím, proto je to dar nejcennější ze všech. **MS 95 1901**

VÁŽNOST KUCHAŘKY

369 Vážím si své švadleny a písařky, ale nejdůležitější místo zastává v naší rodině kuchařka, která umí dobře vařit a tím vyživovat mozek, kosti a svaly a udržovat život. **(1870) 2T 370**

370 Mládež, která se učí šít, nebo jde do učení do tiskárny a nakladatelství či studuje, se někdy vznešeně odděluje od kuchařů.

Zaměstnanci kuchařství pak mají dojem, že jejich postavení není pro společnost tak důležité. Divíte se pak, že dívky touží po jiném zaměstnání? A že je tak málo opravdu dobře školených kuchařek? Divíme se však, že tak mnozí snesou tolik přehlíženi.

Žena v domácnosti - kuchařka, matka zastává důležité postavení. Zdraví všech členů rodiny je závislé na její zručnosti a inteligenci. Važme si těch, kteří se starají o domácnost, aby tato práce nebyla podceňována. **(1890) CTBH 74**

371 Je velmi mnoho děvčat, která se provdalo a mají rodiny, schází jim však praktické vědomosti o povinnostech připadajících na ženu a matku. Ony umějí číst, hrát na hudební nástroje a neumějí vařit. Neumí upéci dobrý chléb, který je velice podstatný pro zdraví rodiny. Dobře vařit a předkládat dobré jídlo na stůl v lákavé úpravě vyžaduje inteligenci a zkušenost. Ta, která připravuje potravu jež má být umístěna v našich žaludcích a jež musí být proměněna v tu krev, která vyživuje tělesné orgány, zaujímá největší a nejvyšší postavení. ***Postavení písařek na stroji, švadlen, nebo učitelek hudby nemůže se srovnat s důležitostí a postavením kuchařek.*** **(1873) 3T 156-158**

KAŽDÁ ŽENA SE MÁ VYZNAT V KUCHAŘSKÉM UMĚNÍ

372 Sestrám, jež neumí vařit, doporučuji: Zajděte si za nejlepší kuchařkou a naučte se od ní výtečně vařit. Kdybych měla i 40 let, udělala bych to. Vaši povinností je naučit se vařit a naučit tomu i své dcery. Tím je obklopíte hrází, která je uchrání mnohé pošetilosti a pokušení. **(1870) 2T 370**

373 Ženy se musí naučit'vařit a uplatnit to v praxi. Lidé trpí,protože se v tomto směru nezdokonalují. Probuďte své dřímající síly a informujte se. Nemyslete si, že uvažujete-li o způsobech zdravého vaření, je to ztráta času. Žena, která má na starosti rodinu, musí se bez ohledu na věk naučit o ni vhodně pečovat. **(CTBH 49) (1890) CH 117**

MUŽI I ŽENY SE MAJÍ UČIT VAŘIT

374 Mnozí přijmou zdravotní reformu a stěžují si,že jim nevyhovuje. Jakmile s nimi zasednu ke stolu,vidím, že příčinou je špatně upravené jídlo. Vyzývám rozumné ženy a muže: Učte se vařit. Není to omyl, že pravím „muži“ poněvadž i oni mají umět připravit prostý, zdravý pokrm. Často jsou v takovém zaměstnání, že nedostanou zdravý pokrm. Snad jsou celé týdny v prostředí, kde to ani není možné. Vyznají-li se ve vaření, mohou své znalosti dobře uplatnit. **(CTBH 56.57) (1890) CH 155**

ZKOUMEJTE ZDRAVOTNICKÉ ČASOPISY

375 Ti, kteří nedovedou vařit,mají se tomu naučit. Mohou si předplatit i dobré zdravotní časopisy, kde se poučí i v tomto směru. Kdo se nesnaží, nikdy se zdravě vařit nenaučí.

Ti však, jejichž srdce je přístupné dojmům a pokynům Velkého Učitele, naučí se mnohému a mohou poučit i ostatní. Bůh jim dává k tomu nadání i porozumění. **Letter 135 1902**

PODROBUJTE NADÁNÍ V TOMTO SMĚRU

376 Pán si přeje, aby se lidé snažili upravovat pokrmy z darů své země. Budou-li v tom podpořeni a upnou svůj zrál k Pánu, Duch svatý je povede a oni se naučí chystat zdravé jídlo. Tak budou moci poučovat i chudé, jak mohou vařit bez masa. Tato práce bude pokračovat s posvěcenou horlivostí. Kdyby se to dělalo už dávno, bylo by mnohem více lidí v pravdě. Poznejme své povinnosti a žijme podle toho. Nesmíme být závislí na druhých a bezmocní, aby jiní za nás vykonali dílo, jež nám Bůh svěřil. **(1902) 7T 133**

ŠKOLY, KDE BY SE UČILO VAŘIT

377 U našich sanatorií a škol by měly být kuchařské školy. Na všech našich školách mají být lidé, kteří by mohli žáky v tomto směru poučovat. **MS 95 1901**

378 Učit se kuchařskému umění je službou pro Pána. Je to právě tak 255 důležité dílo jako ostatní odvětví. Melo by se pracovat i po domech, aby se lidé prakticky naučili dobře vařit. **RH 6.6.1912 (Viz část XXV)**

ZDRAVOTNÍ REFORMA A SPRÁVNÉ VAŘENÍ

379 Mnozí povolili v provádění zdravotní reformy protože se nenaučili připravovat pokrmy dobře, prostě a zdravě. Chudě upravené jídlo jim proto nechutná a prohlašují pak, že se nemohou reformou řídit. Takové špatné, vlivy domnělé zdravotní reformy škodí zažívání a znechutí jiné. Hlásíte se ke zdravotní reformě, naučte se proto chutně vařit. Posloužíte sobě i jiným. **(CTBH 119) (1890) CH 450. 451**

PŘECHOD OD MASITÍCH POKRMU

380 Radíme vám, abyste změnili svůj způsob života, učiňte to však rozumně. Znám rodiny, které přestaly jíst maso, nejedí však výživně. Úpravu jí pokrmy tak uboze, že se to žaludku protiví. Tito lidé si pak stěžují na zdravotní reformu a na tělesnou slabost. Úspěch se ne dostavil proto, že jedli stravu nedostatečnou a jednotvárnou. Současně by se nemělo podávat mnoho druhů jídel, ale jídla se zas nemají stále do nekonečna opakovat. Pokrmy mají být prosté, ale vzhledná. Veškeré druhy sádla vyřaďte, poněvadž to pokrm jen znečistí. Jezte hodně ovoce a zeleniny. **(1868) 2T 63**

381 Vaření je zvláště důležité tam, kde lidé nejedí maso. Pokrmy, nahrazující maso, mají být upraveny tak, aby lidé po něm ani netoužili. **Letter 60a 1896**

382 Lékaři mají za úkol vychovávat, vychovávat a zase vychovávat. Mají perem i slovy vzdělávat ty, kteří chystají pokrmy. **Letter 73a 1896**

383 Potřebujeme lidi, kteří se chtějí naučit zdravě vařit. Mnozí dovedou upravovat maso a zeleninu (v nejrůznějších formách), ale neumí připravit prosté, a chutné jídlo. **Y.1.31.5.1894 (Viz též 324. 327.763. 720. 710. 816)**

NEDOSTATEČNÁ KUCHYNĚ PŘÍČINOU NEMOCÍ

384 Nejedna matka předkládá své rodině z neznalosti bídně upravené pokrmy, jež soustavně narušují zažívací ústrojí a vytváří nedobrou krev. Následkem toho vznikají nemoci i smrt.

Můžeme si dopřát pestrou, zdravou a zdravě upravenou stravu, aby všem chutnala. Kuchařské umění je nesmírně důležité, aby lidé byli zdrávi a radostní a aby chápali nebeské věci. Ve správném vaření je více náboženství než si dovedeme představit. Na cestách jsem někdy musela sníst chléb a jiné věci, které mi rozhodně nepřidaly na zdraví. V zájmů, udržení života jsem však musela něco pojíst. Ale takové jídlo je v očích nebes hříšné. **CTBH 156-158 (1390)**

VHODNÉ NÁHROBNÍ KAMENÍ

385 Nedostatečná, špatně upravená strava kazí krev, poněvadž zeslabuje krvetvorné orgány. To pak přináší v zápětí nemoci, podrážděné nervy a špatnou náladu. Je na tisíce a deseti tisíce obětí ubohého kuchařského umění. Nad nejedním hrobem by mohlo být napsáno: ***„Zemřel následkem špatného vaření“*** nebo ***„Zemřel utýráním žaludku.“***

Duše zahynou pro špatnou kuchyň

Je nutno naučit se správně vařit, aby nedošlo ke ztrátám lidských duší. Dobrých kuchařek je ve skutečnosti málo. Mnohé 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,jež by měly znát všechny ženy. A naučit se mu lze. Hospodyně se nají naučit upravovat jídla tak, aby chutnala právě proto, že jsou prostá.

Každá žena, která je v čele rodiny a neosvojila si umění zdravého vaření, měla by se odhodlat naučit se tomu, co jest tak potřebné ku blahu její domácnosti. V tom ohledu naskýtá se všude příležitost k poučení ve zdravotních kuchařských školách. Nemůže-li žena využiti této příležitosti, pak by se měla dát poučit od dobré kuchařky a ve svém snažení, aby byla způsobilá, vytrvat i tak dlouho, až bude v kuchařském umění mistryní. **(1905) MH 302.303 (Viz též - 817)**

UČTE SE HOSPODAŘIT

386 Položme si otázku: „Jak upravovat jídla co nejpřirozeněji a nejlevněji?“ Nic nesmí přijít u stolu nazmar. Využijme i drobtů. Takové umění hospodaření je hotovým štěstím. V létě připravujeme méně jídla a více v suchém stavu, Mnozí chudí jsou proto,že nedovedou s jídlem hospodařit. **MS 3 1897**

BĚŽNÍ ZPUSOB JÍDLA MUŽE STÁT I ŽIVOT

387 Mnozí chtějí za každou cenu udržet ve všem krok s módou a žádná práce jim není v tom zatěžko. Obětují na oltář módy vzdělaní 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 nic dobrého nedosáhne. Snad je to běžným zvykem podávat třeba 5-6 chodů u jednoho jídla, ale rozhodně to škodí zdraví. Rozumní mužové a ženy se mají životem i slovy proti takovému zvyku postavit. Važte si trochu života své hospodyně. „Zdaž není život víc než pokrm a tělo víc než oděv?“

Domácí povinnosti spotřebují mnoho času ženy. Bylo by v zájmu jejího zdraví, 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 svá rodině, církvi a společnosti, kdyby žila jednodušeji. **(1890) CTBH 73 (Viz též - 218)**

VÝBĚR A ÚPRAVA POKRMU JE DŮLEŽITÁ

388 Není nutno tolik vyvářet; Ovšem, strava by neměla být chudá co do kvality ani kvantity. **Letter 72 1396**

389 Důležité je, aby pokrm byl upraven pečlivě, aby si nezkažená chuť na něm pochutnala. Ačkoli ze zásady nejíme uvedené již škodlivé poživatiny (maso, koření atď.) nesmíme si myslit že nezáleží na tom, co jíme. **(1870) 2T 367**

390 Jíst pouze pro ukojení chutě je nesprávné. Nebučíme však lhostejní, jaké jídlo a v jaké úpravě jíme. Nepochutnáme-li si na jídle, tělo nemá tolik z toho. Vybírejme si stravu pečlivě a upravujme ji vkusně a pěkně. **(1905) MH 300**

JEDNOTVÁRNÁ SNÍDANÉ

391 Za dobrou kuchařku dám vše. Není-li to žena šikovná, pozná se to jako u nás na.jednotvárných snídaních - kaše - nanejvýš chléb a trochu mléka. Když to lidé celé měsíce jedí a předem vědí co přijde na stůl, děsí se chvíle, která by měla být pro ně zajímavá. Myslím, že dokud to neprožijete, ani to nepochopíte. Ale mě to opravdu mrzí. Jídlo musí být připraveno tak, aby se nezprotivilo. **Letter 19c 1902**

PŘEMÝŠLEJTE A ŽIJTE PODLE TOHO

392 Mnozí nemají v této věci pocit povinnosti, proto se asi nepokoušejí správně připravovat pokrm. To může být konáno snadno, prostě a zdravě, bez používání slaniny, másla nebo masitých pokrmů. Zručnost se musí spojití s jednoduchostí. Aby to byly ženy stoprocentní, musí čisti a potom trpělivě provádět čtené v praxi. Mnohé, raději trpí, než by 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.

Podvyživená strava není nikterak správná. Mnozí jsou z ní zeslabeni a potřebují výživnou, plnohodnotnou, dobře upravenou stravu.

Důležitý obor

Je náboženskou povinností všech, kteří vaří, aby se naučili, jak připravovat na různý způsob zdravé pokrmy, aby mohly být s potěšením pojídány. Matky by měly učit své dítky vařit. Které odvětví výchovy může být pro mladou dívku tak důležité, jako právě toto? Jídlo má co dělat se životem. Nedostatečně, ochuzené, špatně připravené jídlo neustále kazí krev tím, že oslabuje krev

tvořící ústrojí. Je velmi důležité, aby se na kuchařské umění pohlíželo jako na nejdůležitější odvětví výchovy. Máme jen velmi málo dobrých kuchařek. Mladé ženy za to, že stát se kuchařkou, znamená snížit se k otrocké službě. Tak tomu však není. Nepohlížejí na to se správného stanoviska. Umění zdravotně připravovat pokrmy, zvláště chléb, není podřadnou vědou.

Matky zapomínají vychovávat v tomto směru své dcery. Pracují a starají se samy až do úpadu a jejich dcery si jdou na návštěvu či za vlastní zálibou. To je nesprávná láska a vlídnost. Matka tak poškozuje dítě někdy i na celý život. Takové dítě se nebude umět správně postavit do života a bude se vyhýbat povinnostem, bez ohledu k nesmírně vyčerpané matce. Dcera nechce být nevlídná, je však bezstarostná a nedbalá, neb jinak by si povšimla unaveného pohledu a výrazu bolesti v matčině tváři. Snažila by se jí pomoci a nést těžší část břemene, aby si 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 svěžesti, necítila 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 kruhu milých přátel.

Ovšem, jediná vina není na dcerách. Zavinila to matka. Neučila dcery trpělivě vaření. Ví, že v tomto směru pokulhávají a že jí jejich pomoc příliš nepomůže. Musí si udělat vše, co vyžaduje starost, přemýšlení a pozornost. Mladé dívky by měly důkladně a pečlivě být vyučovány vaření. Cokoli jim život přinese, je toto vědomost, které mohou prakticky využiti. Je to odvětví výchovy, které má nejpřímější vliv na lidský život, zvláště na život těch, kteří nám jsou nejdražší.

Mnoha žena a matka, která neměla správnou výchovu a postrádá zručnosti ve vaření, předkládá 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.

Povzbuďte ochotné žáky

Je náboženskou povinností každé křesťanské ženy a dívky, aby dovedla péci z nevymílané pšeničné mouky (ze šrotu). Tomu je mohou naučit matky; ovšem, dá to práci a vyžaduje to trpělivost, lásku, slovo povzbuzení a laskavosti i chvály. Nevadí, že dívka, to i třikrát zkazí. Však už sama je téměř zoufalá a má chuť říci: „Nemá to cenu, neumím to. “V takové chvíli není pokárání vhodné. Její vůle je zeslabena. Potřebuje naopak povzbuzení a vzpruhu slovy: „Nevadí, že jsi udělala chyby. Jsi teprve učedník a nemůžeš se divit, že to neumíš. Jen to zkus. A dělej to celým bytím. Dej si pozor a určitě se ti to podaří.“ Nejedna matka přehlíží tento druh práce a raději si vše udělá sama, aby neměla potíže s poučováním dětí. A když se i dcera o něco pokusí, pošle ji pryč se slovy: „Nemá to cenu, nedovedeš to. Působíš mi více starostí než pomoci.“

Mnohé matky si neuvědomují důležitost tohoto odvětví vědění a raději udělají všechno samy, než by podstoupily nesnáze a potíže s vyučováním svých dítek a než by snášely jejich chyby a přehmaty v době učení. A když jejich dcery mají v učení nezdar, posílají je pryč se slovy: „To nemá smysl, stejně neumíš to neb ono udělat. Vyrušuješ a mateš mne více než mi pomáháš.“

Tak je učedník - žák zaražen hned na počátku. Prvý nezdar zchladí jeho zájem a touhu a nechce se již o to pokusit. Proto řekne, že bude raději šít, plést, uklízet, jen ne vařit. Matka se dopustila velké chyby. Měla být trpělivá, aby dcera cvikem dosáhla zručnosti, jež by potlačila zbabělost a přinesla nezkušená pracovnici přece jen zadostiučinění. **(1868) 1T 681-685**

HODINY VAŘENÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ HUDBA

393 Někdo musí stále jen vařit a myslí si, že je to podřadná práce. Ale vaření předčí hudbu a šití. Nechci sice tyto obory přehlížet, neb i ony mají svá místo v životě, Ale příprava zdravých pokrmů je důležitější. Věnujme mu více pozornosti. Je to vlastně lékařská misie.

Zdravotní reforma se často pro nesprávnou přípravu jídla zvrhne. Zdravé vaření nepřijde samo sebou, bez učení. I mnoha matka se tomu ještě musí naučit.

Učme děti dříve vařit a pal: teprve jim dávejme hodiny hudby.To neznamená, aby se neučily hrát,ale hudba není ták důležité, jako příprava zdravé chutné stravy. **MS 95 1901**

393 Je v pořádku, že vaše dcerky milují hudbu, neb tato oblaží celou rodinu. Ale znalost hudby bez znalostí vaření mnoho neprospěje. Až bude mít dcera svoji rodinu,nepomůže jí její znalost hudby a jiných umění připravit dobrý oběd, aby se nemusela stydět nabídnout jej váženým hostům. Matky, máte posvátný úkol. Kéž vám Bůh pomůže, abyste jej splnily s ohledem na Boží slávu. Pracujte trpělivě, opravdově a s láskou pro časné i věčné blaho vašich dítek. **(1870) 2T 538. 539**

NAUČTE TAJUM VAŘENÍ

395 Naučte své děti vařit, i to je součást náboženské výchovy. Dávejte jim naučení z fyziologie a současně je učte dobře vařit. To je základ nejlepší výchovy. Pochybují o náboženství lidí, kteří jsou tak nevědomí a lhostejní, že se nenaučí vařit.

Ubohé vaření, podrývá životní energii tisíců. Je to životu a zdraví nebezpečná, jedí-li lidé těžký, kyselý chléb a ostatní nevhodnou stravu. Matky, zasvěťte své děti do tajů vaření. Ukažte jim, že ta je součást jejich výchovy i křesťanství. Jen zdravý, chutný, pokrm může se proměnit v dobrou krev a nahradit odumírající tkán. **(1370) 2T 537.538 (Viz též - 16G.351.354.445.527.546)**

— ❖❖❖ —

Část XV.

ZDRAVÉ POKRMY A HYGIENICKÉ RESTÁURACE NEBESKÝ RADCE

393 Ze správy o tom, jak Pán zázračně proměnil vodu ve víno a nasytil zástupy, můžeme se velmi poučit. Výroba a příprava zdravých pokrmu je v souladu s Božím plánem. Nebeský Rádce neponechá svůj lid na pochybách, jak má v každé době a při každé příležitosti připravit nejlepší pokrm. **(1902) 7T 114**

JAKO MANNA

397 Viděla jsem v noci mnoho věcí.Výroba a prodej zdravých pokrmů si vyžaduje pečlivé úvahy a modliteb.

Je mnoho lidí na mnohých místech jimž Pán jistě dá poznat jak připravovat zdravé a chutné pokrmy, bude-li vidět, že toto poznání užijí správně. **Zvířata jsou neustále churavější**

a zanedlouho mnozí neadventisté přestanou jíst maso. Je nutno připravovat pokrmy zdravé, aby lidé nemuseli jíst maso.

Pán poučí 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, pustí se rozumně do práce, budou jednotlivé produkty země zkoušet a Pán jim dá potřebné světlo i známost.

Pán si přeje, aby potraviny té či oné země byly zpracovány tak, aby se daly 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. **(1902) 7T 124-5**

398 Bůh, který dal lidu izraelskému manu, žije a kraluje dosud. On svému lidu pomůže a povede jej. Přeje si, aby jeho dítky připravovaly zdravé pokrmy nejen pro sebe a pro svoji robinu, nýbrž i pro potřebné. Mají mít Ježíšovu štědrost, uvědomujíc si, že představují Boha a že vše, co mají, je od Něho. **Letter 25 1902**

BOŽSKÁ ZNÁMOST

399 Pán chce svému lidu dát vědomosti, týkající se zdravotní reformy. Je to důležitý učební předmět na našich školách. Při vyučování přítomné pravdy je nutno učit zdravě vařit. Učte lidi, jak mají vařit bez masa. Učte je prosté životosprávě.

Pán si Vede svůj lid, aby si uměl z ovoce a obilí zhotovit jednodušší a levnější jídlo, než jak tomu bylo dosud. Mnozí nemohou dostat tyto drahé součásti potravy, ale přesto nemusí žít v podvýživě. Bůh, který nasytil tisíce na poušti, poučí i dnes svůj lid, jak si má prostým způsobem stravu uchystat. **MS 96 1905**

400 Když se lidé dovědí o adventním poselství, vidí, že se musí velmi změnit jejich strava. Pozorují, že musí přestat jíst maso, poněvadž toto vzbuzuje touhu po pití (lihovin) a zatěžuje organismus nemocí. Maso zeslabuje tělesné, duševní a mravní síly. Slovek se skládá z toho, co jí. Ten, kdo jí maso, kouří a pije, má hodně tělesných rysů. Pán dá svému lidu moudrost, aby dovedl ze zemských plodin vyrobit potravinář, nahrazující maso. Prostá kombinace ořechů, obilnin a ovoce zachutná i nevěřícím. Ovšem, většinou se užívá ořechů příliš mnoho. **MS 1561901**

PROSTÁ ZDRAVA A SNADNO UPRAVITELNÁ STRVA

401 Musím vám říci, co mi Pán ukázal o otázce zdravých pokrmů. Lidé některé výrobky považují 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.

Členové všech sborů mají využít schopností, které jim Pán dá.Pak budou moci připravovat z plodů země prosté, zdravé a snadno upravitelné pokrmy a nebudou se muset vymlouvat, že potřebují maso.

Pán nechce, aby chudí lidé měli nedostatek. Volá proto všechny, aby pracovali v moudrosti, kterou jim nabízí. Nebučíme zmalomyslnění a beznadějní. Snažme se co nejlépe osvítit ostatní. **MS 78 1902**

JEDNODUŠŠÍ A LEVNĚJŠÍ

402 Výrobky našich zdravotnických podniků mohou být vylepšeny. Pán poučí své služebníky, aby vyráběli ještě prostší a levnější potraviny. Poučí si ještě mnohých, kteří chtějí v tomto díle pomáhat a spolupracovat. **7T 127, 128**

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 k dispozici. Drahá příprava nezaručuje zdraví. Požíváním prostě upraveného ovoce, obilnin a zeleniny můžeme právě tak získat zdraví. **MS 75 1906**

404 Je věcí naši moudrosti abychom připravovali prosté, nenákladné, zdravé pokrmy. Mnozí z našeho lidu jsou chudí a mělo by se dbát, aby zdravé pokrmy byly poskytnuty za ceny, aby si je i chudí stačili zaplatit. Je Božím úmyslem, aby i ti nejchutnější lidé na každém místě dostali levné, zdravé pokrmy. Na mnoha místech by měli zřídit továrnu na. výrobu těchto pokrmů. To, co je požehnáním tomuto dílu na jednom místě, bude požehnáním i na jiném místě, kde se peníze ještě těžším způsobem vydělávají.

Bůh pracuje pro svůj lid. Nechce,aby byli bez prostředků. Přivádí je zpět k původní stravě, kterou dal člověku. Jejich pokrm má pozůstávat z potravy, kterou On opatřil. Hlavní složkou těchto pokrmů bude ovoce, obilí a ořechy, avšak i různou kořenovou zeleninu lze také použít. **(1902) 7T 125.126**

S PŘIBYVÁNÍM HLADU BUDE POTRAVA JEDNODUŠŠÍ

405 Otázka stravy není ještě dokonale vyřešena. Musíme se ještě mnohému přiučit. Pán si přeje, aby mysl jeho lidu byla tak dostupná, aby přijala jeho pokyny o výrobě určitých potravin.

S přibýváním hladu,nedostatku a těžkostí ve světě, bude výroba zdravotních 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. **MS 1901 (Viz 583)**

KRISTOVO NAUČENÍ O HOSPODÁRNTOSTI

406 Jedná se o mnoho. Je nutno zkoumat různé plodiny země, aby se z nich dala vytvořit levná, zdravá strava.

Modleme se za tuto otázku a prosme Boha o moudrost. Ten, který nasytil pětitisícový zástup, naplní potřeby svých dítek dnes. Když Kristus učinil tento zázrak, dal naučení o šetrnosti. Jakmile se lidé najedli, přikázal: *„Sesbírejte drobty, které zbyly.“* A sebrali dvanáct košů drobečků. **Letter 27 1902**

VÝROBKY Z MÍSTNÍCH POTRAVIN

407 Bůh dá lidem v nejrůznějších místech světa moudrost, týkající se zdravotních pokrmů. Může prostřít stůl i na poušti. Náš lid se má snažit, aby využil toho,co roste v té či oné zemi přímo. Příprava musí být cenově přístupná i pro ty nejpotřebnější.

Pán mi dal poselství,že jeho lid v cizích zemích nemá být závislý na dovozu zdravotních 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 poučí svůj lid v misijních polích,aby vhodně kombinovali plody země, aby se ne, jedli prostě, levně a zdravě. Musí hledat od Boha moudrost, aby mohli tyto potraviny dobře uplatnit. Pán mi přikázal, abych řekla; Nebraňte jim. **MS 40 1902**

ZDRAVOTNÍ POKRMI MAJÍ PŘEDCHÁZET POKROČILOU ZDRAVOTNÍ REFORMU

408 Postarejte se o zdravé a levné potraviny. V mnoha zemích mohou v této výrobě pracovat lidé, kteří pro pravdu přijdou o místo. Připravte dobré výrobky, které si lidé už sami použiji. Pak můžete vhodně poukazovat na zásady zdravotní reformy a posluchači budou usvědčeni a uvěří. Dokud však nemůžete přinést chutné, výživné a levné zdravotní pokrmy, nesmíme lidem předkládat nejpokročilejší část zdravotní reformy. **Letter 93 1901 (Viz též 376)**

409 Při zvěstování pravdy je nutno poukazovat i na správnou přípravu jídel. Bůh si přeje, aby se lidi všude na světě učili využívat toho, co je snadno k dostání. Je nutno vést lid moudře k tomu, aby pěstoval určité plodiny anebo si je získal ve svém kraji. Tak se naučí žít zdravě nejen majetní, ale i prostý lid. **7T 132**

OŘECHU POSKROMNU

410 Pán chce, aby jeho dítky všude ve světě využily moudře toho, co zem dává. Musí uvažovat, co je nejlepší a nejpřístupnější pro ně. Člověk dokáže vyrobit nákladné druhy jídla, ale přesto není potřeba kupovat to nejdražší.

Před třemi léty jsem dostala dopis: „Nemohu jíst ořechy, můj žaludek je nesnáší.“ Pán mi ukázal několik předpisů. V jednom bylo, že ořechy se musí kombinovat s jinými částmi jídla a nesmí se konzumovat ve velkém množství. Desetina až šestina ořechů v té či oné směsi plně vyhovuje. Vyzkoušeli jsme to a vyhovovalo nám to dobře. **(Viz též - Část XXII)**

Slazené suchary

Pán mi ukázal i další. Mluvilo se o slazených sucharech. Vyrábějí se proto, že některým lidem to chutná, ale pak je pojídají i lidé, kteří by jíst neměli. Je nutno ještě mnohé zlepšit a Bůh bude spolupracovat se všemi, kteří budou pracovat s Ním. **Letter 188 1901 (Viz též - 507. 508. 530)**

411 Ti, kteří chystají recepty do tisku, musí být opatrní. Vždyť některé potraviny se ještě musí upravovat jinak. Někteří holdují příliš ořechům. Mnozí mi píši: „Ořechy mi nevyhovují, co mám jíst tedy místo masa?“ Jedné noci jako bych stála před mnoha lidmi. Pravila jsem, že jedí příliš často ořechy a že je tělo ve větším množství nemůže využít. Mnohém lépe pro organizmus je menší množství ořechů. **(1902) 7T 126**

HYGIENICKÁ JÍDELNA O KONFERENCÍCH

412 Postarejme se o to, aby se náš prostý lid o konferencích najedl co nejlevněji a přitom zdravě. Dobré by bylo, kdyby nějaká jídelna podávala chutná,zdravá jídla. Bude to dobrou lekci i pro ty, kteří dosud nejsou členy. Nepřehlížejme toto dílo, jako by nepatřilo k ostatní činnosti evangelizace. Všechna odvětví díla Božího jsou v úzké souvislosti a všichni mají jít v dokonalé jednotě vpřed. **7T 41**

413 V našich velkoměstech se rozvine bohatá misijní činnost. Na mnohých místech budou zřízeny zdravotní jídelny. Ale je nutno postupovat krajně pečlivě! Zaměstnanci jídelny se mají neustále

snažit zdokonalovat přípravu chutích zdravých jídel. Každý takový podnik má být školou pro příslušné pracovníky. Tato práce se dá mnohem lépe provést ve velkoměstě než v malých městech. Ale všude lede je sbor nebo sborová škola, je nutno poukazovat na přípravu zdravých, jednoduchých pokrmů, aby tyto byly k dispozici těm, kteří chtějí žít podle zdravotní reformy. Podobnou práci lze vykonat ve všech misijních polích. **MS 79 1900**

NAŠE JÍDELNY MAJÍ TRVAT NA ZÁSADĚ

414 Musíme být stále na stráži,aby se nám to či ono nevloudilo do našeho programu, neboť je to něco zdánlivě neškodného, ale mohlo by to vést k narušení našich jídelen. Nemysleme si, že lidé, kteří celý život holdovali chuti, budou najednou umět připravovat zdravý, prostý a chutný pokrm. Tomuto umění mají naučit jídelny v našich sanatoriích a ve městech. Přichází-li snad do našich jídelen méně strávníků proto, že nechceme ustoupit ze zdravých zásad, nevadí. Musíme jít cestou Páně ve zlém právě tak jako 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**

VARUJME SE PŘÍLIŠNÉ PESTROSTI

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 součást zdravotní reformy. Hrozí nám nebezpečí, že naše dílo si nezaslouží jméno, jež neslo.

Chceme-li působit ve prospěch zdraví, musíme chuť brzdit, pomalu jíst a nikdy se nepřejídat. Opakujme si toto naučení často. Nezapomeňme, že pokrm pro duši je mnohem důležitější než tělesný pokrm. **Letter 271 1905**

POSLÁNÍ ZDRAVOTNÍCH JÍDELEN

416 Bylo mi ukázáno,že se nemáme spokojit s jednou vegetářskou jídelnou, ale že máme usilovat o další. Lidé ve velkoměstě často přece vůbec nevědí,co je na druhém konci města. Budou-li lidé jíst ve zdravotních jídelnách, poznají, že se cítí lépe. Jakmile získáme jejich důvěru, budou přístupnější k přijetí poselství pravdy.

Všude, kde se koná lékařská misijní práce,měli bychom učit vařit a kdekoliv usiluje mocné výchovné dílo, měla by být zřízena hygienická restaurace, která by byla praktickým příkladem správného výběru a zdravé přípravy pokrmů. **7T 55**

417 Pán má poselství pro naše velkoměsta. Zvěstujme je pomocí přednášek a podobně, rovněž literaturou. Navíc zřizujeme zdravotnické jídelny, jež by přinášely zvěst o střídmosti. Přitom konejme přednášky o zdraví a křesťanské střídmosti, poučme lidi o přípravě zdravého jídla a o jiných důležitých bodech, I tyto přednášky mají být sloučeny a modlitbou a zpěvy a se zvěstováním jiných vhodných biblických témat. Poučíme-li lidi o tom, jak si mohou zachovat zdraví, budeme moci zaset nejedno símě pro evangelium království. **(1902) 7T 115**

KONEČNÍ CÍL POTRAVINÁŘSTVÍ

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 nesytili zástupy chlebem života. Dílo, jež neukazuje cestu věčného života, skrývá mnoho nebezpečí. **MS 10 1906 (Viz též - 7T 110-131: CH 471-496)**

— ❖❖❖ —

Část XVI.

STRAVA V SANATORIÍCH

DOBRÁ PÉČE A DOBRÁ STRÁVA

419 Zřizujeme ústavy pro nemocné, kde by se o ně starali bohabojní lékař i misionáři. Většinou tam přijdou lidé, kteří si přivodili nemoc nevhodnými zvyky v jídle a pití, proto jim je třeba podívat prostou, zdravou a chutnou stravu. Nesmí trpět hladem. Jídlo musí být lákavé. **MS 50. 1905**

420 Chceme zřídit sanatorium,kde by se léčilo přírodně a kde by se lidé učili, co mají v nemoci sami dělat. Naučili by se rovněž jíst střídmě a zdravou stravu a vyhýbat se narkotikům čaji, kávě, kvašenému vínu a jiným dráždidlům jakož i masu mrtvých zvířat.MS 44 1895

ODPOVĚDNOST LÉKAŘU, DIETIKU 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, jsouce si vědomi, že mají nesmírnou zodpovědnost. Mají pacientům předepisovat pro ně nejvhodnější stravu. Ti, kteří ji připravují, mají si být vědomi, že konají důležitou práci. **MS 93 1901**

423 Mezi důležité ošetřovatelské povinnosti náleží strava. Pacient nesmí trpět nebo slábnout nedostatkem živin. Jeho zeslabené zadívání nesmí být rovněž přetěžováno. Příprava i podání jídla musí být chutné a přizpůsobené co do kvantity i kvality potřebám pacientů. Vyžaduje to um.
MH 221 1905

USILUJME O POHODLÍ PACIENTU A SNAŽME SE, ABY MĚLI DOBROU VŮLI

424 Pacienti mají dostávat tak chutnou stravu, 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 myslit, že doba jídla stanovena je nezaměnitelným zákonem.

Někteří lidé jedí málo k musí jíst třikrát denně. Nezapomeňme, že jídlo posiluje. Nedodávejme ovšem čaj, kávu nebo maso. Pro mnohá je to sice velká změna a přísné omezování. Proto by nebylo dobré měnit ještě počet jídel denně, poněvadž to by nadělalo více škody než dobra.
Letter 213 1900 (Viz též - část IX)

VYŽADUJTE JEN NEJNUTNĚŠÍ ZMĚNY OBYČEJŮ A ZVYKU

425 Zaměstnanci sanatoria si musí uvědomit, že se mají pacientům přizpůsobit. Máme být Boží pomocnou rukou a máme zvěstovat přítomnou pravdu. Nezasahujme proto zbytečně do zvyků pacientů a hostů. Mnozí sem přijdou jen na pár týdnů. Kdybychom je pro tak krátký čas nutili, aby změnili dobu jídla, bylo by jim to velmi nepříjemné. Učiníte-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 ústavu má být příjemné,domácí a společenské, aby se lidé cítili jako doma. Kdybychom zbytečně měnili jejich zvyky, necítili by se dobře. A nebudou-li mít dobrou náladu, připraví se o požehnání, jež by jinak měli. Je-li nutno jejich zvyklost měnit, udělejte to tak pečlivě, aby v tom poznali blahodárnost nikoli nevýhodu.

Různá pravidla předkládejte-tak rozumně, aby se uznali i ti, kteří byli dosud vedeni jinak. Uvádíte-li nové proměňující zásady pravdy, dejte nemocným znát, že se nemusí rozhodnout pro to,co sami nechtějí. **Letter 213 1902**

DIETNI ZMĚNY PROVÁDĚJTE POZVOLNA

426 Mluvila jsem v nočním vidění s vámi oběma. Řekla jsem vám, jak si máte počínat v otázce stravy v sanatoriu. Lidé tam přicházejí ze světa, kde jedli přilij bohatě a nyní trpí. Potřebují změnu stravy, ale musí k ní dojít pozvolna. Mají-li být tito lidé získání pro zdravotní reformu, husí dostat k jídlu velký výběr zdravotní stravy, upravená bohatě ji, než my obvykle jíme.

Pán chce, abyste se k lidem přiblížili v jejich temnotě a labužnictví. Co ně se týče, jsem rozhodně pro prostou, zdravou stravu. Ale těmto světským pacientům nemůžeme předložit ták důslednou stravu, aby se nepostavili proti reformě. To by je nepřesvědčilo. Vychovávejte je pozvolna, aby nahlédli, že potřebují prostou stravu. Nechte jim čas na rozmyšlenou. Modlete se a pracujte a usměrňujte je co nejnápadněji.

Vzpomínám si, jak jsem jednou seděla u stolu s pacienty, abychom se navzájem poznali. Viděla jsem, že rozhodně chybujete. Jídlo bylo bez chutí a zdaleka nestačilo. Ani já jsem si nevybrala, abych se najedla. Snažila jsem se v tomto směru zapůsobit a doufám, že došlo k nápravě. Nesmíme nikdy pospíchat se zdravotní reformou u těchto lidí, poněvadž naše strava jim připadá proti jejich kořeněné stravě mdlá. Měli by být poučování o tom, co dráž divá strava, v žaludku a v zažívacím ústrojí působí a proč jsme tedy změnili způsob jídla a pití, proč nekouříme a nepijeme. Poukažme rozumně na zásady zdravotní reformy a dejme pak na stůl dostatek zdravé, chutné potravy. Pán nám pomůže,abyste reformu vhodně zdůraznili, aby pochopili, že je v jejich zájmu. Postrádají sice svoji kořeněnou stravu, ale snažte se dávat jim taková jídla, aby se jim po nezdravých ani nezastesklo. Poukažte jim, že nezmění-li životosprávu, nepomůže jim ani léčení. **Letter - 331 1904**

427 Strava bývá někdy v našich ústavech nedostatečná a mnozí pacienti usoudí, že se jim nevěnuje dostatečná péče a k naší Škodě ústav opustí.

Varujme se dvou extrému. Nevnucujme hned lidem ze světa co nejprostší zdravotní stravu a nepřecházejme k radikálním změnám bez ohledu na jednotlivé pacienty. Musíme je povzbuzovat, vytvářet pro ně rodinné prostředí, aby se zotavili. Pán vám jistě dá moudrost, jak byste jídla upravili co nejlépe a zdravě. **Letter 45 1903 287**

428 Strava v léčebném ústavu musí být rozličnější než v rodině. Nikdo nesmí odcházet od stolu hladoví a nespokojen. **Letter 37 1904 288**

429 Nemůžeme od cizích pacientů očekávat,že přijmou okamžitě to, co my praktikujeme už léta. Vždyť dosud ani mnozí kazatelé nepřijali světlo zdravotní reformy. Nemůžeme proto chtít,od lidí kteří si dosud v jídle vždy hověli, že se budou cvičit v sebezapření, byt to jejich tělo vyžadovalo, jakmile jim to řekneme.

Vždyť i mezi námi málokdo žije podle představ Dr …… Je to příliš mnoho odříkání. Upravujte jídlo takovým způsobem, aby pacientům chutnalo. Vejce připravujte rozmanitě. Nezakazujte jednoduché koláče. Nebudete-li s lidmi zacházet moudře, neodvrátíme je od jejich bludné cesty.

Bylo mi ukázáno, že i bratr …… musí svoji stravu pozměnit a jíst výživněji. Není třeba kdoví co vyvářet a přece lze jíst chutně. Postupujme i v otázce jídla, podle Bible. Neolupujme tělo o nutné živiny. A to je věda. **Letter 127 1904 (Viz též 331)**

VLIV MALÝCH PORCÍ A VLIV NECHUTNÉ STRAVY

430 Přijdou-li lidé mezi nás hned napoprvé jim nechutná, protože jídlo je velmi chudé, řeknou si, že je to pravdou to, co se o adventistech mluví, že zemřou hlady. Jednou nedostatečně syté jídlo natropí více škody než ostatní dobrá vlivy napraví. Dbejme proto na úpravu chutného a zdravého pokrmu. **Letter 61 1836**

MASITÁ POKRMY NEPATŘÍ DO JÍDELNÍČKU SANATORIÍ

431 Pán mi ukázal,že v našich sanatoriích, nemáme podávat maso. Místo toho máme dát zdravou chutnou stravu. **Letter 37 1904**

432 Pán mi ukázal,že nemáme v našich jídelnách pacientům podávat maso. Ukázal mi též, že trvají-li přes poučení na mase, musí si je sníst na pokoji. Zaměstnanci nemají maso jíst vůbec. Ale jak jsem již řekla, trvá-li několik pacientů přes všechna vysvětlení na masité stravě, podejte jim je vlídně na pokoji. Nedivme se, že jsouce zvykli na maso, chtějí je mít i během léčby. Nezveřejňujte proto zbytečně jídelní lístek, aby je bezmasá jídla neodradila.

Připravte větší výběr jídla, aby maso nepostrádali. Někomu poslouží dobře mléko nebo smetana. **Letter 45 1903**

NEPŘEDEPISUJTE MASO

433 Pán mi ukázal, že lékaři, kteří jedí maso a předpisují je pacientům, nemají být na našich ústavech zaměstnání. Nevychovávají totiž pacienty v tom směru, aby se vzdali toho, co jim působí nemoc. Takový lékař svým postojem vede pacienty k hovění zvrácené chuti.

Lékaři našich ústavů mají být v tomto směru i po každé jiné stránce reformátory. Pacienti často potřebují poznat lepší způsob života a stravování. Jak to dokáže lékař, který jí maso? Svými špatnými zvyky maří svoji práci a stává se neužitečným.

Mnozí pacienti uznají sami,že chtějí-li být zdravější,musí se svého jídelníčku škrtnout maso. často se tím zbaví dlouhodobých bolestí. Mnozí neadventisté se stali z tohoto sobeckého důvodu poznali, že se jim to vyplatí zdravotními reformátory. Postavili se zásadně v otázce stravy i odívání.

A adventisté sedmého dne chtějí nadále setrvat při Svých nezdravých zvycích? Nebudou dbát na napomenutí: „Buď to že jíte neb pijete, všechno k chvále Boží čiňte?“ **MS 64 1901**

OPATRNOST V ODMÍTÁNÍ MASA

434 Uvažujme hodně o světle, jež nám Pán dal o nemoci a o jejich příčinách. Vždy t zlozvyky v jídle a nedostatečná péče o tělo a nečistota zaviní mnoho nemocí.

Nesmíte předepisovat, že se nesmí jíst maso, nýbrž vychovávejte a poučujte, aby se svědomí lidi v otázce ovládání a očisty probudilo.

Pozor na otázku masa. Kdo přejde od dráždivé stravy k ovoci a zelenině, cítí, se zpočátku slabý a málo průbojný a mají za to, že musí jíst maso. Ale to by jim právě mělo ukázat, že se mají zříci masa.

Neradíme však, aby přešli k této změně náhle, zvláště ne ti, kteří mají mnoho práce. Nejdříve musí být vychováno svědomí, posílena vůle a pak lidé ochotněji změnu provedou.

Lidé tuberkulózní, kteří jsou již nad hrobem, nemají se již v tomto směru měnit. Je však nutno dbát, aby se jim dostalo co nejzdravějšího masa.

Lidé trpící rakovinou a podobnými nádory v rozsáhlejším měřítku, nemají být touto otázkou zatěžování. Nenuťme je k rozhodování, neb dílu reformy to neposlouží a jim také ne. Raději je vychovávejte, protože reformace z donucení je bezcenná.

Studentům i lékařům je nutno zdůraznit, že celé živočišné stvoření je více méně nemocné. Nemocné maso není vzácné, nýbrž běžná. Masem mrtvých zvířat dostává se do lidského těla mnoho nemocí. Kdo přejde od masité stravy k bezmasé, překoná záhy počáteční slabost. Musí však k tomu dojít rozumně a vyčkat, až si zvykne. Pale bude mít zdravé svaly i nervy. **Letter 54 1895**

435 Dostala jsem otázku, zda bych. za určitých okolností radila nemocným slepičí polévku a to v případě, že nemohou jíst nic jiného. Odpověděla jsem: „Jsou lidé, umírající na souchotiny. Chtějí-li takovou polévku, dejte jim ji. Ale já bych byla opatrná.“ Tento příklad nesmí poškodit dobré jméno ústavu anebo vést ostatní k názoru, že i oni mohou chtít výjimku. Doktor……, mi řekl, že má jednu slabou sestru, která nedokáže jíst nic, ale vařené kuře ano. Radila, jsem mu, aby ji raději v sanatoriu nenechával. Pán mi totiž ukázal, že kdyby se ona sestra vzchopila a naučila se jíst zdravou stravu, bylo by jí dobře. Měla totiž své představy a satan využil její tělesné slabosti, sama se nenaučila snášet těžkosti všedního života. Potřebuje dobré, posvěcené léčení duše, vzrůst u víře a činnost pro Krista. Husí také cvičit práci své svaly. Tělesná Činnost bude jí největším požehnáním. Nemusí být tak nemohoucí. Naopak, může být zdravá, čilá. Nebude-li však sestra sama chtít, žádné léčení jí neprospěje. **Letter 231 1905 (Viz 699. 700)**

DALŠÍ POKYITY

436 Mluvila jsem asi dvě hodiny s lékaři a bratrem a řekla jsem jim vše, co jsem měla na srdci. Poukázala jsem jim,že byli v pokušení a že podlehli. Chtěli si zajistit dostatek pacientů, proto podávali maso. Jenže, časem se na nich bude vyžadovat čaj, káva a jiné jedy. Řekla jsem: Nezavádějte žádná masitá jídla, nebudete tak muset od nich upouštět. Kdosi řekl, že budou dávat maso do doby, než by pacienty v tomto směru vychovali. Ale jelikož stále přicházejí noví nemocní,

jedlo by se maso do nekonečna. Proto s ním opravdu nezačínejte. A až budete otázku masa projednávat, bude váš postoj souhlasit s vašimi slovy. **Letter 84 1898**

ČAJ, KÁVA A MASO JEN NA POKOJ

437 Nepodávejte v našich ústavech čaj, kávu ani masitá jídla. V ojedinělých případech, kdy pacient na tom trvá, by mohl věci tyto dostat pouze na pokoj. **Letter 213 1902**

PODÁVÁNÍ ČAJE, KÁVY A MASA

438 Lékaři nenají předepisovat maso, neboť ono způsobilo nemoc pacientů. Hledejte Pána. Pak budete tiší a pokorní. Nebudete-li sami jíst maso mrtvých zvířat, ne dáte svým dětem rovněž ani kousek. Nebudete pacientům předepisovat čaj, kávu či maso, ale budete více poukazovat na prostou stravu. Škrtněte z jídelničku vše nezdravé.

Dovolí-li naši vedoucí lékaři, aby lidé svěření jejich péči, jedli maso, nemají být - jak mi Pán po léta ukazuje na vědoucích místech. Pán nedává světlo zdravotní reformy, aby je odpovědní a vlivní činitelé přehlíželi. Pán svá slova doopravdy myslí a máme Ho podle toho oslavit. Tyto body musí být osvětleny. Uvažujte důsledně o otázkách stravy a zařiďte vše podle zdravotních zásad.
(1896) E.from.U.T.4.5 (Viz též 720-725)

LIHOVINY NEPODÁVAT

439 Sanatorium nemá být hotel. Přijměte jen takové pacienty, kteří jsou ochotni jíst stravu, kterou jim můžeme s klidným svědomím podat. Kdybychom jim dovolili lihoviny na pokoj anebo kdybychom jim vařili maso, neposkytli bychom jim pomoc, kterou mají právo od nás očekávat. Ať vidí, že tyto věci zásadně z našich ústavů vyřazujeme. Nechceme, aby naši bližní byli prostí nemocí a slabostí a aby se těšili zdraví a síle? Buďme proto zásadní tak jako magnetická střelka vždy směřuje k pólu. **(1902) 7T 95**

JÍDLA CHUTNÁ

440 Nemůžeme mysl světských lidí ovlivnit najednou, proto se snažme vytvořit pestrý jídelníček, aby změnu tolik nepociťovali. Mají konečně právo na to, aby jídlo bylo co nejlákavější a nejchutnější a bez masité. Dbejte, aby si i oči přišly na své. Lépe to chutná. **Letter 54 1907**

STRAVA PRO NEMOCNÉ

441 Pacientům má být předkládaná výběrová strava, ale dbejme na to,že jsou nemocní. Strava v sanatoriu nemůže být stejná jako v restauraci. Je velký rozdíl, máme-li předložit pokrm zdravým lidem, kteří mohou takřka strávit vše anebo těžce nemocným.

Často hrozí nebezpečí, že se lidem, kteří přišli z prostředí hojnosti v jídle, předloží velmi omezená strava.

Dbejte, aby na stole bylo dostatek ovoce. Jsem ráda, že máte možnost předkládat pacientům čerstvé ovoce přímo z naší zahrady. To je velká výhoda. **Letter 171 1903 (Viz táž 516)**

VÝCHOVA STOLOVÁNÍ

442 Příprava pokrmů má být světelným paprskem, který poučuje stolovníky. Taká hosté, kteří přicházejí do našich léčebných ústavů, mají být takto ovlivněni reformačními zásadami. **Letter 7l 1896**

443 Věnujme přípravě á úpravě jídla pro pacienty velkou pozornost.

Pán si přeje, aby adventní ústavy byly nejkrásnějším a nejspokojenějším místem na světě. Věnujte stravě pacientů co největší péči, aby tato neohrozila jejich zdraví a aby byla dobrým doporučením naší zdravotní reformy. Stane-li se tak, zapůsobí to příznivým dojmem na pacienty. Poznají tak výhody zdravé životosprávy. A až opustí ústav, budou všude šířit tento dobrý dojem. **Letter 73 1905**

STŮL POMOCNÍKU

444 Přehlížíte své zaměstnance a nevěnujete přípravě jídla pro ně dostatečnou pozornost. Potřebují dostatek čerstvé stravy. Jsou neustále zatížení prací a musí si uchovat svěžest. Vychovávejte jejich zásady. Právě oni mají v sanatoriu dostávat nejlepší a nejzdravější. stravu, která dává sílu. Strava vašich pomocníků se nemá skládat z masa, nýbrž z dostatku ovoce, obilnin a zelenin. Dbejte na pěknou zdravou úpravu. Zanedbali jste stravu na úkor zdraví svých pracovníků. To se Pánu nelíbí. Vliv této stravy se vašim zaměstnancům nedoporučuje, není to podle zdravotních zásad. **Letter 54 1336**

KUCHAŘ JE LÉKAŘEM MISIONÁŘEM

445 Vyzbrojte se co nejlepším kuchařským uměním. Je-li příprava jídla taková, že zatěžuje trávení, zjistěte proč. Pokrm lze upravit zdravě i chutně. **Letter 100 1903**

445 Kuchař sanatoria má být zdravotním reformátorem na celé čáře. Neodpovídá-li chuť a strava člověka jeho vyznání víry, není obrácen.

446 Kuchař má proto být školeným 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 nezdravými předpisy.

V každém sanatoriu se najdou-lidé, kteří si budou stěžovat, že to či ono jídlo jim nevyhovuje. Poučme je o škodlivosti nezdravých pokrmů. Jak může být mozek čistý, trpí-li žaludek? **MS 1901.**

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 vaši kuchyni pokrmy,v nichž pacienti poznají obměnu své stravy? Je nutno upravovat jídlo zdravá a chutné a poněkud bohatší, než bychom jedli my doma. **Letter 331- 1904**

449 Kuchař má nejzodpovědnější postavení. Musí umět hospodařit, aby nic nepřišlo nazmar. Zaměstnanci našeho díla musí dbát Kristova naučení: *„Seberte drobty, aby nic nepřišlo nazmar.“* Šetrnosti mají se vychovatelé naučit nejen teoreticky, ale názorně a právě tak se tomu musí naučit i pomocníci. **MS 33 1901**

— ❖❖❖ —

Část XVII.

STRAVA RACIONÁLNYM LÉKEM – PŘÍRODNÝ LÉČBA

450 Je nutno seznámit se s dobrodiním diety v nemoci. Všichni by si měli umět v tomto směru poradit. MS 36 1827

451 Léčba může probíhat různými způsoby, nebesa však souhlasí pouze s jedním. Božími léky jsou léky přírody, jež jsou tak prostá, že tělo nezatíží ani nezeslabí. Mnozí umírají nedostatkem čerstvého vzduchu a vody, čistoty, vhodné stravy, čistého života a pevné důvěry v Boha. To jsou nejlepší láky. Ale tyto láky vycházejí z mody, poněvadž lidé s nimi nedovedou zacházet. Čerstvý vzduch, pohyb, čistá voda a čisté, milé prostředí jsou na dosah ruky a téměř zdarma; láky stojí mnohem více a také jejich vliv na organizmus je náročnější. (1885) 5T 443

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 přírodní léčbě. Je nutno vědět, jak se má zacházet s nemocnými a je třeba získat praxi, aby se tyto znalosti uplatnily.

Použití přírodních léků vyžaduje mnoho práce a úsilí, které lidé nechtějí vynaložit. Příroda vrací zdraví a svěžest pozvolna a pacientovi to připadá příliš dlouho. Má-li se vzdát škodlivých choutek, vyžaduje to oběť. Posléze se však ukáže, že nespoutaná příroda vykoná svoji práci moudře a dobře. Ti, kteří trvale budou poslušní jejich zákonů, sklidí odměnu tělesného i duševního zdraví.(1905) MH 127

453 Pacienti Často cestují do ciziny, k minerálním pramenům a hledají zdraví v dálí. Kdyby však střídmě jedli, pěstovali pohyb a radostnou mysl, získali by opět zdraví a ušetřili by si ve většině případu čas i peníze. Pohyb a dostatek čerstvého vzduchu a slunce - požehnání, jež nebesa dopřejí všem vrátila by v mnoha případech utýraným nemocným život a sílu. (1390) CTBH 150

CO DOKÁŽEME SAMI

454 Musíme se pozorně zamyslit nad tím, co můžeme pro sebe udělat sami.

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. Musím jíst to, co mi nejlépe prospěje a budu taká dbát na svůj oděv, aby podporoval správný oběh krevní. Nesmím se olupovat o pohyb a vzduch. Musím se snažit mít co nejvíce slunce. Musíme si počínat moudře a být věrným strážcem svého těla.

Byl bych velmi nerozumný, kdybych zpocený šel do studené místnosti anebo do průvanu, abych se prochladil. Je nemoudré sedět se studenýma nohama a rukama, poněvadž krev se pak hrne k mozku a do vnitřních orgánů. Za vlhkého počasí je potřebné chránit si nohy; Měl bych co nejpravidelněji jíst a zdravě a nepracovat nestřídmě. Jakmile přestoupím zákony své bytosti, mám činit pokání a litovat a mám se vystavit co nejpříznivějším vlivům Božích lékařů čistému vzduchu, vody a uzdravujícího, vzácného slunečního svitu.

Voda může ulevit v utrpení nejrůznějším způsobem. Sklenička čisté, horké vody před jídlem nikdy neuškodí, naopak prospěje. Letter 35 1890

VÍRA A SRÁVNÉ JÍDLO A PITÍ

455 Nemocní se mají všemožně snažit napravit své zvyky v jídle, pití a odívání, mají se rozumně pohybovat a zdraví se jim vrátí. Poučme své pacienty, že mají spolupracovat s Bohem v navrácení zdraví. „Boží jste zajisté příbytek.“ Bůh stvořil nervy a svaly, aby sloužily. Nečinnost lidského organizmu přináší utrpení a nemoc. **Letter 5 1904**

455 Ti, kteří ošetřují nemocné,mají ve své důležité práci spoléhat na Boha, že požehná přírodní prostředky, která nám v hojnosti dal: čistý vzduch, čistotu, zdravou stravu, vhodné střídání práce a odpočinku a použití vody. **(1367) 1T 561**

LÉČENÍ V SÁNATORIU

457 Pán mi ukázal, že v našich sanatoriích se má léčit pomocí přírodních léků. Učme lidi, jak se mají oblékat, jak dýchat a jíst jak zabránit správnou životosprávou nemocem. **Letter 79 1905**

458 Nedoporučuje se v našich ústavech používat škodlivých léků, poněvadž otravují krev. Poučujme však pacienty, jak mají jíst, pít, oblékat se a žít, aby si uchovali zdraví. **MS 49 1903**

459 Otázka zdravotní reformy není probírána tak, jak je to nutné. Kdyby se v našich sanatoriích léčilo pomocí prosté stravy, příroda by záhy obnovila ztracené tělesné síly a nemocní by se uzdravovali. **Letter 73a 1896**

LÉČIVÁ STRÁVA

460 Příliš časté jídlo a v nepřiměřeném množství přetěžuje zažívací orgány způsobuje v těle horečnaté stavy. Krev se znečisťuje a vznikají nejrůznější nemoci. Lidé pošlou pro lékaře, ten jim předepíše léky, které však často příčinu neodstraní,jen pozmění formu nemoci. Vlastní zlo se ukáže v tím větší míře. Příroda se snažila zbavit se nahromaděných nečistot a kdyby ji člověk v tom podporoval, uzdravil by se pomocí vzduchu a vody poměrně rychle.

Tito trpící si mohou nejvíce prospět sami. Měli by pomoci přírodě, aby se zbavila nahromaděného břemene. Musí odstranit příčinu. Postěte se kratší dobu a dopřejte žaludku odpočinek. Použijte opatrně a rozumně vody. Pomůžete tak přírodě, aby se zbavila nečistoty. Většinou však jsou nemocní lidé netrpěliví. Nejsou ochotní se zapřít a snést trochu hladu.

Necítí-li pacient, že musí vykonat svá i v otázce zdraví a stravy, nemůže voda mnoho zmoci.

Mnozí přestupují zdravotní zákony a nevědí, jaký význam má jídlo, pití a práce k udržení zdraví. Nepoznají svůj stav, dokud se příroda nepostaví proti ubližování bolestmi a utrpením. Ale ještě i tenkrát mohou trpící vynaložit úsilí a obrátit se k zanedbaným 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. **(1864) Sp.Gixts IV, 133-135**

461 Nestřídmost v jídle bývá příčinou nemocí a příroda potřebuje ulehčení. Někdy by bylo nejlépe, kdyby pacient jedno až dvě jídla vynechal a přepracované zažívací ústrojí by si odpočinulo. Několikadenní ovocná strava by velmi prospěla duševně pracujícím. Příroda, si často snadno pomůže, zřekne-li se člověk na kratší dobu jídla a pak začne jíst prostě a skromně. Mnohý trpící by po jednom až dvou měsících zdrženlivosti ve stravě poznal, že cesta odříkání je cestou ke zdraví. **(1905) MH 235**

462 Vidí-li lékař, že pacient trpí nemocí, kterou si přivodili, nesprávným jídlem a pitím, neb jiným špatným návykem a neřekne mu to páchá špatnost na svém bližním. Opilce, šílence a oběti bezuzdných rážní má lékař nepokrytě a otevřeně napomenout, že hříchy jsou příčinou Jejich utrpení, ti, kdož chápou základní pravidla života mají se vážně snažit, aby čelili příčinám nemoci. Může-li lékař mlčet, vidí-li neustálý zápas s bolestí a musí-li neúnavně mírnit utrpení? Jest soucitný a lepkavý, nedoporučuje-li jako léčivý prostředek přísnou střídmost? **(1905)MH 114**

POTŘEBA NEJLEPŠÍ STRAVY

463 Lékaři se mají modlit a uvědomit si, že jejich postavení je velmi zodpovědné. Měli by svým pacientům předepisovat pro ně nejvhodnější. stravu. A tuto stravu má připravovat člověk, který si je vědom svého významného postavení. **MS 93 1901 (Viz - 614. 615. 628. 629. 631)**

— ❖❖❖ —

Část XVIII.

OVOCE, OBILNINY A ZELENINA

I. O v o c e

POŽEHNANÍ ČERSTVÉHO OVOCE

464 Jsem vděčná Bohu, že když Adam přišel o svůj rajský domov, nepřišel o ovoce. **Letter 157 1900**

465 Pán si pře je, aby lidé na venkově si uvědomili, jakého požehnání se jim dostalo, že mají po mnoho měsíců v roce čerstvé ovoce. Čím více jíme ovoce, čerstvé utržené, tím blahodárněji to působí. **(1902) 7T 126**

465 Bylo by lepší, kdybychom méně vařili a více jedli čerstvé ovoce. Učme lidi, aby jedli hodně čerstvých hroznů, jablek, broskví, hrušek, drobných bobulovin a nejrůznějšího ovoce, nakládejme si je i na zimu, dle možnosti do skla, nikoli do plechovek. **(1902) 7T 134 (Viz též - 546)**

466 Není-li žaludek v pořádku, lze sice předložit na stůl ovoce, ne však příliš mnoho najednou, **(1870) 2T 373**

468 Doporučujeme v zájmu zdraví ovoce. Ale když už jsme se najedli, nemáme ještě jíst ovoce jsme-li sytý. **MS 1903**

469 Vhodně připravená zelenina a ovoce jsou velmi prospěšné, nesmí však být nahnilé či nakažené. Nemáme ani tušení, kolik lidí umírá následkem zkaženého ovoce a zeleniny, jež pak v žaludku kvasí a otravuje krev. **Letter 12 1337**

470 Prostá, avšak bohatá zásoba ovoce jo nejlepším pokrmem pro ty, kteří se připravují pro práci Boží. **Letter 103 1395 (Viz též - 488. 515)**

VÝZNAM PŘIMĚŘENÉ STRAVY

471 Stvořitel určil k jídlu obilí, ovoce, ořechy a zeleninu. Nejzdravější a nejvýživnější je, připravíme-li je prostě a co nejpřirozeněji. Dodávají sílu,vytrvalost a rozumovou svěžest, jak to nedodá složitá a dráždivá strava. **(1905) MH 296 (Viz též – 467 s Dodatek I: 4. 8. 15)**

472 V obilí, ovoci, zelenině a ořechách se nalézají veškero prvky potřebné stravy. Přijdeme-li k Pánu s prostou mysli, naučí nás, jak máme upravovat pokrmy docela bez masa. **MS 27 1905 (Vit-399. 400. 403. 407. 433. 485. 436. 513)**

PŘECHODNĚ OVOCNÁ STRAVA

473 Nestřídmost bývá příčinou nemocí a příroda touží po ulehčení. Často je vynechání 1-2 jídel nejlepším příspěvkem k oddechu zažívacího ústrojí. Několikadenní ovocná strava přináší velkou úlevu duševně pracujícím, Zdrží-li se někdo úplně jídla po kratší dobu a pak používá střídmě jídla prostá, přivodí si příroda uzdravení vlastním úsilím. Střídmá dieta po jeden nebo dva měsíce přesvědčila by mnoho trpících, že cesta sebezapírání jest cestou ku zdraví. **(1905) 235**

NÁHRADA ŠKODLIVÍ CH LÁTEK

474 V našich ústavech se musí lidem dostat správného vysvětlení o střídmosti. Musí poznat)že lihoviny jsou jed a abstinence že přináší požehnání. Mají být vyzvání, aby se zřekli toho, co jim zničilo zdraví a aby místa toho jedli hodně ovoce. Pomeranče, citrony, švestky a jiné ovoce bývá k dostání; vždyť obdělávání půdy přináší ve světě hojnost. **Letter 145 1904**

475 Nejezte příliš mnoho soli,varujte se kyselých octových okurek a kořeněných jídel, jezte mnoho ovoce a pozvolna zmizí podráždění, jež si vyžaduje mnoho pití. **(1905) MH 305 (Viz též 149. 312. 320. 490. 492. 499. 514. 546. 536. 649. 795)**

NAKLÁDANÍ A SUSENÍ

476 Tam, kde roste dost ovoce, je třeba na zimu zavařit a nasušit (navíc je nyní u nás dostatek mraženého - poznámka překladatele). Drobné ovoce, jež roste na keřích je velmi vydatné a jejich pěstování nenáročné.

Doma zavařuji raději do láhví. Zavařované ovoce musí být bezvadné. Přidávejte málo cukru a nevařte zbytečně dlouho. Nahradí vám to v zimě báječně čerstvé ovoce.

Kde je levně k dostání sušené ovoce jako rozinky, švestky, jablka, meruňky, zásobte se víc než doposud. Podporuje to zdraví a svěžest všech pracujících vrstev. **(1905) MH 299**

477 Jablečný mošt je zdravý a chutný. Také z jiného ovoce lze na zimu dělat dobrou slávu. **Letter 195 1905**

478 Zásobte se alespoň jablky, nemáte-li nic jiného. Není nutno mít co největší výběr ovoce, ovšem měly by být pečlivě shromážděny a zachovány a v sezoně k použití. Ale dobré je, přece jen se včas si obstarat alespoň jablka. Jablka se nejsnáze uskladňují na zimu. **Letter 5 1870**

ČERSTVÉ ZE ZÁHRADY ČI SADU

[479] Budou-li u našich sanatorií zahrady, bude to jen výhodné. Ovoce je ze stromu čerstvé a nezkažené a vždy k dispozici. **MS 114 1902**

[480] Také naše rodiny by se měly více věnovat obdělávání půdy. Kdyby věděly, jak hodnotné jsou produkty země, snažily by se o ně více.Všichni by měli vědět, že ovoce a zelenina, utržené přímo na zahradě a podané na stůl, mají nesmírnou hodnotu. Pěstujte také vinnou révu, užití jejich plodů je mnohostranné. **MS 13 1911 (Viz též - 124. 129. 138. 190. 204. 441. 444. 503. 651. 722. 765. Dodatek L: 4. 9. 15. 16**

II. O b i 1 í

SOUČÁST STRAVY NA ZAČÁTKU

[481] Obilí, ovoce, ořechy a zelenina tvoří stravu, kterou nám Stvořitel vybral. Je to nejzdravější strava, je-li připravena proste a přirozeně. Dává sílu, vytrvalost a duševní svěžest, jak to žádná jiná složitá strava nedokáže. **(1905) MH 296**

[482] Ti, kdo jedí maso, jedí vlastně obilí a zeleninu z druhé ruky, neboť zvířata čerpají z těchto látek výživu, která jim dává vzrůst. Život těchto obilnin a zeleniny vniká do těla. těchto zvířat. Oč lepší jíst je přímo potrava, kterou nám Pán Bůh dal k požívání. **(1905) MH 313 Viz též - 111. 515)**

SOUČÁST PŘIMĚŘENÉ STRAVY

[483] Ten, kdo si myslí,že pouze maso dává sílu svalů, velmi se mýlí. Potřeby těla můžeme uhradit i bez masa. Obilí, ovoce, ořechy a zelenina obsahují všechny výživné složky, potřebné pro tvorbu dobré krve. **(l905) MH 316**

[484] V ovoci, ořechách, zelenině a obilí jsou všechny potřebné části potravy. Přijdeme-li pokorně k Pánu, naučí nás připravovat zdravá pokrmy bez masa. **MS 27 1906 (Viz 513)**

DOSTATEČNÉ ZÁSOBY

[485] V přírodě je dostatek ovoce, ořechů a obilí a rozšířená přeprava zboží umožňuje dobré zásobování. Některé části potravy, jež byly donedávna za přepych, jsou denně dostupná. **(1905) Míl 297**

[486] Budeme-li moudře plánovat, můžeme si v každé zemi zajistit nejzdravější potravu. Vždyť můžeme dostat koupit rýži, pšenici, a jiné obilniny (i ve formě vloček) rovněž luštěniny. Přidáme-li k tomu domácí nebo dovezené ovoce, můžeme si vybrat jídelníček, který je i bez masa dokonalý. **MH 299 (Viz též - 503)**

VHODNÁ ÚPRAVA

[487] Ovoce, obilí a zelenina vše prostě upraveno bez koření a živočišných tuků, tvoří s přidáním mléka nebo smetany nejzdravější potravu. Dávají tělu výživu, odolnost a rozumovou svěžest, jak to nedokáže dráždivá strava. **MH 115 (Viz 137)**

[488] Ti, kteří se připravují na proměnění, mají jíst obilniny a ovoce bez živočišných tuků a to podlé možnosti v nejpřirozenějším stavu. **(1869) 2T 352 (Viz též - 399. 400. 403. 404. 407. 514. 810)**

OBILNÁ KAŠE

489 Rozvařené **„obili“** a tekutá strava nejsou již tak prospěšná jako suché pokrmy, jež musíme řádně rozkousat. **(1905) MH 301**

490 Někdo si poctivě myslí, že správný jídelníček se skládá jen z obilných kaší. Ale to by nebylo pro zažívací ústrojí nejzdravější, neboť je to příliš tekuté. Podporujme jedení ovoce, zeleniny a chleba. **YI 31. 5 1894 (Viz též 499)**

ŠROTOVÁ KAŠE

491 Dělejte si šrotovou kaši, která, se zvláště hodí pro větší počet lidí. Je-li pšeničný šrot příliš hrubý, prošijte si jej a uvařte v mléce. **(1371) 2T 603**

NÁHRADA MASA

492 Maso je nutno nahradit obilím, ořechy, zeleninou a ovocem. To je jak výživné tak i chutné. Maso se má nahradit zdravými nenákladnými potravinami. **(1905) MH 316.317. (Viz též - 129. 138. 444. 651.765. 767)**

III. C h 1 é b

PODPORA ŽIVOTA

493 Zbožné matky dovedou péci nejlepší chléb. Musí být dobře propečený, lehký a suchý. Je to v zájmu žaludku. Chléb tvoři doslova základ potravy, proto jezme jen nejlepší jakost, jakou dostaneme. **MS 34 1899**

NÁBOŽENSTVÍ A DOBŘÍ BOCHNÍK

494 Někdo si mysli, že dobrá úprava pokrmu nepatři do náboženství, proto se o to nesnaží. Pečeme-li si domácí bochánky z tmavé mouky, musíme si počínat moudře. Těsto nesmí být kyselé. **(CTBH 47) (1890) CH 117**

495 Je náboženskou povinností také křesťanské dívky a ženy, aby se naučila péci dobré, lehké, sladké chlebové bochánky. Matky mají své dcery naučit kuchyňským pracím dokud jsou malé. **(1868) 1T 684 (Viz též 822)**

SODA V CHLEBU

496 Péci chléb se sodou nebo práškem do pečiva je škodlivé a zbytečné. Soda dráždí žaludek a stravuje celý systém. Mnohá hospodyně si myslí, že by bez podobných prostředků nemohly udělat dobrý chléb. Kdyby se byly snažily naučit se lepšímu způsobu, byl by jejich chléb mnohem zdravější a svou přirozenou chutí chutnější. **(Viz též - 565. 569)**

Pečeme-li chléb s droždím nebo kváskem, nedávejme místo vody mléko. Použití mléka jest rozmnožením výdajů a zmenšuje užitkovou cenu chleba. Mléko neuchová chléb tak dlouho sladký jako voda a snadněji v žaludku kvasí.

Horký chléb

Netrpme v chlebu ani trochu kyselosti. Bochánky mají být malé a tak propečené, aby se zárodky kvasnic zahubily. Teplý nebo vůbec jakýkoliv čerstvý chléb není dobře stravitelný. Nemá přijít na nás stůl. To se však netýká nekvašených placek. Dobře vypečené pšeničné pečivo bez kvásku či droždí 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, ať zmizí poslední stopa vlhkosti. Potom pozvolna nechávejme zhnědnout. Tento chléb vydrží na suchém místě déle než běžný chléb a zahřeje-li se před podáním, bude jako čerstvý. **(1905) MH 300-302 (Viz též 273j Dodatek 1, 22)**

STARÝ CHLÉB LEPŠÍ NEŽ ČERSTVÝ

497 Chléb, starý 2-3 dny je zdravější než čerstvý. Chléb usušený v peci, je nejzdravější potravinou. **Letter 142 1900**

ZLÉ NÁSLEDKY KYSELÉHO CHLEBA

498 Často narazíme na těžký, kyselý a nepropečený grahamový chléb. To je z nedostatečného zájmu o učení a prováděni důležité povinnosti kuchařky. Často shledáváme, že jsou sušenky nebo měkké koláče vysušené a ne upečené a taktéž i jiné pečivo. A tu vám kuchařky říkají, že se dobře vyznají ve starém způsobu vaření, ale mají-li říci pravdu, jejich rodina nemá rada grahamky, že by zemřeli, kdyby jim tak vařily.

Řekla jsem si, ze se tomu nedivím. Je to váš způsob připravováni, pokrmů, který je činí tak nechutnými. Jisti takové jídlo jistě přivodí porušené zažívání. Tyto ubohé kuchařky a ti, kteří musí jejich pokrmy jíst, vám zcela vážně řeknou, že jim zdravotní vaření nesvědčí.

Žaludek nedokáže proměnit těžký, kyselý chléb v dobrou krev, dokáže však proměnit zdravý žaludek v nemocný. Talioví lidé cítí, jak slábnou. Není zde nějaká příčina? Říkají si sice zdravotní reformátoři, ale nejsou. 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. Páni domu rozhodne, že se nesmí vyhodit a tak jej musí rodina jisti. Má se takto používat špatného chleba? Dáte jej do žaludku, aby byl přeměněn v krev? Má žaludek takovou sílu, aby přeměnil kyselý chléb v sladivý? Těžký chléb v lehký a plesnivý v čerstvý?

Mnoha žena a matka, která neměla správnou výchovu a postrádá zručnosti ve vaření, předkládá denně své rodině špatně upravená jídla, která ustavičně jistě ničí zažívací ústrojí, tvoří špatnou krev a často vyvolávají akutní záněty a způsobují předčasnou smrt. Mnozí se připravili do hrobu pojídáním těžkého, kyselého chleba. Slyšela jsem jednou dokonce 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 zabit vepře, který je zvyklý pozřít ledacos odporného, jak asi musí působit na jemný, lidský organizmus? **(1868) 631-634**

VÍHODA CHLEBA A JINÍCH TVRDÝCH POTRAVIN

499 Přecházíme-li od masité stravy k bezmasé, je nutno dbát na to, aby rodina dostala moudře upravenou a dobře uvařenou stravu. Nejezte příliš mnoho kaše. Jezte více suchých poživatin, které musíte kousat. Tmavý chléb je zdravý, nesmí však být kyselý.

Kdo snáší dobře zeleninu,má ji jíst raději než jemné kaše. Ovoce se starším chlebem je rovněž zdravější než s chlebem čerstvým. Důkladně vše rozžvýkejte a tělu se dostane, čeho je třeba. **MS 3 1897 (Viz též - 312)**

Teplé piškoty

500 Teplé piškoty a masité pokrmy jsou docela v rozporu se zásadami zdravotní reformy. **(Written 1834) E.from Z.T.2**

501 Teplé piškotové těsto (s práškem) často se jí jako pochutina. Ale zeslabené zažívací ústroje tím musí trpět. **Letter 3 1834**

502 Jdeme více směrem do Egypta než ke Kanánu. Nechceme se polepšit? Dejme na stůl zdravou, prostou stravu. Zřekněme se teplých piškotů s práškem, které narušují zažívání.

PEČIVO S PRÁŠKEM

503 Teplé pečivo se sodou nemá přijít na stůl. Nehodí se do žaludku. Z grahamové mouky lze připravovat dobré placičky. Zadělávají se s vodou a mlékem. Ale náš lid se nerad učí skromnosti. Když to našim přátelům doporučujeme, říkají, že to znají. Ale jak jsme zklamání, když se pak podávají kynuté. Je-li voda (studená) příliš tvrdá, přidejte více sladkého mléka a nebo přidejte jedno vejce. Nízké placky dobře propečte, Jsou chutné a zdravé.

Důležité je, že toto pečivo se musí dobře žvýkat a to slouží zubům i žaludku a tělesné síle. Sníme-li k tomu dost ovoce nebo zeleniny, nemůžeme si přát nic lahodnějšího. **RH 3. 5. 1833**

CELOZRNÝ PŠENIČNÝ CHLEB LEPŠÍ NEŽ BÍLÝ

504 Bílá mouka nemůže tělu dodat to co mouka celozrnná, která je zdravější. Vaše játra jsou nečinná. Jemná mouka jen vaše potíže zvyšuje. **(1368) 2T 68**

505 Nejjemnější bílá mouka se nehodí příliš na chleba. Není to zdravá ani hospodárné. Bílá mouka postrádá prvky, jež má chléb z celého zrna. Zavinuje často zácpu a jiné nezdravé poměry. **(1905) MH 300 (Viz též - 124. 171. 392. 481. 495. 499. 503)**

RŮZNÉ DRUHY OBILNIN

506 Není dobro jíst soustavně jen potraviny z pšeničné mouky. Užitečnější je směs různých druhů mouky (pšeničná, ovesná, žitná). **Letter 91 1898**

SLADKOSTI

507 Sladké pečivo jíme u nás málokdy. Čím méně člověk jí sladkosti, tím lépe. Ony způsobují v žaludku jen poruchy a vedou k netrpělivosti a podrážděnosti při častém užívání. **Letter 363 1907**

508 Nedávejte do pečiva cukr (chlebového). Někteří je mají nejraději sladké, ale škodí tím svému zažívacímu ústrojí. **Letter 37 1901 (Viz též - 410. 553)**

IV. Zelenina

ČERSTVA JEDNODUŠE UPRAVENÁ ZELININA

509 Lidé by se měli seznámit s užitečností čerstvého ovoce a zeleniny, přímo se zahrady.**MS 13 1911**

510 Ovoce, obilí a zelenina upravena prostě, bez koření a živočišných tuků, tvoří s mlékem a smetanou nejzdravější potravu. Dodávají tělu výživu, odolnost a rozumové schopnosti, jak to dráždivá strava nedokáže. **(CTBH.47) (1890) CH 115 (Viz též, - 129. 320. 403. 404. 407. 469. 810)**

511 Kdo zeleninu snáší, má z ní větší užitek než ze samých kaší. **MS 3 1897**

512 Zelenina se má ochutit mlékem nebo smetanou anebo něčím podobným. **9T 162**

ČÁST DOKONALÉ STRAVY

513 Prosté obilniny, ovoce, zelenina - vše obsahuje látky tvořící dobrou krev. Masitá strava to nedokáže. **Letter 70 1896 (Viz též - 483. 484. 486)**

DOSTATEK ZELENNY

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 věru 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 1384 (Viz též 204. 312. 444. 432. 4S2. 563. 649. 651. 755. 795)**

515 Pán má v úmyslu, že si svůj lid přivede zpět k prostému ovoci, zelenině a k obilí. **Letter 72 1896**

NĚKDO NESNÁŠÍ ZELENINU

516 V lékařském zařízení je mnoho nejrůznějších pacientů a tím i chutí. Někdo vyžaduje dobře upravenou zeleninu. Jiní nemohou jíst zeleninu, poněvadž jim působí potíže. **Letter 45 1903**

BRAMBORY

517 Nemyslíme, že by smažené brambory byly zdravé poněvadž se musí ohřívat na tuku. Upečené nebo vážené brambory jsou nejzdravější se smetanou a špetkou soli. Zbytek bramborového pokrmu se má připravit s trochou smetany a soli, znovu péci, ale nesmažit. A je to chutné. **Letter 322 1905**

FAZOLE JSOU ZDRAVÉ

513 Velmi prostým ale zdravým pokrmem jsou vařené nebo pečené fazole. Můžete přidat trochu mléka nebo smetany. **(1871) 2T 603**

PĚSTOVÁNÍ A UCHOVÁVANÍ ZELENINY

519 Mnozí nechápou, jak je důležité mít kousek půdy a pěstovat tam ovoce a zeleninu, aby moli něco čerstvého. Pán mi přikázal, abych řekla všem rodinám a sborům: Budete-li vykonávat své spasení bázni a třesením, požehná vám, nebudete-li však nemoudrým zacházením se svým tělem mařit Boží plán. **Letter 5 1904 (Viz -též - 480)**

520 Snažte se získat sušené sladké plody. I melouny mohou v zimě sloužit na koláč. **Letter 195 1905**

NAŤ A RAJČATA VE STRAVĚ EGW

521 Mluvíte o mé stravě. Nejsem tak omezená, abych jedla jen jeden druh jídla. Co se týče zeleniny a natě, nemějte starost. Pokud vím, je v kraji, kde žijete,mnoho druhů zeleniny, jejichž nať mohu používat. Také jejich zelené listy mohou dobře sloužit. A Věřte, není-li někde dost zeleniny, tak jsou tu obilniny. **Letter 31 1901**

522 Kdykoli je doba jídla, mám velký hlad. Uvařené kopřivy, upravené na smetaně a s citrónovou šťávou jsou velmi chutné. Při jednom jídle mám hustou polévku z rajčat, při druhém něco zeleného. Začala jsem jíst i bramborovou mouku. Mé pokrmy jsou chutné. Připadám si teď (než jsem přišla na východ, ztratila jsem chuť) jako pacient po horečce, který hladověl a teď má hrozitánskou chuť k jídlu. **Letter 10 1902**

523 Rajčata, která jste mi poslali, jsou velmi pěkná a chutná. Mám dojem, že je to pro mne nejlepší strava. **Letter 70 1900**

524 Pěstujme si i obilí a hrách. Obilí si v zimě umeleme a vaříme. Děláme z něho polévky á mnoho jiného.

Když zraje ovoce, máme hrozny, švestky a jablka, třesně broskve, hrušky a olivy a sami si je zpracováváme. Pěstujeme rovněž spoustu rajčat. Nikdy se neomlouvám, když něco dávám na stůl. Myslím, že Pán si to ani nepřeje. Naši hosté jedí to, co jíme my a zdá se, že jim naše strava chutná. **Letter 353 1907 (Viz 138. 139. 190. 722; Dodatek I:4. 8. 15. 22. 23)**

— ❖❖❖ —

Část XIX.

SLADKÉ ZÁKUSKY

I. C u k r

525 Cukr není pro žaludek dobrý. Působí kvašení, to zatemňuje mozek a nepůsobí dobře na náladu. **MS 93 1901**

526 Obvykle se příliš mnoho sladí. Koláče, sladká pudingy, krémy, rosoly, jamy jsou přímými příčinami zažívacích poruch. Zvláště škodí směsi, jejichž hlavní součástí je mléko, vejce a cukr. Varujme se hojného požívání sladkého mléka. **(1905) MH 302 (Viz - 476. 550. 533. 535)**

527 Cukr zatěžuje organizmus a brzdí jeho chod.

Uvedu vám jeden příklad. Setkala jsem se s vysokým statným mužem. Byla jsem totiž vyzvána, abych ho navštívila, že je nemocen. Předtím jsem s ním mluvila o životosprávě. Pohled jeho očí se mi však nelíbil. 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 svá dcery na studia, ačkoli neumějí to nejdůležitější vařit. Zde byla žena, která se nenaučila připravovat zdravé pokrmy. Žena a matka vykazovala velký nedostatek. Následkem nedostatečné stravy došlo k nemírnému konzumování cukru, což způsobilo nemoc celého těla. Život muže byl zbytečnou obětí špatného vaření.

Snažila jsem se této rodině podat co nejlepší vysvětlení a on byl záhy zdravější. Někdy však přecenil své síly nebo snědl něco málo závadného a byl opět nemocen. Nebyla mu tenkrát už pomoci. Jeho tělo jako by bylo celé nakažené. Zemřel. Cukr celou situaci zhoršil.

Často je u bratří a sester zvykem, že hodně užívají mléka s cukrem (slazeného mléka) i To tělo zatěžuje, dráždí zažívací orgány a postihuje mozek. Vše, co brzdí činnost živého mechanismu, působí přímo na mozek. Pán mi ukázal, že pojídáni velkého množství cukru škodí víc než maso. Tyto změny musí nastat pozvolna, tak, abychom nevyvolali nechuť a předsudky lidí, které chceme poučit a pomoci jim. **(1870) 2T 369. 370 (Viz též - 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: Zasvítí-li vám jasná 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 zušlechtění povznesení a posvěcení celé duše, těla a ducha. Tak budeme Božími spolupracovníky.

Lépe bude, když zanecháte sladkosti docela. Nechte sladké zákusky, které se objevují na vašem stole. Nepotřebujete je. Potřebujete jasnou mysl, abyste mohli uvažovat podle Boží vůle. **BH 7. 1. 1902 (Viz též 346)**

PRODEJ PAMLSKU NA NAŠICH SHROMÁŽDĚNÍCH

529 Nedávno jsem musela z Božího příkazu pokárat vedoucí našeho táborového shromáždění. Zavedli tam prodej proležených sýrů a jiných škodlivin jako na příklad cukroví, přestože jsem se snažila mladé i staré poučit, aby peníze věnovali na misii místo na pamlsky. Děti se tak učí sebezapření. **Letter 25 a 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 staré, vychovávat, aby se zřekli potravin, které slouží pouze ukojení chutě. Naše děti musí být vedeny k tomu, aby si odřekli cukroví, žvýkačku, zmrzlinu a jiná 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 svědectvím. Ve skutečnosti nejsou zdravé, nepodporujme proto jejich požívání. Musíme se přidržet přísněji prostá stravy z ovoce obilnin a zeleniny. **MS 87 1903**

II. 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 (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 to lidem doporučila, aby jedli maso, než aby požívali větší množství slazeného mléka. Ani maso nenatropí tolik škody, jako cukr v mléce. Cukr překáží činnosti lidského organizmu. **(1370) 2T 358. 369**

534 U bratří a sester často pozorují, že jedí mnoho mléka s cukrem. Není to zdravé. **(l870) 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 škodlivá jsou pudingy a šlehaná smetana, jsou-li v nich ještě vejce a dost cukru. Pozor na mléko s cukre. **(1905) MH 302 (Viz též 530. 540. 552)**

III. SLADKÉ KOLÁČE, DORTY, 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**

539 Lidé jedí tučné koláčky, krémy a přeslazené pudingy 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 omáček, masa, tukových zákusků a koláčků atd. **(1865) H. to. L. ch. l. p. 53**

541 K vůli zvyklostem chystají i prostí pracující lidé hostům různé těžké zákusky, koláče a podobně, ačkoli to jen škodí. Měli by ať 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. l. p. 54. (Viz 123. 203)**

NENÍ TO SOUČÁST ZDRAVÉ VÍŽIVNÉ STRÁVY

542 Mnozí dovedou péci nejrůznější zákusky, ale to není nejlepší potrava. Sladké dorty a pudingy či krémy rozladí zažívací ústrojí, nač bychom tedy pokoušeli stolovníky takovými „pochutinami“? **YI 31.5.1894**

543 Maso, tučné zákusky a koláčky, všelijak ochucené, nejsou nejzdravější a nejvýživnější.**(1070) 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 konservy velmi přispívají k špatnému trávení.Zvláště škodlivé jsou koláče a nákypy, jejichž hlavní součástí jest mléko, vejce a cukr. Měli bychom se varovat hojného používáni mléka a cukru dohromady. **(1905) MH 302**

546 Ti, kteří hlásají zdravotní reformu, musí se také podle ní řídit. Nechť 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 chuť. Jezte u jednoho jídla méně druhů potravy, jezte však s dík činěním. **Letter 13 5 1902**

PROSTÉ ZÁKUSKY NEJSOU ZAPOVĚZENY

547 Prosté, jednoduché koláče mohou sloužit jako zákusek. Kdo však sní dva, tři kousky jen pro chuť, 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**

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 hrozinkami, rýže s hrozinkami či ovocem a podobně. To vše může tvořit změnu a poslouží výborně lidské chuti. **(l870) 2T 383. 384**

549 Potrava pro pacienty má být upravena zvlášť pěkně. Vajíčka lze upravit různým způsobem. Nezakazujeme citrónový koláč. **Letter 127 1904 (Viz dodatek 1:22)**

550 Pečivo se má předložit na stůl současně s ostatním jídlem, často se totiž stává, že je předložen zákusek a žaludek už má dost a každá maličkost je přítěží. **Letter 53 1393**

JASNÁ MYSL A SILNÉ TĚLO

551 Kéž bychom byli všichni zdravotními reformátory. Jsem proti nejrůznějším míchaným krémům. Není to zdravé. Kdo rád jí sladkosti a krémové zákusky a nejrůznější 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 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 á způsobuje bolesti hlavy, byli by rychleji zdrávi. 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 zavařená nebo sušená,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 to. Chceme mít podle Boží vůle jasnou mysl. Měli bychom se už zařídit podle zdravotních zásad. **RH 7.1.1902 (Viz - 57. 74. 128. 193. 41. 225. 233. 245. 288. 312. 350. 355. 350. 339. 356. 722; I: 4.1-3)**

— ❖❖❖ —

Část XX.

KOŘENÍ

I. P ř í c h u ť a k o ř e n í

555 Koření, ták běžná ve světě, podrývá tělesnou soustavu. **Letter 142 1900**

556 Do narkotik a dráždidel 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 dráždidel, poněvadž jejich působení je přechodně příjemné. Ale vždy dochází k reakci. Požívání nepřirozených dráždidel vždy vede k nestřídmosti a přispívá k tělesnému úpadku a rozkladu.

Čím méně dráždivá 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 krví nečistotu a horečnaté stavy. Zanícený žaludek opilce bývá často představován jako typická ukázka vlivu lihovin. Podobný stav vytváří dráždivé koření. Běžná strava záhy chuť neuspokojí. Tělo cítí potřebu, chuti 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 se nakolik dráždivými substancemi zvýšila jejich nálada. Krev je nakažena a zaručeně budou mít záněty. **(l8l96) 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 lihovinách vzniká právě kořeněnou stravou. Tak vzniká v těle horečnatý stav a člověk je podrážděn, má chuť pít. Cestují často do růdných 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 s solené. **HH 5. 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 pomocí tohoto biče pracovat; vychovali si ho tak, že nechce nedráždivou stravu uznat. **Letter 53 1898**

560 Děti dostávají různé lahůdky - kořeněná jídla, tučné zákusky a krémy. Taková potrava žaludek dráždí. A nejen, že chuť je pokoušena nevhodnými jídly, kterých se mohou najíst dosyta; 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**

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 masen a jejich chuť je tak zvrácená, že se ani nespokojí s masem, při praveným jednodušeji. Žaludek je rozpalován, zažívací 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) Spi Gifts IV, 129**

562 Koření zprvu podráždí jenom žaludeční sliznici, pozdě ji však přirozenou citlivost, táto jemná tkáně zničí. Krev se rozpaluje živočišné sklony se probouzejí, kdežto mravní a rozumové síly slábnou a stávají se otroky nižších pudů. Matko, má uvažovat, jak by své rodině před ložila 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 zvrácena, že jim zdravá strava, skládající se z ovoce, prostého chleba a zeleniny nechutná. Nesmí však čekat, že jim hned zachutná pokrm, který je tele odlišný od toho, co dosud jedli. **(1864) Sp.Gifts IV-130**

564 Když se nám už dostalo tolik vzácného světla ve zdravotnické literatuře, nesmíme 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 buď to získat nebo ztratit a že to je nanejvýš důležité, jak se zachováme v 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 chutí. **MS 33 1909 (Viz - 119. 124. 227. 234. 348. 351. 354. 360)**

II. Soda prášek do pečiva

565 Také soda nebo prášek do pečiva se nemá přidávat do chleba. Soda způsobuje dráždění žaludku a často otravuje celá tělo. Mnohé hospodyně si myslí, že soda je nepostradatelná. Ale to je omyl. Přirozená chuť se snadno bez ní obejde. **MH 300**

566 Teplé piškoty, pečená 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 gráhamové placky, které se zadělávají s čistou studenou vodou nebo mlékem. Jenže naši lidé se neradí učí jednoduchostí a zadělávají rádi s práškem anebo kyselým mlékem a sodou. To není důkaz reformy. Pečivo z hrubozrnná pšeničné mouky, do něhož se dá trochu vody nebo mléka, je výtečné. Lze přidat i vajíčko. Bochánky placky musí být důkladně propečené. **EH 3. 5. 1833**

567 Na cestách vidím, jal; celé rodiny jsou nemocné následkem špatné kuchyně. Málokdo jedí zdravý, sladký chléb. Těžký, nezdravý chléb a prášková pečivo podrývá zažívací ústrojí desetitisíců. **Health Iteformer srpen 1873**

568 Někteří nepovažují správné vaření za součást náboženství, proto se nesnaží učit. Pečou-li, nechají těsto příliš zkysat a to je nezdravé. **(CTBH 49) CH 117**

569 Všude, kdo jsme, vidině nezdravé zjevy a setkáváme se s trpícími. Když však zasedneme ke stolu a vidíme, že tito, lidé jedí celé měsíce, snad léta stejnou stravu, 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 za to, být naplněn ctižádostí a naučit se dobře vařit i jíst. **(1870) 2T 537**

III. 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. **(1905) 9T 162**

572 Jistý lékař nás jednou učil vařit podle zdravotní reformy a podle svých představ. Vařilo se bez soli a bez jakékoli příchuti. Zkusila jsem to, ale zeslábla jsem tak že, jsem od toho musela 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 - 543. 558) Dodatek 1:4)**

IV. 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 lepši. Koření jest, svou povahou škodlivé. Hořčice, pepř, koření ostře zavařené okurky a jiná věci podobného charakteru dráždí žaludek, rozehřívají krev a znečisťují 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 octové okurky by se neměly do lidského žaludku dostat. Tvoří špatnou krev. **(1870) 2T 3S8**

576 Krvetvorné orgány nemohou proměnit koření, skořicí, kyselé okurky a nemocné maso v dobrou krev. **(1870) 2T 383**

577 Neužívejte příliš mnoho soli, ne jezte kyselé okurky a kořeněna jídla. Jezte však hodně ovoce a pozvolna nebudete mít u jídla takovou žízeň. **MH 305 (Viz 556)**

V. O c e t

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 larev vyživena, plní se nečistotou a dochází k potížím jater a střev. **Letter 9 1887 (Viz Dodatek. I:6)**

— ❖❖❖ —

Část XXI.

T U K Y

I. M á s l o

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, mléko, smetánu či máslo, poněvadž nemoci zvířat rostou úměrně s lidskou zkaženostmi. 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 dává máslo do vaření. Ovšem lépe je obejít se bez másla. **(1905) MH 302 (Viz 501)**

NAHRADIT OLIVAMI, SMETANOU, OŘECH A ZDRAVÍMI JÍDLI

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 lék. Jako pokrm má větší hodnotu, než kterýkoli jiný zvířecí tuk. **(1902) 7T 134**

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 přibývající nemocností zvířat nejsou již zdaleka tak nezávadné. **Union Conference Rekord (Australisian) 1.1.1900 (Viz 586. 510)**

CO SE NEHODÍ PRO DĚTI

584 Dětem se běžně dávají masité pokrmy, koření, hodně másla, proleželé sýry, tučné krémy a podobně. Smí jíst nepravidelně a mezi jídlem. Rodiče si neuvědomují, že zasévají símě, které přinese nemoc a smrt. **(1873) 3T 135 (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, trošku másla na chléb ti neuškodí, chutná-li ti to lépe. Uškodí ti to méně, než budeš-li jíst nechutné pokrmy. **Letter 37 1901**

KDYŽ ČISTÉ MÁSLO NEMOHU DOSTAT

586 Osobně jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, kterého se mi před 35 ti léty dostalo. Nejím máslo. Otázka másla je pro mně rovněž vyřešena. Prostě ho nejím. Není-li k dostání bezvadné máslo, lépe nejíst žádné. Máme dvě dobré krávy, takže smetana nám vyhovuje. **Letter 45 1903 (Viz 1:4. 5. 3. 9. 14. 15. 20-23) Odstavec 509 totéž)**

MÁSLO 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 re formu musí se k lidem přiblížit tam, kde jsou, tak to děláme v celé evangelizační práci. Pokud, je nenaučíme připravovat zdravá, chutné, výživná a nenákladné pokrmy, nesmíme jim předkládat nejpokročilejší myšlenky zdravotní reformy. **(1302) 7T 135**

PONECHTE JÍNÍM JEJICH PŘESVĚDČENÍ

588 Nezapomeňme, že na světě je mnoho nejrůznějších lidi. Nesmíme si tedy myslit, že všichni budou mít v otázce stravy přesné tytéž názory jako my, Lidé mají rozdílná názory. Osobně nejím máslo, ale někteří členové mé rodiny je užívají. Nevadí mi, že si občas vezmou kousek másla. Mnozí naši upřímní bratří a sestry mají na stole máslo a necítím se povinna nutit je k něčemu jinému. Toto nesmí nikdy přinášet mezi bratří roztržky. Tam, kde je dost ovoce a dobrá smetana, nevidím potřebu másla.

Dovolte těm, kteří milují Boha a slouží Mu, aby se řídili svým přesvědčením. Nám to snad svědomí nedovolí, ale takový rozdíl v názorech nesmí způsobit rozdvojením **(Letter 331 1904) MM 259**

589 Vidím, že se snažíš co nejlépe žít podle zásad zdravotní reformy. Bud šetrný, ale ne odříkej 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 EXRTÉMU

590 Někteří se v přinášení zásad zdravotní reformy snadno, dopustí chyby, že budou převádět 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 93 1901**

591 Přestože byly dány výstrahy o másle,jež způsobuje někdy nemoci a o libovolném podávání vajec u malých dětí, nesmíme si myslit, že sníme-li vejce od zdravích slepic, porušíme zásadu. Vejce obsahují látky, jež dovedou léčebně působit proti určitým jedům.

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 podrývá síly církve. Ale Pán Bůh zakročí proti následkům těchto extrémních názorů. Evangelium musí být hříšnému lidstvu přístupné. Má přinést všechny bez rozdílu k Ježíšovým nohám. **(1909) 9T 152**

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“,

Bůh chce vésti

Chtěla bych však říci, že až nastane doba, kdy už nebude radno jíst mléko, smetanu, máslo a vejce, Pán Bůh to zjeví. Nehlásejme extrémy ve zdravotní reformě. Zatím nemáme příkaz mluvit proti mléku, máslu a vejcím. Střídmost vaše známa buď všem. **Letter 37 1901**

II. Sádlo živočišné tuky

593 Mnozí se nesnaží o vhodnou úpravu pokrmů, poněvadž to nepovažují za svoji povinnost. 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 poznatky uplatňovat v praxi. (**1868) 1T 631 (Viz 317)**

594 Ovoce, obilí a zelenina, připravené co nejjednodušeji, bez koření a bez živočišných tuků tvoří s mlékem či smetanou nejzdravější stravu. **(CTHB 47) CH 115**

595 Pokrmy mají být upraveny prostě, ale tak pěkně, aby lákaly chuť. Vyřaďte z jídla sádlo. Znečišťuje veškeré pokrmy. **(1358) 2T 63**

596 Nejedná matka chystá na stole své rodině osidlo. Mladí i starší jedí dost masa, másla, starých sýrů, ručních krámu 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. **(CT3L 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 stůj, 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. Tím svá 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 1:4.21)**

III. M l é k o a s m e t a n a

SOUČÁST VÝŽIVNÉ, CHUTNÉ DIETY

601 Bůh dal člověku s nezkaženou chutí dost dobrých věcí. Předložil mu zemské plodiny bohatý výběr potravin, které sou chutná a výživné. Náš dobrý nebeský Otec prohlásil, že z těchto 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 trošku soli, poněvadž v malém množství neškodí, nýbrž je potřebná pro krev. Vylepšeme zeleninu mlékem nebo smetanou, či něčím podobným.

Někteří se zřekli mléka, vajec a másla a zapomněli dodat tělu potřebné výživné látky. Následkem toho zeslábli a stali se neschopni práce. To zdravotní reforma jen škodí.

Přijde doba, kdy se budeme muset zříci mléka, smetany a vajec, jež dosud užíváme. Není však nutno působit si předčasně starosti a nemoudré omezování. Vyčkejte, až to okolnosti budou vyžadovat a Pán si cestu připraví. **(1909) ST 162**

NEBEZPEČÍ NEZDRAVÉHO MLÉKA

603 Nezařazujme mléko, vejce a máslo mezi masité pokrmy.Vejce mohou mít i blahodárný 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, přibližme 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 nemoci zvířat přibývá, současně s růstem zločinnosti u lidí. V nedaleké budoucnosti bude celé živočišné stvoření úpět působením nemoci, jež jsou kletbou naší země. **7T 135 (Viz 525. 307)**

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 Část XX)**

605 Zvířata, která nám skýtají mléko, nebývají vždy zdráva. Kolikrát je kráva ráno zdánlivě zdráva 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 359**

606 Pán mi ukázal, že zanedlouho se budeme muset vzdát veškeré živočišné stravy, i mléka. Nemocí houfné přibývá. Boží zlořečenství stihá zemi, poněvadž člověk vlastně na ni uvalil kletbu. **Union Conference Hekord (Australian) 23.7.1399**

STERILIZOVANÉ MLÉKO

607 Mléko má být před použitím důkladně sterilizováno. Při tomto postupu nehrozí takové nebezpečí onemocněním **MH 302 (1905)**

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**

NÁHRDA MÁSLA

609 Jím pouze dvakrát denně a dosud se řídím světlem, jež mi Pán před 35 ti léty 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 259 (Viz - 538)**

611 Máslo na stůl nepředkládáme. Upravujeme zeleninu chutně s mlékem nebo smetanou, máme za to, že mírné množství zdravého mléka není na závadu. **Letter 5 1870 (Viz též - 491.517.513.522; Dodatek I: 4. 13. 14. 16**

NEJPŘÍSNĚJSÍ 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 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 mám 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 přesná 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.

Ujišťují 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 byly vejce. Nezakazujte pít mléko anebo připravovat mléčné pokrmy. Kupujte si dobré, zdravé mléko a sterilizované.

Nehlásejte extrémy ve zdravotní reformě. Pán si pro další odříkání připraví cestu a ukáže nám to. **Letter 37 1901 (Viz též 533)**

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 si 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 nás a celý svůj lid na celém světě, jak má produktů přírody využít ve prospěch svého zdraví. **Letter 151 1901 (Viz též - 496. 503)**

IV. Olivy a olej

614 Vhodně upravené olivy nahrazují právě tak jako ořechy máslo a masitá pokrmy. Olej je mnohem zdravější než živočišné tuky. Jeho působení je, blahodárné. **(1905) MH 293**

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**

— ❖❖❖ —

Část XXII.

PROTEINY

I. Ořechy a pokrmy z ořechů

SOUČAST PŘIMĚŘNÉ STRAVY

617 Obilí, ořechy a zelenina tvoří stravu, kterou nám Stvořitel vybral. Tyto potraviny, upravené co nejjednodušeji a podle možností v přírodním stavu, jsou nejzdravější a nejvýživnější. Dodávají sílu, odolnost a rozumové schopnosti, jak to složitá a dráž divá 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. 433. 769)**

POKRMY Z OŘECHU PRIPRAVUJEME PEČLIVĚ A NENAKLADNĚ

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 vyvážejí.

Ořechy a pokrmy z ořechu 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 ořechů jim neslouží; omezí-li je, zbaví se potíží. **MH 297. 293 (Viz - 492)**

620 Kdo chce se naučit dělat jídlo z ořechů, musí se tonu důkladně naučit. Neomezme se však pouze na několik jídel výhradně z ořechů. Většina lidí tyto ořechové přípravky nesežene a mnozí je správně neupraví, když je dostanou koupit. **Letter 177 1901**

621 Potrava má odpovídat podnebí. Strava, 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 OŘECHU K JINÍM SLOŽKÁM POTRAVY

622 Dejme pozor na správné užívání ořechů. Některé druhy ořechů nejsou tak zdravá jako jiné. Nejezte jen samé ořechové přípravky. Není radno jíst příliš mnoho ořechů. Kdyby jich někteří 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, i menší množství burských oříšků může ve spojení s obilninami vydat výživné a stravitelné jídlo. **(1902) 7T 134**

624 Dostále jsem dopis: „Nemohu jíst jídlo a ořechy, žaludek to nemůže strávit.“ Bylo mi ukázáno několik předpisů: Jeden pravil že ořechy musí být vhodně kombinované 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. 539. Dodatek 1:16)**

II. V e j c e

POŽÍVANÍ VAJEC BUDE STÁLE NEVHODNĚJŠÍ

625 Lidé, žijící v krajích chudých a tam, kde je málo ovoce a ořechů, nesmí být nabádání k tomu, aby se svého jídelníčku vyřadili mléko a vejce. Je sice pravda, že lidé s tělesnými sklony se mají dráždivých potravin varovat. Zvláště rodiny, kde i teti mají sklen k smyslnosti, nemají jíst vajíčka. Ale lidé, jejichž krvetvorné ústrojí je slabé – zvláště, nemohou-li dostat potraviny náhradní 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 nehradit to něčím zdravým a levným. Veďme lid k tomu, aby podle, možností upustil i od těchto potravin, ale aby jedl zdravě a chutně. **(1905) MH 320. 321**

NEŘADME TO MEZI MASITÉ POKRMY

626 Nezařazujme mléko, vejce a máslo mezi masitá pokrmy. Někdy působí vejce blahodárné. Dosud nenastala doba, aby se dalo říci, že už je nutno jíst bez mléka a vajec.

Reforma výživy by mela být postupná. Lid se má naučit připravovat pokrmy bez mléka a másla. Sekněte lidem, že brzy přijde čas, kdy nebude bezpečné používat vajec, mléka, smetany nebo másla, neboť zvířecích nemocí přibývá tou měrou, jak se rozšiřuji bezbožnost mezi lidmi. Blízko je čas, kdy pro nepravost padlého pokolení celé zvířectvo bude vzdychat pod kletbou nemocí, která jsou zlořečenstvím naší země. Bůh dá svému lidu schopnost a uzpůsobí ho, aby si připravoval zdravé pokrmy bez těchto potravních článků. Máš lid by měl zavrhnout všechny nezdravé recepty. **(l902) 7T 135**

PRO DĚTI DRÁŽDIVÉ

627 Učte své děti. Poučte je o tom, jak se mají vyhýbat zkaženosti a neřestí dnešního věku. Místo toho uvažujte jen o tom, jak byste něco dobrého snědli. Dáváte dětem máslo, vejce a maso, a to jen podněcuje jejich tělesná 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 352

VE VEJCÍCH JSOU LÉČIVÉ SLOŽKY – POZOR NA NADMÍRU

628 Nezabíhejte v otázce zdravotní reformy do krajnosti. Někteří naši členové v ní velmi pokulhávají, ale proto ještě nemusíš být extrémistou. Nešiď se o pokrmy, které tvoje tělo potřebuje. Horuješ ták pro správné zásady, že tvoje strava není 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 vařené nebo syrové. Zamíchej si je syrové 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 sanatoriu

Maso bych vyřadila, to je škodlivé. Ale místo toho bych použila něco méně závadného a to by byly vejce. Nezakazujte pacientům mléko a mléčné pokrmy.

Ovšem dbejte na jeho nezávadnost. Až bude nutno zříci se i másla, smetany a vajec. Pán Bůh nám to zjeví. Proto nehlásejme extrémy ve zdravotní reformě a bučíme střízliví. Letter 37 1901 (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

NEZAPOMÍNEJTE 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 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 páchnoucí sýry.

NEHODÍ SE DO ŽALUDKU

632 Tento sýr by se do žaludku neměl nikdy dostat. **(1368) 2T 68**

633 Máslo je lepši na kousku chleba než ve vařených pokrmech; zpravidla jest však lépe, obejit se bez něho. Páchnoucí sýr je však docela závadný a nehodí se vůbec k jídlu. **(1905) MH 302**

634 Nejedná matka chystá své rodině stůl, který je pro ni osidlem. Mladí i staří pojídají maso, máslo, staré sýry, tučné krémy, silně kořeněná jídla a podobné. To velmi žaludku škodí,vybičuje nervy a zeslabuje rozum. Krvetvorné orgány nemohou tyto poživatini proměnit v dobrou krev. Pokrmy jsou připraveny na živočišném sádle a jsou těžko stravitelné. Účinek proleženého sýru je zhoubný. **CH 114 1390**

635 Děti mohou jíst maso, koření, máslo, sýry, vepřové maso, pečivo bohaté a koření obecně. Je jim také dovoleno jíst nepravidelně a mezi jídly. Tyto věci stěžují práci jejich žaludku, vzrušují nervy a nepřirozené ovlivňují intelekt. Rodiče si neuvědomují, že vysévají símě, která přinese nemoci a smrt. **(1373) 3T 136**

636 Když jsme zahájili táborové shromáždění v kempu Nora, Illinois, cítila jsem jako svou povinnost, aby se zveřejnili některé poznámky ohledně jejich stravování. I související neblahé zkušenosti některých na Marion, a řekl sem jim, že jsem nabitá a připravena na tohle setkání. Někteří dělali zbytečné přípravy ohledně jídla. Přinesli si sýr na schůzku, a snědli ho, ale bilo to příliš silné a zatěžují pro jejich žaludek, nikdy se to nemělo dostát do něj. **RH 10. 7. 1870**

637 Bylo rozhodnuto, že v prostorách táborového shromáždění se takový sýr nebude prodávat, Když však přišel Doktor Kellogg, ke svému překvapení zjistil, že velké množství sýrů byly zakoupeny za účelem prodeje v obchodě. On a někteří jiní namítali proti tomuto, ale ti kteří měli na starost obchod s potravinami řekl, že sýr byl koupil se souhlasem bratra ……, a že si nemohou dovolit přijít o peníze investované do něj. Na to, se Dr. Kellogg zeptal na cenu sýra a pak to všechno koupil od nich. Uvažoval rozumné. Věděl, že některé potraviny obecně považovány za zdravotně nezávadné, jsou velmi škodlivé. **Letter 40 1893 Viz 529**

ZVYK SESTRY WHITE

538 Vím, že proleželý nebo ostrý sýr po léta už nepřišel na náš stůl, V naší stravě s ním nepočítáme. **Letter 1 1875 (Viz Dodatek 1:21)**

— ❖❖❖ —

Část XXIII.

M A S I T É POKRMY (P R O T E I N Y) - MÁSITA STRAVÁ - DĚDICTVÍ HŘÍCHU

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 zpustošeno, 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 postiženi Adamovi potomci na zemi pro neposlušnost. Druhá kletba stihla zem, když Kain zabil svého bratra Ábele. 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 ohavné modloslužbě. Byli krutí a suroví a tak zkažení, že Bůh je už nemohl déle snést. Kalich jejich nepravostí 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) II.to L.ch.I.p.52**

PÁD IZRELE A DUCHOVNÍ ZTRÁTA

641 Strava, určena na počátku člověku, neobsahovala živočišnou potrava. Teprve po potopě, kdy vše zelené na zemi bilo 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 manu, **„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 strava s ochotnou myslí. Projevovali neustále svoji nelibost a reptání, ať už to bylo veřejné nebo potají a toužili neustále po mase.

Když se Izraelité usadili v Kanánu, 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 maso velmi zdravých zvířat. Nesměli jíst maso zvířat roztrhaných, zdechlých anebo těch, z nichž nebyla pečlivě odstraněna krev.

Tím, 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**

BEZMASÁ STRAVA MÍRNI SKLONI 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 poslušní, získají zdraví. Stav mysli je v těsné souvislosti s tělesným zdravím a zvláště se zdravím zažívacích orgánu. Bůh nedával svému lidu na poušti 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 manu, stravu andělskou. **MS 33 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 značná 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 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 naříkají, byl znechucen. Předložil Pánu svoji nesnadnou 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 zkušení, kteří by mohli být soudci neboli úředníky. *„I přivedeš je ke dveřím stánku úmluvy a stát budou tam s tebou, A já sestoupím a mluvit i budu s tebou a .vezmu z ducha, kterýž je na tobě, a tak ty ho sám neponeseš.“*

„Lidu pak povíš: Posvěťte se k zítřku a budete jíst maso. Nebo když jste plakali v uších Hospodinových, řkouce kdo nám dá jisti masa? Jistě že lépe námi bylo v Egyptě. I dá vám Hospodin masa a budete jisti. Nebudete toliko jeden den jíst, ani dva, ani pět, ani deset, ani dvacet. Ale za celý měsíc, až vám chřípěmi poleze a zoškliví se vám, protože jste pohrdli Hospodinem, který jest uprostřed vás a plakali jste před ním říkajíce: Proč jsme vyšli z Egypta?“

„I řekl Mojžíš šestkrát sto tisíc pěších jest tohoto lidu, mezi nimiž já jsem a ty pravíš: Dám jim masa, aby jedli za celý měsíc. Zdali ovcí a volů nabije se jim, aby jim stačilo? Aneb zdali všechny ryby mořské shromáždí se jim, dosti bylo? Tedy řekl Hospodin Mojžíšovi: Zdali ruka Hospodinova ukrácena jest? Již nyní uzříš přijde-li na to, co jsem mluvil, čili nic.“

Tedy strhl se vítr od Hospodina a zachvátil křepelky od moře, spustil je na stany tál: široce a dlouze, co by mohl za jeden den cesty ujiti všude vůkol táboru, téměř na dva lokty zvýši nad zemi. Protož vstav lid, celý ten den a celou noc i celý druhý den shromaždovali sobě ty křepelky. A kdož nejméně nashromáždil, měl jich deset měr. I rozvěšeli je sobě pořád kolem stanů.

„Ještě maso vězelo v zubech 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 podřídit 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 na škodu. Řídili se zkaženou chutí a Bůh jim dal maso, jak si přáli. Následky své nezřízené chutě si v šal: 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 podřídili, aby jim Pán vybral pokrm a kdyby dovedli být vděčni a spokojeni za stravu, kterou mohli jíst klidně a beze škody, nebyly by přišli o Boží přízeň. Nebyli by ani za své strašná reptání potrestání a nezahynul by tak velký počet lidí. **(1854) Sp. Gifts IV, 15-18**

BOŽÍ ÚMYSEL S IZRAELEM

644 Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, chtěl je usadit v zemi Konán jako čistý, šťastný, zdravý národ. Povšimněme si, jakým způsobem toho chtěl docílit. 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 mohl jim dávat maso právě tak snadno jako manu, 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 dána člověku ovoce, které dal Bůh Adamovi v ráji.

Kdyby ochotně svoji chuť zkrotili a kdyby byli poslušní 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. Ala oni se nechtěli Božím požadavkům podřídit 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. **(1390) CTBH 118. 119**

PŘÍKLAD PRO VÁS

645 *„Ty pak věci ku příkladu nám se staly, abychom nebyli žádostiví zlého, jako oni žádali.“ „Toto pak všechno jest napsáno k napomenutí našemu, kteří jsme na konci světa.“* ***1.Kor.10, 5***

646 Sbor v Battle Creek nepodporoval svým příkladem náš ústav. Nepoctili světlo zdravotní reformy a nežili podia ní ve svých rodinách. Kdyby se členové řídili světlem, jež jim Bůh dal, nemuselo 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, ták jako, říkají mnozí dnes. Bůh dal odbojným izraelským maso, ale současně i zlořečenství i 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 proti Božím požadavkům. 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, zaslíbená těm,kteří milují pravdu a jdou za ní. Ti, kteří mají světlo a nedbají na ně, přehlížejí 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 cestách vlastních. **(1873) 3T 171.172**

647 Naše zvyky v jídle a pití dokazují, jsme-li ze světa anebo patříme mezi ty, které si Pán svojí pravdou ze světa vyvedl. Ti jsou jako zvláštním lidem, horliví následovníci dobrých skutků. Bůh mluví ve svém Slovu. Daniel a jeho tři druhové jsou kázáním o zdravotní reformě. Bůh mluvil v dějinách starozákonního lidu, 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 Bůh dal, aby byli tělesně, duševně a morálně zdrávi. Toužili po mase, tak jak to činí mnozí dnes. **(1900) 6T 372 (Viz táž - 231. 233)**

ZPĚT K PUVODNÍ STRAVĚ

648 Viděla jsem několikrát, že Pán si nás chce vést z pět, 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**

PŘIPRAVENI K PROMĚNENÍ

651 Ti, kteří čekají na příchod Páně, nebudou posléze jíst maso, toto nebude již 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 Bůh milostivě dal.Všichni, kteří jsou ně jal; ve spojení s našimi zdravotními ústavy, by se zvláště měli vychovat, aby se živili ovocem, obilninami a zeleninou. Budeme-li v tom směru zásadní, budeme-li jako křesťanští reformátoři vychovávat svoji chuť a přizpůsobíme se svou stravou Božskému plánu, budeme moci šířit bohulibý vliv i na druhé. **(1890) CTBH 119**

652 Uspokojování chutě není hlavním smysleni života. Tělesné potřeby je nutno ukojit; ale je proto nutné, aby se člověk dal ovládat svou chuť? 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 změní a Boží zvláštní lid bude střídmý 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 hovět 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 vyhýbali požívání masa, čaje, kávy a jiných škodlivin. Je dost jiných zdravých a dobrých věcí, které můžeme jíst. **MS 71 1508**

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 a duchovní zdraví. Mnozí, kteří jsou v otázce masa jen zpola obrácení, opustí lid Boží a více se k němu nevrátí.

Musíme být ve všem poslušní 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 kulhali aby slábli u víře sešli s cesty, Pakliže lidé, kteří zvěstují nejvážnější a důležité poselství Boží k lidem, bojují proti pravdě tím, že hoví svým zlozvykům v jídle a pití, ubírají poselství veškerou vážnost.

Ti, kteří holdují masu, čaji a rádi se přejídají, zasévají símě, jež přinese žen bolesti a smrti. Dostane-li se do žaludku nezdravý pokrmy posiluje chutě, bojující proti duši a rozvíjí tělesnost. Masitá strava podporuje tělesno 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 klidil. 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. **(HH 27.5.1902) CH 575.575**

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 jasné 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 svízele. 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, přehlížejí veškeré výstrahy, jež Bůh v tomto směru dal. Nemají důkazy, že kráče jí bezpečnou stezkou. Nemají sebemenší výmluvu proč jedí maso mrtvých tvorů. Svět zvířat je postižen Boží kletbou. Maso se často v žaludku rozkládá a způsobuje nemoc: **Rakovina, vředy a plícní choroby bývají většinou zaviněny jedením masa.** **Pacific Union Recorder 9.10.1902**

660 Ach, kdyby všichni mohli tyto věci vidět tak, jak já je vidím, ty lhostejné, který 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 chtíče. To zeslabuje zájem, vnímání a sílu myšlenky k pochopení Boha a jeho pravdy jakož i poznání sebe sama. **MS 3 1097**

JEDENÍ MASA DNES OBZVLÁŠTĚ NEBEZPEČNE

661 Maso nebylo nikdy nejlepší potravou. Ale dnes je jeho používání dvojnásob závadné, poněvadž nemocí zvířat rychle přibývá. **(l905) MH 313**

662 Zvířata jsou stále nemocnější a zanedlouho budou se i mnozí neadventisté masu vyhýbat. Připravujte jídla zdravá a vydatná, aby lidé nemuseli jíst maso. **(1902) 7T 124**

663 Kdy se ti, kteří znají pravdu, postaví na stranu správných zásad, rozhodujících o časnosti i věčnosti? Kdy budou věrni zásadám zdravotní reformy? Kdy poznají, že pojídání 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 muset vzdát požívání masa.

Dojde i na mléko. Nemocí hrozně přibývá. Boží zlořečenství spočívá na zeni, poněvadž člověk na ni uvedl kletbu. Zvyky a obyčeje lidí přivodily na zemi takový stav, že už se musí živit něčím jiným než živočišnou stravou. Maso vůbec nepotřebujeme. Bůh nám může dát něco jiného. **Union Conference líekord (Australasian) 23. 7. 1899**

655 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 ZVÍŤAT A DUSLEDEK TOHO

666 Často přijdou na trh zvířata, která jsou tak nemocná, že majitelé se je bojí déle mít. Taká některé způsoby 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 celá jejich tělo prolezlé hnilobou.

Dobytek se často dopravuje dlouho a než přijdou na trh, hodně zkusí. Zvířata jsou vzata se zelených pastvin a převážejí se po celé hodiny po prašných silnicích anebo jsou vtěsnána do nákladních vozů. Zde jsou často bez potravy a bez vody, utrápená a vyčerpaná a tak jsou ubožáci hnáni na smrt, aby si lidé pochutnali na jejich mrtvolách. **(1905) MH 314**

667 Mnozí umírají na nemoc, zaviněné jedením masa; ale svět se nic nepoučí. Než přijdou zvířata na porážku, musí být často na cestě dlouhá, hodiny. Jejich krev je rozpálená. Ačkoli byla zvyklá na pohyb, musí nyní stát na jednom mí stě, často jsou skleslá a vyčerpaná a v tomto stavu se zabíjejí na trh. Ti, kteří jejich maso pak jedí, otravují se sami. Na někoho to nepůsobí hned, ale jiní mají různé potíže a umírají následkem horečky, cholery či nějaké nepoznaná 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 sílí. V tomto stavu jsou zabíjená 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 nelidsky. 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 nesleduje velká úmrtnost. **(1864) Sp.Gifts IV, 147. 148**

TĚLESNÉ NÁSLEDKY MASITE STRAVY ZVYŠUJE N´KLONNOST K NEMOCEM A K SMRTI

663 Jedení masa zvyšuje **desateronásobně** sklon k nemocem. **(1863) 2T 64**

669 Světští lékaři nechápou, proč mezi lidmi přibývá tolik nemocí. Ale my víme, že onoho 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 hůře. Organizmus rovněž hůře odolává epidemiím a nakažlivým chorobám. **(1896) E. From U.T.3**

671 Jíte maso, ale to není nejlepší potrava. Cítíme se proto hůře. Kdybyste jedli skromně ji, takže byste ubrali několik kilo na váze, nepodléhali byste tak snadno nemocem. Vaše tělo je stále zaníceno a chystá se propadnout nemoci. Snadno podlehnete náhlým onemocněním a náhle smrti, poněvadž váš organizmus nemá silu vzdorovat nemoci a zdolat ji. Přijde doba, kdy se ukáže, že vaše domnělá sila a zdraví jsou ve skutečnosti slabosti. **(1868) 2T 51**

NEMOCNÁ KREV

672 Cítím nutkání Ducha svatého, abych poukázala na skutečnost, že mnozí trpí a mají chabá 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 organizmus je nakažen. **(1895) E.from U.T.4**

673 Masité pokrmy mají zhoubný vliv na krev. Připravte silně kořeněné maso a pale jeďte 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 363**

674 Vředy, rakovina, nádory a zánětlivá onemocnění bývají povětšině zaviněny ježením masa.

Bůh mi ukázal, že rakovina a jiné zhoubné nádory jsou velmi často zaviněny hojným požíváním mrtvých mas. **(l895) E.from.U.T.7**

RAKOVI NA , TUBERKULÓZ A TUMORY

675 Otázka stravy je velmi vážným problémem. Budou se lidské bytostí 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 málokteré zvíře je prosto nemoci a že tedy hojné požívání masa, přispívá k nejrůznějšímu výskytu nemocí rakoviny, nádorů, skrofulozy, 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 tuberkulózy a rakoviny. A takto se přenášejí tuberkulóza a rakovina a jiné osudné nemoci. **MH 313**

677 Nejedna křesťanská žena předkládá na stůl tolik různých jídel, že to dráždí žaludek narušuje celý systém. Maso je v některých rodinách hlavní součástí potravy a není divu, že jejich tělo je plné rakovinných a skrofulozních nádorů. Jejich tělo se skládá z toho, co jedí. Jakmile jsou však postiženi nemocí, považují to za dopuštění Prozřetelnosti. **(1875) 3T 563**

SNIŽUJE DUŠEVNÍ SVĚŽEST

678 Ti, kteří jedí hodně masa, nebývají velmi duševno čilí. Jedeni masa totiž přispívá k zhrubnutí a k uspávání jemných duševních schopností. **(1890) CH 115**

679 Bůh si pře jo, 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. **(1895) E.From. U.T.4**

632 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, vyhne-li 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

633 Je na čase, abychom jedli co nejjednodušeji naše děti by neměly dostávat maso. Ono vzbuzuje a posiluje nízké chtíče a zeslabuje a umrtvuje mravní síly. **(1859) 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 ovládl; 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 můžeme se 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 pře je, 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

685 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 Božího slova nadchly každého účastníka konference. Kéž pochopí, že maso není vhodnou potravinou. Taková strava pěstuje v dospělých i dětech tělesné vášně. Bůh si pře je, abychom dle možnosti dali do pořádku pochroumaný lidský mechanizmus. Přeje si, abychom ve svých dětech vypěstovali správné zvyky v jídle, odívání a v práci.
General Conférence Bulletin, 12. č. 1901 (Viz též - 343. 350. 355. 357. 351. 373. 521. 711)

BEZPEČNÁ CESTA

588 Pravidelné jedení 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 jedení masa ihned/ale to neznamená, že, maso není škodlivé. Málokdo se, žel, dá přesvědčit o tom, že právě maso otrávilo jeho krev a způsobuje mu potíže a utrpení. **(1905) MH 315**

690 Pán mi ukázal tuto otázku z několika hledisek. Lidé nepoznávají, že jedení masa zvyšuje úmrtnost; kdyby to věděli, neslyšeli bychom jejich argumentace a výmluvy 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 jím už celý život.“ Ale to nevíte, jak byste se cítili, kdybyste maso nejedli. **(1868) 2T 61**

VEPŘOVÉ ZVLÁŠT ODSOUZENÍHODNĚ

693 Bůh nám dal světlo a poznání a víte, že pochází přímo od Něho. Chce, abyste zapřeli svoji chuť. Vepřová maso je Bohem přímo zapovězeno, nikoli proto, že by chtěl dokázat svou autoritu, nýbrž proto, jak je nesmírně škodlivé. Ovlivňuje celý organizmus, otravuje je a zatěžuje, zatemňuje chápání pro věci duchovní. **(1868) 2T 96**

694 Prasečí tkáně se roje s parazity. 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 „sběrač odpadků“** a také 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 skrofulozu 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, aby lidé jedli vepřové. Pohané jedli vepřové a naše národy si 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 nemocni. Lidé pracující na vzduchu, nepociťují zhoubné následky vepřového masa jako ti, kteří jsou většinou v uzavřená místnosti, kteří při práci sedí anebo pracují duševně.

Vepřová 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 skrofulozu, malomocenství a rakovinné nádory. Způsobuje lidstvu dosud největší utrpení. **(1865) H. to L.ch.l.p.58 (Viz též 34)**

ŽIVOČIŠNÍ TUK A KREV

696 Vaše rodina není zdaleka zdráva. Užíváte živočišný tuk, ačkoli jej Bůh přímo zapověděl: *„Ustanovením věčným bude vám po rodech vašich, že nebudete jisti tule zvířat ani krev,“* **(Lv 3,17; 7, 26. 27) 2T 61 (1868)**

697 Lidé mají velmi rádi tučné maso. Pochutnávají si na krví i na tuku zvířat. Pán však dal rozhodný pokyn, že se to nesmí jíst. Proč? Poněvadž jejich požívání způsobuje nemoci 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 přicházející 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 stiženi nemocí nebo i smrtí, nikdo netuší nebezpečí. **(1905) 314.315**

UZNEJTE PŘÍPADY TÍSNIVÝCH SITUACÍ

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 radno jíst maso. Lépe nejíst maso vůbec než jíst maso zvířat nemocných. I když jsem někdy nedostala potřebnou stravu, snědla jsem kousek masa. Ovšem, bojím se ho čím dál tím víc. **(1890) CTBH 117.118. (Viz též - Dodatek 1:10)**

700 Někteří si poctivě myslí, že správný jídelníček se skládá hlavně z kaše. Kaše nepodporuje zdraví zažívacích orgánů, poněvadž je příliš řídká. Veďte lidi k tomu, aby jedli ovoce, zeleninu a chleba. Masitá strava není nejzdravější, přesto bych však nikdy nechtěla tvrdit, že každý se ho musí nadobro vzdát. Lidé se slabým zažíváním, mohou často maso jíst, poněvadž nesnášejí zeleninu, ovoce nebo obilné kaše. Chceme-li si uchovat zdraví, nejezme 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 pudingy a krémy rozladí zažívací 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. **YI 31.5.1894. (Viz 434. 435. 437. 433. 527. 533. 719. 720. 796)**

BEZMASÁ STRAVA VYHOVUJE

701 Maso není potřebné pro zdraví či sílu, neb jinak by se Píjí Bůh do pustil chyby, když Adamovi a Evě před pádem dal stravu. Veškeré výživné prvky jsou obsaženy v ovoci, zelenině a obilninách. **RH 8.5.1883**

702 Je chybné domnívat se, že tělesná (svalová) síla je odvislá od jedení masa. Potřeby těla a duševní čilost a zdraví vůbec lze lépe ohradit 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 zahrnuto do stravy, jež byla člověku na počátku určena. **(1905) KH 315 (Viz též - 319)**

NAČ POKRMY Z DRHÉ 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: *„Dálna ti bude zahrada za pokrm.“* Ani zvířata se neměla navzájem požírat. **Letter 72 1396**

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 jedením masa. Oč lepší? by bylo kdybychom přímo jedli potravu, kterou nám Bůh dal k užívání! **(1905) MH 313**

MASO TYPICKÍM DRÁŽDIDLEM

705 Když lidé přestanou jíst maso, cítí často slabost a nedostatek svěžesti. Mnozí si myslí, že je to 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 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 táž - 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. Budeš-li 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 vzpruženi 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 1:4-5)**

DOSTATEČNÁ NÁHRADA

708 Kdo přestane jíst maso, musí jíst různé druhy obilnin, ořechů, zeleniny a ovoce. To je výživné a chutné. Zvláště důležité je to u lidí slabých anebo pilně pracujících (zatížených neustálou práci). 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 nevnucujme 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 317. 316**

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 1396 (Viz-320. 376. 330. 400. 404. 472. 483. 513)**

NEROZUMNÍ VÍMLUVY

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 svá nesprávné počínání, proč pošlapávají světlo. Mluvím s přesvědčením. Největší překážkou zdravotní reformy je to, že náš lid podle ní nežije. Přesto prohlašuje docela vážně, že nemůže žít podle zdravotní reformy, chce-li si uchovat sílu.

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 následovaly, chutnala by jim jednoduchá strava a pak 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 436. 487**

VÁŽNÁ VÝZVA K NÁPRAVĚ

711 Mnozí rodiče se chovají jako by neměli rozum. Jsou otupělí, jakoby spali vlivem zvrácené chutě a nečistých žádostí. Naší 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: *„Utíkejte od tělesné vášní, které vedou boj 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 svých dětí vnášet živočišné pudy. Děti, kterým bylo vše dovoleno, jsou v pokušení hovět běžné nestřídmosti, navíc však povolují

svým tělesným chtíčům bez ohledu na čistotu a ctnost. Satan tyto duše vede nejen k vlastní zkáze, ale chce, aby šířili špatný vliv i mezi ostatními. Rodiče zaslepeni hříchem, sami často tyto věci ani nevidí.

Rodičům, kteří žijí ve velkoměstech, posílá Pán toto varování: shromážděte své děti ve svém domově, nenechávejte je mezi těmi, kteří přestupují Boží přikázání a učí a provozují zlo. Opusťte velké města dle možností 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**

PUST A MODLITBA DODÁVÁ SÍLU

712 Touží-li vaše chuť po mase mrtvých zvířat, musíte se postit a modlit. Pán dá sílu, abyste zapřeli tělesné žádosti, bojující proti duši. **Letter 73 1890**

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 ochotní plnit jeho vůli a nechtějí-li dbát naučení, jež ve zdravotní reformě dal?

Světlo o zdravotní reformě svítí již po 30 let lidu Božímu, ale mnozí si z něj tropí posměch, Holdují dál kávě, čaji, koření a masu. Jejich tělo je plné nemoci. Prosím vás, jak můžeme tyto lidi předkládat Pánu, aby je uzdravil? **Letter 200 1903**

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 jí nebral na lehkou váhu. Budete-li nadále jíst maso, přesto, že Bůh ukázal, jaká následky to má na organismus, 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 Bůh. Pán nám svěřil úkol hlásání zdravotní reformy. Nemůžeme-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 hovění zvrácené chuti? Bůh nám dal dostatek ovoce a obilí,které lze podávat ve zdravá úpravě a ve 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. O, jakou míru Ducha svatého bychom mohli na každý den mít, kdybychom kráčeli rozvážně, v sebezapření a kdybychom měli ctnosti Kristova charakteru. **Pacific Union kecorder, 9.10.1902**

[717] Naši pracovníci a kolportéři by se měli postavit pod korouhev střídmosti. Nestyďte se říci: „Děkuji, nejím maso. Mim 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 jí. 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 zříci 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 Dodatek 1:4. 5 .3. 10. 12-18. 21. 23)**

SOUHRN

[719] Kdyby to bylo pro naše dobro, abychom jedli maso, ne činila bych tuto výzvu. Vím 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 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 steré, 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 pře je, aby jeho mladé i staré dítky se rozhodly, že zapřou svoji chuť. Určené 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 stranu 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, 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 jiti! 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 plícní choroby jsou většinou zaviněny jedením masa

Nečiňme otázku masa zkušebním kamenem společenství. Zamysleme se však nad tím, jaký vliv šíří domnělí věřící, kteří jedí maso, na ostatní. Nechceme jako Boží poslové lidu říci: *„Protož buď že jíte, neb pijete, aneb cokoli činíte, všechno ke slávě Boží čiňte.“* **1 K 10, 31** Nechceme nést rozhodně svědectví proti holdování zvrácená 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 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 projit 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 uzříme 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 1893 hlavně na základě rady sestry White, uvedené v teto 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 vypouštěno mnohem snáze než na počátku. Vedoucí starších ústavů se s radostí dovídali, že v nových zařízeních se už masitá strava nepodává.*

Rada o otázce masité stravy, by nebyla úplná, kdybychom neuvedli, kolik bojů stálo zavedení stravy bez masa. Vysvítá to z různých zpráv sestry White a z pokynů, vyžadujících naléhavou reformu ve stravě. Důležité je se zamyslit i nad touto skutečností a nad dobou, kdy byly různé výroky napsány. Výbor.

VÝZVA K OPUŠTĚNÍ MASA V NAŠICH POČÁTEČNÍCH LÉK. ZAŘÍZENÍCH (1884)

720 Vstala jsem ráno ve čtyři hodiny a chci vám napsat několik řádků. Mnoho v poslední době uvažují o tom, jak se může ustav, jehož si 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 uchyluje 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 přizpůsobili Chuti pacientů.

Když Bůh vyvedl lid izraelský z Egypta, chtěl jej usadit v zemi kananejské jako lid čistý, svatý a zdravý. Zkoumejme Boží plán, 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 molo 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 budujeme drahý institut? V čem se projevuje zdravotní reforma?

Nemohu říci, že bychom jednali v souladu s Boží vůli. Musíme tento postup změnit, sice nemůžeme mít název Zdravotní léčebna; byl by to název nevhodný. Pán 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.

Soustavná jedení masa velmi organismu 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 ústavy. Užívejte stále méně masa, až posléze je nebudete jist vůbec. Vyvarujte se masa, cvičte chuť tímto směrem a budete si libovat, v ovoci a obilí a 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. Věru, je mnoho jídel, jež jsou dokonale zdravá a výživná a neobsahují maso. Statní lidé musí mít hodně zeleniny, ovoce a obilnin. Občas lze přespolním podat kousek masa, poněvadž jsou zvyklí masu tak, že si myslí, že bez něj nebyli by silní. Byli by však silnější, kdyby se raději masa vzdali.

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 i ostatní. 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 maso 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 v jídle, aby odpovídaly zdravotním zákonům.

Jdeme 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 přání,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: „Jsme ochotní být pravými zdravotními reformátory?“

Důležité je, aby jídlo nebylo jednotvárné. Je-li v jídle změna, lépe to chutná. Buďte rozumní. Nedávejte při jednou jídle na stůl mnoho chodů a podruhé žádnou pestrost. Uvažujte a počítejte. Nedbejte na lidi, že budou reptat. Nevyhovuje-li jim taková, ať si mluví. Izraelští vždy reptali proti Mojžíšovi i proti Bohu. Vaší povinností je udržet zdravotní reformu. Úpravou stravy lze pro nemocná vykonat víc než veškerými koupelemi, jež dostávají.

Peníze, jež byste vydali za maso, věnujte na ovoce. Ukažte lidem, jal: mají správně žít. Kdybyste to dělali hned od začátku, byl by Pán potěšen a byl by vaše úsilí požehnal.

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 mužové a ženy by se měli často společně radit, aby jednali jednomyslně.

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 živit se masem mrtvých zvířat. Jako lid musíme pro vést 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 bázní 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. Opatři 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 1384 (Vis též . 433.317)**

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 zdravot ní reformy. Snažíte se opravdu a s modlitbou pochopit Boží vůli v tom to směru? Slýchávám výmluvy, že přespolní 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 myslila. Vím 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 povětšině nemocné, by nás mělo vést k tomu, abychom se horlivě snažili docela se masa vzdát, Osobně nechci už maso jíst. Pro někoho bude takové rozhodnutí těžké asi tak jako pro alkoholika, je nesnadné zříci se sklenky rumu. Ale po provedení změny se stav zlepší. **Letter 2 1884**

SPÁVNÉ 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 poučeni, aby se jej pozvolna zřekli? Před loty mi bylo ukázáno, že nemáme rozhodně trvat na upuštěni od veškerého masa, poněvadž toto bylo v některých případech lepši než dezerty a sladké chody. Tyto určitě působí potíže. Směsice masa, zeleniny, ovoce, vína, čaje, kávy, sladkých zákusku a tukového těsta ničí žaludek. Lidé se tak snadno mohou stát invalidy, nemoci pocítí veškeré nepříjemné důsledky nemoci i ve své povaze.

Poukazuje 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 uchýlili 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 zavinují, 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 zaručeně i nemoci.

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 střežící přikázání, pít ani mléko. Ti, kteří berou Boha za slovo a jsou ze srdce poslušní jeho přikázání, budou mít požehnání. On bude jejich ochranou a štítem. Ale Bůh nebude posmíván. Nebude-li člověk Bohu důvěřovat, bude-li neposlušní a uchýlí se od Boží vůle a cesty, dostane se tam, kde mu Pán nemůže poskytnout svoji přízeň.

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 jedině tehdy bezpečni, když nebudeme maso jíst vůbec. Dnes jsou rozvířeny 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 mužové a ženy demoralizování, 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. Pomýšlení 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 zkázu.

Píši ti, milý bratře, aby se v našem sanatoriu zásadně nedoporučovalo pacientům maso. To nelze mluvit. Nikdo člověka nezachrání před důsledky. Bučíme 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, pochopí-li je lidé a poznají, že pro udržení života křesťana nesmi 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 na zdravotním institutu byla sestra ……., dala jsem si tyto dopisy vyhledat. Některé měly průklepy, některé nikoli. Sekla jsem svým pomocníkům, aby jednotlivé výroky označili datem. Tehdy se ještě maso doporučovalo a užívalo. Dostalo se mi světla, že nemáme okamžitě upustit od jedení zdravého masa, ala že se mají konat proslovy v tomto směru. Mělo se poukazovat na to, že ovoce, obilí a vhodně upravená zelenina stačí pro udržení 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 tak zvaný stůl pacientů jedlíků masa. Na ostatních stolech maso nemá být.

Usilovala jsem horlivě o to, aby zmizelo všechno maso z jídelníčku, ovšem, tato obtížná otázka musí být vyřešena taktně a neukvapeně. Vždyť se tam maso jedlo třikrát denně. Pacienti musí být vychování 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.

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 vděčni, že máme ústav, kde se pacientům nedává maso mrtvých zvířat. Můžeme říci, že na stůl lékařů, zaměstnanců a pacientů nepřijde ani kousek masa. Máme důvěru k našim lékařům, že budou tuto otázku řešit se zdravotního hlediska. Nesmíme nikdy zapomenout, že mrtvoly se nehodí jako součást stravy křesťana.

Nijak jsem tuto otázku neobalovala. Řekla jsem, že přinesou-li zaměstnanci zdravotního ústavu na stůl maso, stihne je Boží nelibost. Vždyť tím poskvrní Boží chrám a jim by pak platila Slova: *„Kdo poskvrňuje chrámu 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 zvířat vůbec. Země se působením Božího zlořečenství rozkládá. **Letter 84 1898**

BUĎTE VĚRNI 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 nebude pacientům 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 rozhodnuti, že budeme prožívat zásady zdravotní reformy a že půjdeme cestou pravdy a spravedlnosti. Nechceme být z obavy o příznivce polovičatými reformátory. Rozhodli jsme se již a s Boží pomocí vytrváme. Strava zajišťována 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 nevěrni.

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 nenavrátí 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: Nestálíte se zaměstnanci našich ústavů, když nechcete žít podle zásad, jež tam jsou. Tím nesmírně ztěžujete dílo učitelů a vedoucích, kteří se, snaží vést dílo dobře. Uvolněte cestu Králi, ustaňte v tarasování cesty poselství, které On posílá.

Bylo mi ukázáno, že zásady dané nám v ranných dnech poselství, mají být 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)**

— ❖❖❖ —

Část XXIV.

NÁPOJE

I. P i t n á v o d a

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 potřebujete a pomůže přírodě v odolávání nemocem. **(1905) MH 237**

727 Jezme skromně, 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 Reformek leden 1871**

POUŽITÍ VODY V NEMOCI

728 Voda může na různý způsob ulevit v utrpení. Několik doušků čisté, teplé vody před jídlem nikdy neuškodí, spíše prospěje. **Leteer 35 1890**

729 Tisíce lidí zemřelo nedostatkem čistě vody a zdravého vzduchu, ačkoli tu ještě mohli být. Kdo chce být zdráv, neobejde se bez tohoto požehnaná. 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 zimě i v létě, kdyby hodně pili vodu a koupali se, byli by poměrně zdrávi a šťastni 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 obklady, ušetřili by si celé dny a noci bolesti a nejeden 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.,ch3,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 nakládaných 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.)**

II. Č a j a k á v a

DRÁŽ DIVÝ 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 organismus je ještě horší. Vzrušuje, ovšem nakolik vzpruží, tolik zase vyčerpá 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 nejrůznější nemoci. Člověk, se musí všech těchto škodlivých věcí rozhodně vzdát. Jsou to látky, jež tělu ubližují a hubí tělesné, duševní a mravní síly. Musíme je proto se 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, strnulost tělesných, mravních i duševních sil. Nervy mozku nejsou dostatečně vyživeny a nepřekoná-li člověk usilovným snažením tento zlozvyk, jeho mozková činnost zeslábne. 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 ták nesnadně vzdát se čaje a kávy jako pro alkoholika upustit od lihovin. Peníze, vydané na čaj, kávu, alkohol jsou docela vyhozené, ba hůř. Vždyť jen soustavně poškozují zdraví.Ti, kteří pijí kávu, čaj, alkohol anebo užívají opium, mohou se někdy dožít vysokého věku. Táto skutečnost však není důkazem ve prospěch těchto dráždidel. 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 dráždidel, ubývá ve skutečnosti, 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 é 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 é m u

Pití 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.

Vliv na mysl a morálku

Užíváním stimulačních (dráždivých) látek trpí celé tělo. Následuje nervová 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 je tento tím zesláblejší a nedokáže se tak přizpůsobit. Následuje duševní, tělesná, mravní vyčerpanost. Pak vidíme spoustu nervózních mužů a žen, kteří nemají zdravý úsudek a nejsou vyrovnání. Bývají často ukvapení, netrpěliví, popudliví, chyby druhých vidí jako pod zvětšovacím 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 pomluvami a různými jedovatými řečmi. Tito bezmyšlenkovití pomlouvači zapomínají, že mají svědka. Neviditelný Strážný zaznamenává jejich slova v nebeských knihách. Pán Ježíš zaznamenává všechnu tuto nelaskavou 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, utrácejí soustavně peníze za tělesné požitky, okrádají své děti o oděv a vzdělání. Pokud trvá toto zlo, nemůže Se stav společnosti zlepšit. **(1890) STBH 43-46**

VYTVÁŘÍ NERVOVÉ VZRUŠENÍ NIKOLI SÍLU

737 Jsi velmi nervózní a snadno se rozrušíš. Čaj ovlivňuje nervovou činnost a káva mozek otupuje; obojí je nesmírně škodlivé. Buď opatrný na to, co jíš. Jez nejzdravější, vydatnou stravu, uchovej si klidnou mysl, a nerozčílíš 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 dávno předtím, než je tělo může strávit a přizpůsobit, vzniká. To, co člověk považuje za sílu, je pouhé nervové vzrušení. Jakmile vliv dráždění vyprchá, nepřirozená energie ochabne a nastává úměrný úbytek schopnosti a čilosti.

Soustavné užívání těchto omamných látek vyvolává bolesti hlavy, nespavost, bušení srdce, špatné zažívání,chvění a mnoho nepříjemností, které ubírají člověku životní sílu. Unavené nervy potřebují odpočinek a klid místo bičování a přepracování. Příroda potřebuje čas, aby mohla spotřebovanou energii nahradit. Jsou-li 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 dráždidel, až už vyčerpaná přirozenost povolí. **MH 326. 327. (Viz - 722)**

739 Požívání přechodných dráždidel neslouží zdraví, nýbrž způsobuje pozdě ji reakci, která strhne tělo ještě níže. Čaj a káva na čas energii vybičuje, 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 bídně. 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 Pití 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 4. 4 1896**

742 Ti, kteří pijí čaj, kávu a kouří, měli by se těchto model vzdát a vložit ušetřený obnos clo Boží pokladny. Někteří ještě pro - dílo Boží nic neobětovali a nevnímají, co Bůh od nich žádá. Často musí ti nejubožejší tvrdě bojovat, aby se vzdali těchto omamných látek. Bůh nežádá 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 zhoubně. 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 mysli je závislý na přirozených podmínkách vitality, dbejme, abychom neužívali dráždidel ani narkotik. Žel, že i někteří domnělí křesťané 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 dráždidlech. Ale jděme ještě dále: Jak je tomu s přípravou jídla? Jsme střídmí 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. Stálým požíváním, zažívací ústrojí zeslábne a pokrm neuspokojí.Vnikají 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 **„vzpruhách“** dochází k depresi. A pokles výkonnosti vzrušených orgánů je úměrný dočasnému **„oživení“.** Chuť si zvyká chtít stále něco silnějšího, aby pocit příjemná trval co nejdéle, 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 dráždidel, tím větší je touha po těchto věcech. Posléze dojde k umrtvení vůle a člověk cítí,že nemůže odolat nepřirozené touze po těchto choutkách.

Jedině bezpečný směr

Jedině bezpečné, je ani se nedotýkat kávy, čaje, vína, opia a alkoholických nápojů. Dnešní lidé musí dvojnásobně uplatňovat sílu vůle, posílenou Boží milosti, aby dokázali odolat satanovým pokušením a sebemenší nástraze chutě. **3T 487. 488**

BOJ MEZI PRAVDOU A PODLEHNUTÍM

746 Případ Chorého 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 Chorého, Dátana a Abirona v odboji.Ti, kteří se odvažují postavit se proti jasným svědectvím, svádí 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 a nebo zavrhnout jasné svědectví a hovět své chuti. Mají boj mezi přesvědčením a žádostivostí. Jsou tudíž slabí 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 očisťují, jak, to Bůh přikázal, od poskvrn těla i ducha a usilují v bázní Boží o svatost. Svědectví jim byla na obtíž, proto proti ním bojují a snaží se namluvit sobě i jiným, že nejsou pravdivá. 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; nesmi se to však dít nesprávně. Zastánci střídmosti musí poznat, kolik zlého přináší nezdravé pokrmy, 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 nepřirozené, 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 dráždidel ohrožuje zdraví, charakter i život, poněvadž podněcuje vyčerpané síly k nepřirozené činnosti.

Vytrvejte a příroda pomůže

Nemějme nic společného 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 i 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 33 5**

748 Satan působí svými svody zhoubně 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 jsem v jeho neprospěch. A vzdejme se také čaje a kávy; to je 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**

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 podrývají zdraví a připravují tělo pro akutní onemocnění, poškozuji jemný tělesný systém a strhují obranné síly přírody proti nemoci a předčasné smrti.

Požívání nepřirozených dráždivých prostředků škodí zdraví a otupuje mozek, který pak nemůže chápat věci věčné. Ti, kteří hoví těmto modlám, nemohou správně ocenit spadení, jež jim Kristus vydobyl svým životem sebezapření, utrpení a pohany a posléze svoji nevinnou smrtí za život člověka. **1T 548. 549. (1867) Viz 41. 227. 233. 354. 360. 420. 424. 437. 438. 717. 779. 805 Dodatek 1,18. 23**

III. Obilniny jako náhražka čaje a kávy.

751 Nepodávejte čaj ani kávu. Místo těchto zdraví škodlivých nápojů lze podávat dobře upravenou praženou obilnou kávu. **Letter 200 1902**

752 Třetí Jídlo má být lehké. Dobře se k tomu hodí suchary s ovocem či obilnou kávou. **(1905) Míl 321**

753 Do prosté domácí kávy užívám trochu mléka. Letter **73a 1895**

NESTŘÍDMÉ POŽÍVÁNÍ HORKÝCH A ŠKODLIVÍCH NÁPOJÚ

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

IV. J a b l e č n é v í n o

755 Žijeme v době nestřídmosti. Lidé popíjejí různá domácí vína a hřeší tím proti Bohu. Spolu s ostatními dal se do práce, protože jsi se neřídil světlem. Kdybys byl ve světle, nebyl bys to udělal, protože bys k nemohl udělat. Každý z vás, kdo se podílel na této práci, jste pod Božím odsouzením, nezměníte-li cele své zaměstnání. 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 vína, 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 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 é p o p í j e n í v e d e k o p i 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 i Zdědili chuť k dráždidlům, k nímž je satan ustavičně podněcuje. Povolí-li jeho pokušením nezastaví 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 žádostí. Chlípnost, 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 střídmosti tak pozvolna a nepozorované, že člověk ani nepozoruje vliv popíjení vína a dostane se tak do pití. Pěstuje se chuť po dráždidlech; nervový systém je vykolejen. Satan zachovává mysl v jistém horečnatém neklidu a ubohá oběť v naději úplného bezpečí upadává, 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 vykolejeni, 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 moštů vede k používání silných nápojů. Žaludek ztrácí svou přirozenou sílu a něco silnějšího je nutné na podnícení 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.

Naš vzor opravit

A když inteligentní mužové a ženy křesťanského vyznání tvrdí, že připravováním vína nebo moštu pro trh nevzniká žádná škoda, protože nezkvašené tyto nápoje nejsou opojné, je mi smutno u srdce. Vím, že tato věc má také druhou stranu, k níž nechtějí přihlédnout, neboť sobectví zavřelo jejich oči před strašnými a zlými následky, které mohou vyplynout z používání těchto dráždidel.

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 střídmého požívání takzvaného vína a moštu, cesta k pití by byla uzavřena. V každém společenství je potřebné pevné rozhodnosti 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 ježení a pití jako hříchy, které jsou kletbou tohoto věku. Říká nám, že jako bylo za dnů Noho, tak bude i za příchodu Syna člověka. *„Jedli a pili, ženili se a vdávaly se, až do toho dne, když Noe vešel do korábu. A nezvěděli, až přišla potopa a zachvátila všechny.“* ***Mat 24,38.39*** Právě takový stav bude existovat v posledních dnech a ti, kdo věří těmto napomenutím, použijí nejkrajnější 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 střídmosti ve všem. Jablka a hrozny jsou Boží dary; můžeme je skvěle použít jako zdravý pokrm anebo zneužít nesprávným použitím. Pán již ranil hrozny 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“.*** Ukažme, 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 3 54-361**

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 mnohému 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, málokdo by je

mohl piti. častokrát ti, kteří vyrábějí, jablečné víno na prodej nevšímají si pečlivě stavu upotřebeného ovoce a mošt bývá vytlačován z čerstvých a nahnilých jablek. Mnozí, kteří na to nemyslí, aby jedovatá shnilá jablka upotřebili jinak, budou piti z nich připravené jablečné víno a nazývat je lahůdkou; avšak lupa ukazuje, že tento příjemný nápoj, ani čerstvý od 1isu, za nápoj se nehodí.

Opojení vzniká stejně vínem,pivem a jablečným vínem jako silnější mi nápoji. Požívání těchto nápojů probouzí chuť po silnějších nápojích a takto vzniká počátek pijáctví. Mírné pití jest škola v níž se Vychovávají mužové pro životní dráhu opilce. Ale působení těchto mírně opojných dráždidel jest tak záludné, že oběť nastoupila na cestu opilství dřivě, než tušila její nebezpečí. **MH 332.333**

V. O v o c n á š ť á v a

SLADKÝ VINNÍ MOŠT

757 Čistá, nekvašená hroznová šťáva je zdravým nápojem. Avšak mnohé alkoholické nápoje, kterých se tolik spotřebuje, obsahuje smrtonosné léčivé prostředky. Ti, kteří 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 324. 522**

— ❖❖❖ —

Část XXV.

UČME ZÁSADAM ZDRAVÍ

II. 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 zamyslit všichni, kterým záleží na blahu bližních.

Naše vyumělkované civilizace má na svědomí špatné vlivy, jež podrývají zdravé zásady. Zvyk a móda zápasí s přírodou. Lidské obyčeje 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 ctnosti jsou závislé na správné činnosti duševních a tělesných sil. **(Medical Missionary listopad, prosinec 1892) CH 505**

MNOZÍ BUDOU OSVÍCENI

[762] Pán mi ukázal, že praktický vliv zdravotní reformy zachrání mnohé před tělesnými, duševním a mravním úpadkem. Budou se pořádat zdravotnické přednášky, přibude zdravotní literatura. Lidé budou přijímat zásady zdravotní reformy a mnozí budou osvíceni. 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. Předkládejme lidem zásady zdravotní reformy; snažme se přimět lidi k touni, aby pochopili nutnost těchto zásad a uváděli je v život. **(1900) 6T 378.379**

JAK ŠÍŘILI NAŠI PRŮKOPNÍCI 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 máš 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 pomocí zdravotních zásad upravilo zdraví beznadějných případů.

Musíme lidem více poukazovat na zásady zdravotní reformy, Koná-li se konference, předveďme 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 TAKÉ STÁN PRO LÉKAŘE

[764] Čím více se blížíme času konce, tím více musíme pokračovat v otázce zdravotní reformy a křesťanské střídmosti. Musíme ji zdůrazňovat stále jarněji 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 Austrálii, mluvili jsme denně o těchto otázkách a lidé jevili 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 podobně příležitosti řečeno mnoho o zdravotní 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 skutku je mrtvá, a poučení o zdravotní reformě nikterak valně nezapůsobila, když nebylo uplatněno v životě. Při pozdějších shromážděních vedoucí činitelé učili lid slovy i příkladem. V jídelně se nepodávalo nic a masem, zato ovoce, obilniny a zelenina. Toho bylo hojnost. Když lidé se 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, jíst aby správnou životosprávou zabránili nemocem. **Letter 79 1905**

767 Naše sanatoria mají osvítit 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 vedet, 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 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 PACIENTU V DOMÁCÍM OŠETŘENÍ

768 Veďte pacienty k tomu, aby se co nejvíce pohybovali na. čerstvém vzduchu. Přednášejte jim též povzbuzující krátké proslovy, obstarejte jim prostou 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 na nákladné pomůcky, jichž pacienti doma nebudou moci použít. Lepší by bylo, kdyby byli poučeni o tom, jak mají upravit svou stravu, aby jejich organismus 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. Vybízejí 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 poučeni o zásadách zdravého života. Musíme jim ukázat, že přestupování zdravotních zákonů vytváří sklony k nemocem 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 Jako zvláštní dílo máme v našich zdravotních ústavech konat? Nesmíme slovem a příkladem vést k podléhání zvrácené chuti, naopak, odvádět, od těchto sklonů. Pozvedejme všestranně úroveň reformace. Apoštol Pavel volá: *„Prosím vás, bratři, pro milosrdenství Boží, abyste přinášeli těla svá v oběť živou, svatou, bohulibou, rozumnost službu svou. A ne přizpůsobujte těla svá světu tomuto: ale proměněni budou, 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. Poukažme 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 mužové i ženy uznali nutnost nápravy. Musí být vedeni k tomu, aby se zřekli zhoubných zvyků a vlivů, jež existovaly v Sodomě a v předpotopním světě, jejž Bůh pro jeho nepravosti zničil.

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, ze převládající nestřídmost v jídle a pití je příčinou nemocí a z toho vyplývajících nemocí a utrpení a dalších zlozvyků. **MS 1 1888 (Viz 426)**

LISTÍ ZE 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 poslušní. Mužové a ženy mají být v těchto ústavech poučeni o tom, jak je nutno pečovat o lidská 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, duch jsou a život jsou.“* ***J 5,63***

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 ze stromu života,které jim navrátí pokoj,naději a víru v Ježíše Krista. **(1909) 9T 158**

PŘÍPRAVA K MODLITBÁM ZA UZDRAVENÍ

773 Vedeme-li lidi k tomu,aby v Bohu spatřovali lékaře svých neduhů a neučíme-li jeřáby mohli zbavit nezdravých zvyků, je to docela zbytečné. Mají-li být1 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 radami. **(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. Tyto ústavy tím vykonají dobré dílo k poučení svata.

Je nanejvýš nutné, aby i lékaři, reformátoři v oboru léčení nemocí, vynaložili 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 beztrestně 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 se vyhýbat 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 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. 1387 (Viz 382.720)**

VÁŽNÁ ODPOVĚDNOST

755 Jakmile lékař pozoruje, že pacient trpí následkem nevhodné stravy, avšak neřekne 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 dobra, 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, odívání a přetěžování 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 svá 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. Poukazujme 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 vůli Boží, je sice pilným žákem, ale současně dovede lidi učit a vést je vzhůru, od převládajících bludů, světa. **(1890) CH 451. 452**

SPOLUPRÁCE SANATORIÍ A ŠKOL

[777] Pán nám jasně ukázal, že naše výchovné ústavy mají být dle možnosti všude spojeny se sanatorií. Práce obou institucí se má prolínat. Jsem vděčna, že máme školu v Loma Linda. Odpovědní lékaři musí mít výchovné schopnosti, aby mohli ve škole vychovávat evangelisty pro lékařskou misii. Žáci musí být vedeni k tomu, aby se stali přísnými zdravotními reformátory. Poučení o nemoci a jejich příčinách, jak 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

[773] 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 cokoli činíte, všechno k slávě Boží čiňte.“* Otázka střídmosti je nesmírně důležitá v díle vykoupení.

Kdekoli máme ve velkých městech misijní střediska, měli bychom mít vhodné místnosti, kam bychom mohli svolat zájemce. Toto 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 trojandělského poselství. **(1909) 9T 112**

[779] Při našich ústředích mají být svoleny 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 je. Snažte se zapůsobit na lidské svědomí. Poukazujte na biblické zdravotní zásady. **(1890) 449. 450**

KAZATELÉ PŘINÁŠEJTE ZDRAVOŤNÍ ZÁSADY REFORMACE

[780] Musíme se vychovávat tak, abychom nejen žili v souladu se zásadami zdraví, ale abychom i jiné k lepšímu životu vedli. Mnozí ti, kteří tvrdí, že věří přítomné pravdě, žel, nevědí mnoho o zdraví a střídmosti. 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 střídmý. Dokud tedy nebudou skutečně střídmí, 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 extrémisty. Měli by uvažovat,co tvoří základy reformy,měli by o ní mluvit a jít tichým, zásadním příkladem vstříc. Na našich velkých shromážděních by se melo 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 1390**

[781] Čím více se blížíme ke konci času, tím více a důrazněji musíme mluvit o otázkách 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 nedozírný vliv. **(1900) 67 112**

VÝZVA KE KAZATELUM, PŘEDSEDUM A JINÝM V VEDOUCÍM

[782] Naši kazatelé se mají seznámit se zdravotní reformou. Musí se vyznat ve fyziologii 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 zdát 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 posilní své služebníky, kteří jsou neochvějní a nedají se ničím strhnout od pravdy a spravedlnosti ve prospěch svých libostí.

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 lhostejnými nebo odsuzujícími slovy si vtipy 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 podřídit 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 nepřítele 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, abych naléhala na všechny odpovědné činitelé v díle Božím, aby usilovali o rozvoj pravdy v lidských srdcích a životech. Jedině tak lze odolat pokušením,jež na každého v životě doléhají.

Ten kdo nežije podle zdravotní reformy nehodí se jako kazatel

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 odporuje svědectví, jež Bůh svým služebníkům o stravě dal. Svěříme-li přesto takovému člověku úřad učitel 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 poslušní. Každý sbor, každá rodina muší 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, nekráčejí ve stopách Velkého Lékaře. Kristus prohlásil: *„Chci-li kdo za mnou jít, zapři sám sebe a vezme kříž svůj, následuj mne.“* **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 poslušní přírodních zákonů, Nebučíte 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, veďte 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 vlídné 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 slabošské a špatné; že však odolávání je ušlechtilé a mužné. Tato naučení budou jako símě, zaseté do dobré půdy a přinesou ovoce, jež způsobí vašim srdcím radost. **(1905) MH 386**

SOBECKÉ CHOUTKY BRZDOU BOŽÍHO DÍLA

734 Poselství o zdravotní reformě musí proniknout do všech sborů. Toto dílo musí být vykonáno na všech školách. Výchova mládeže nemá být svěřena 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 sborech probrána, ale členové nepřijali toto světlo s radostí. Sobecké, zhoubné zvyky mužů a žen zatlačují vliv poselství, jež si má připravit lid pro velký den Boží. Očekává-li církev sílu, musí žít podle pravdy, kterou jí Bůh dal. Zamítají-li členové našich sborů toto světlo nesklidí 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 nuslí tito neposvěcení členové na nově pokřtěné duše? Neznehodnotili by vliv božského poselství, jež mají jako lidé nést? **(1900) 6T 370-371**

KAŽDÍ ČLEN MÁ PŘNÁŠET PRAVDU

785 Nastala doba, kdy každý člen sboru se má chopit díla lékařské misie. Svět je botovou 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. Ti, kteří byli osvíceni pravdou, mají její světlo přinést světu. Skrýváme-li 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 špatné. Nesnaží se činit pokrok v reformě a je to proto s nimi stále horší. Ale lid Boží nemá kráčet v temnosti. Má kráčet ve světle, neboť je to lid reformační. **(1902) 7T 62**

ZŘIZUJTE NOVÁ CENTRA

785 Lid Boží má povinnost pronikat dál. Musíme si získávat nové území a zřizovat co nejvíce nových středisek. Získejte pracovníky, kteří mají pravdu misijní horlivost, aby šli do blízka i do dáli 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 o ošetřování nemocných. **(1904) 8T 148**

787 Také ženám se naskýtá široká možnost uplatnění i 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 šťastni 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 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 skutečně obrácen, opustí veškeré škodlivé zvyky a chutě. Úplnou abstinenci přemůže touhu po nezdravých pokrmech.**

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 třojandělské poselství, mají neochvějně hájit své barvy. **(1909) 9T 112.113**

II. JAK PŘEDKLÁDAT ZÁSADY ZDRAVOTNÍ REFORMY
MĚJTE NA PAMĚTI DULEŽITOST REFORMY

789 V otázce diety je zapotřebí mnohého poučení, Zlozvyky v jídle a v používání nezdravé potravy jsou, do značné míry odpovědny za nestřídmost, zločinnost a bídu světa.

Poukazujte při zdůrazňování zdravotních zásad na důležitost reformy, která má zajistit nejvyšší rozvoj těla, mysli a duše. Poukažte lidem, na to, že zákony přírody jsou jakožto zákony Boží dány pro naše dobro a že jejich uposlechnutí zvyšuje životní štěstí v tomto životě připravuje pro život věčný.

Veďte 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 hlediska. Nebudou považovat poslušnost zdravotních zákonů za oběť či sebezapření, nýbrž za vzácné požehnání, jak tomu ve skutečnosti jest.

Každý služebník evangelia má být přesvědčen, že poučování v zásadách zdravé životosprávy patří mezi jeho povinnost. 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 s 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**

ŘIĎTE 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 vybídl: *„Pojď a následuj mne.“*

Musíme se k lidem osobně přiblížit. Věnujme méně času kázání, zato však více osobní službě a zakusíme lepší výsledky. Pomáhejte chudým, pečujme o nemocné, potěšujme zarmoucené a opuštěné, poučujme nevědomé a raďme nezkušeným. Plačme s plačícími a radujme se radujícími. Moc modlitby a moc Boží lásky bude doprovázej mocí přesvědčování a to nemůže být bez užitku.

Pamatujme, že lékařská misijní služba má lidem, nemocným hříchem, poukazovat na muže Golgaty, který snímá hříchy světa. Budou-li hledět na Něho, stanou se Mu podobnými. Povzbuzujme 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 nemocí 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 vší 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, služte nezištně, vaše chování nech 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 dosáhnou nápravy. Takové úsilí způsobí obvykle více škody než dobra. Kristus v rozmluvě se Samaritánkou netupil Jákobovu studnu, ale ukázal jí na něco lepšího. Řekl: *„Kdybys věděla o tom Božím daru 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 ji živou vodu, radost a naději evangelia.

To je přiklad,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.

Reformátoři musí být ze všech lidí nejnezištnější , nejnezištnější, 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 157. 157**

REFORMA TÝKAJÍCÍ SE STRAVY MUSÍ BÍT POSTUPNÁ

[793] Od začátku zdravotní reformy jsme viděli,že je nutno vychovávat a zase vychovávat. Bůh si pře je, abychom v této výchově jeho lidi 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, hekněte jim, že přijde čas, kdy nebude radno požívat vejce, smetanu, mléko či máslo, poněvadž nemoci zvířat se množí současně s rostoucí lidskou zkaženostíi. 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. Mají 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 vyváření zaplnilo svět chronickými invalidy. Ukazujte názorně, že pokrm Bůh dal Adamovi v jeho bezhříšném stavu, je pro člověka, který chce opět bezhříšnosti dosáhnout, nejlepší.

Ti, kteří poukazují na zásady zdravotní reformy,mají znát nemoci i jejich příčiny,aby mohli poukázat i nepotřebné přizpůsobení se zákonům života. Světlo, jež Bůh o zdravotní reformě dal, je pro naše 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.

Vliv naší zdravotnické literatury

Lidé postrádají světlo, zářiči se stránek našich zdravotnických knih a časopisů. Bůh si pře je, aby tato literatura 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 nesmírní vliv na poli zdravotní reformy, střídmosti a společenské očisty a vykonají v tomto směru mnoho dobrého. **(1902) 7T 132-136**

TRAKTÁTY O Z DRAVOTNÍ REFORMĚ

[794] Musíme se mnohem vide snažit poukazovat lidem na zdravotní reformu. Drobné 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 (Astrálie) 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 čiňte tak opatrně. Zvyky, jež přetrvaly léta, nedají se změnit ukvapeně a stroze. Poučujme náš lid při nejrůznějších příležitostech, kdy pořádáme větší shromáždění. Poukazujme ne, 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 nechrne je být. Táže-li se nás však někdo na naše důvody, vysvětleme klidně, proč my maso nejíme. **Letter 102 1895**

NĚKDY JE MOUDRÉ MLČET

796 Nepovažovala jsem nikdy za svou povinnost říci, že člověk nesmí nikdy za žádných okolností sníst kousek masa. Lidé jsou zvyklí živit se masem natolik, že podobné slovo by zacházelo do krajností. 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 pale 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 nasytili 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 málo být nadále špatné. Jednejme s nimi proto pozvolna a jemně.**Letter 76 1895**

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 lidí. Kdybychom zvěstovali nejpřísnější formu zdravotní reformy lidem, jimž okolnost nedovolí ji přijmout, natropili bychom více škody než dobra. Kdykoli zvěstují evangelium chudým, mám pokyn, abych jim sdělila,že mají jíst to, co je nejvýživnější. Nemohu jim říci: „Nesmíte jíst vejce, mléko nebo smetanu, ani nesmíte při přípravě jídla požívat másla. „Evangelium musí být zvěstováno chudým. Dosud nenastal čas, abychom předepisovali tu nejpřísnější stravu. **(1909) 9T 163**

MYLNÝ ZPUSOB PRÁCE

798 Nelpěte na ojedinělých názorech a nedělejte z nich zkušební kámen. Nekritizujte ty, kteří snad a vaším názorem 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. Nehlídejte ostatní, nehledejte na nich chyby, ani je neodhalujte. Vychovávejte je k lepšímu mocí vlastního příkladu.

Připomínejte si stále, že zdravotní reforma má hlavně zajistit nevyšší možný rozvoj mysli, duše a těla. Všechny zákony přírody a to jsou zákony Boží jsou určeny pro naše dobro, Budeme-li jich poslušní, 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 jezte střídmě a jen to, co nepůsobí v mysli zmatek. Varujte se nestřídmosti. Nemůžete si dovolovat 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. Nečíhejte, jak byste na jiných odhalili chyby či omyly. Učte příkladem. Kéž 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 NEJPOUTAVĚJŽÍ FORMĚ

800 Pán žádá od všech kazatelů,lékařů,členů církve, aby byli opatrní. Nemají naléhat na ty,kteří neznají naše zásady, aby učinili náhlé změny ve stravě. Způsobili 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 (urážky) těm, kteří kráčejí 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 působiště 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 13. 5. 1902**

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, 1K 9,24-27; 1. Tim.3,8-12. Letter la 1890.**

PŘIBLIŽTE SE K 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, chyť 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, lede jsou.

Hlava rodiny otec byl inteligentní člověk. Když se rodina uzdravila, otevřeli jsme jim Písmo a tehdy 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 mocné, 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 kdysi) se nemohlo vzpamatovat. Ale zemřel jako věrný křesťan.

PŘÍKLAD JAK ZACHÁZET S EXTRÉMNÍ 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 eventuelně 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 přicházely 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 ze zdravotního hlediska.

Reformní hnutí vyžaduje trpělivost moudrost a zásadnost

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 dnešním stanoviskům byli bychom velmi opatrní a trpěliví. Vyčkali bychom, až učiní postupný pokrok tak jako kdysi my, až posléze jejich nohy spočinuly na základně zdravotní reformy. Buďme však na pozoru, abychom nepokračovali příliš rychle, abychom nemuseli pak krok zpomalovat. V reformě je lépe raději kráčet pomaleji, byt bychom byli o stupen pozadu, než zajít příliš daleko. Dopustíme-li se chyby, pak raději na straně lidu.

Rozhodně však nehlásejte - dokonce písemně - názor, který ve vlastní rodině, u vlastního stolu nedodržujete. To je předstíraní, 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 koláčům, proti přemíře soli a všemu, co v jídle dráždí.

Přijdeme-li k lidem, kteří nechápou zdravotní reformu a poukážeme jim na poprvé na naše nejpádnější důvody, hrozí nebezpečí, že budou zmalomyslněni. Zaleknou se totiž, jak mnohých věcí musí zanechat a nebudou se o to ani pokoušet. Musíme lidé vést trpělivě a pozvolna a nesmíme zapomínat, jak těžko jsme se sami propracovávali. **(1870) 3T 18-21**

III. Kuchařské školy

NANEJVÝŠ DŮLEŽITÍ ÚKOL

804 Konáme-li práci lékařské misie ve velkoměstech, musíme pořádat i kuchařské kursy. Tam, kde zakotví výchovná misijní činnost, je nutno zřídit 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 a v jiných zemích by se měly pořádat kursy kuchařské, 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 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**

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 se v ní, pomáhat chudým a potřebným a pečovat o nemocné, pracovat pro neobrácené. Měli bychom mít zdravotnické školy, kuchařské školy a třídy, týkající se nejrůznějších oborů křesťanské služby. Zkušení 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 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. **1900 6T 79**

JE JICH OPRÁVNĚNÍ

811 Naše táborové shromáždění mají celé dle možnosti - sloužit duchovním zájmům. 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 sborech anebo ve zvláštních shromážděních. To též platí o kuchařských kursech. Mají sice své oprávnění, ale nemají se pořádat místo našich táborových shromáždění. **(1900) 6T 44. 45**

REFOEMAČNÍ 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 provést 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 soběstační.

Pán Bůh mi ukázal, že si poučuje nadané muže a ženy, jak mají upravovat zdravá, 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 lékařská 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 velkým 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 město na hoře ležící, skryté být.“ „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 zorave 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 masy, 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. Zapojíme-li se do této práce a snažíme 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 PŘÍLE ŽITOSTECH A HOSTINÁCH

814 Když se nám poprvé dostalo zdravotního světla, brávali jsme při slavnostních příležitostech kamínka přímo tam, kde lidé byli shromáždění a pekli jsme nekvašený chléb a placky. 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, bylo chutné a vkusné. V sezoně 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 vkusu, 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 1903**

PŘÍLEŽITOSTI A NEBEZPEČÍ NAŠICH JÍDELEN

815 Dostalo se mi světla, že máme i ve velkoměstech konat něco podobného jako na pozemcích Battle Creeku. 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. Dopustí-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 z jistit, 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.

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 obráceni. Každý dostal nějakou hřivnu, nadání. Dostalo se vám moci vítězství v Bohu? „Kterýkoliv 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 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 dozvědět i to, jak lze vařit jednodušeji.Tam, kde se zvěstuje pravda, mají se lidé dovědět i to, jak lze 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, horlivostí 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 16**

KUCHAŘSKÉ KROUŽKY NA VŠECH NAŠICH ŠKOLÁCH

817 Na našich školách mají být odborníci, kteří by mohli vyučovat vaření. Je to nutný, předmět. Ti, kteří se chystají k službě, utrpí velkou ztrátu, nenaučili se chystat pokrmy zdravě a chutně.

Kuchařské umění je hotovou vědou. Zručné připravování pokrmů patří mezi nejnutnější umění, ano, mezi nejcennější. 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 vnesené postavení.

Mladí mužové 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, bochník dobrého chleba je ztělesněním praktického náboženství. **(1913) CT 312. 313**

818 Ale mnoho mladých lidí přichází do školy a chce získat vzdělání pro život. Do toho patří také účetnictví, řemeslo a vše, co patří do zemědělství. Snažte se zavést na příklad truhlařinu, 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 sanatorií a škol by měly být kuchařské kursy, kde by se žáci naučili správně připravovat pokrmy. Na školách bychom měli mít lidi muže a ženy, kteří by dovedli učit vaření. Zvláště ženy by se měly učit vařit. **MS 95 1901**

820 Žáci na našich školách se mají učit kuchařit. Věnujme tomuto odvětví velkou pozornost. Satan se vším 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 číhá v podobě nezkrocené chuti. Naučíme-li je, jak mají zdravě žít, vykonáme velké misijní dílo pro Mistra. **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, nepostradatelná 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 rodiny jako zručnost a rozumnost kuchařky. Spatně upravenou potravu 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 jak 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)**

— ❖❖❖ —

D O D A T E K I.

(Osobní zkušenosti sestry Whiteove, jako zdravotní reformátorky. Při čtení výroků sestry White, týkajících se dietetické praxe, pozná tyto zásady:

Za prvé: „Reforma diety měla být 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.

Za druhé: „Neurčujeme zádně přesné stravování.“ **9T 159** Opětovně bylo varováno před jistými zvláště škodlivými potravinami. Ale hlavní je, že byly stanoveny všeobecné zásady a podrobné použití těchto zásad musí být někdy určeno pokusy a podle nejlepších vědeckých dosažitelných závěrů.

Za třetí: „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.

PRVNÍ VIDĚNÍ O ZDRÁVOTNÍ REFORMĚ

1. Bylo to v domě 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 BUDEJDNES POSTUPOVAT

2. Ve světle daném mi bylo před tím (1863) ukázáno, že nestřídmost bude ve světě převládat znepokojující měrou a že každý z lidu Božího musí zaujmout jasné stanovisko, pokud jde ó reformu zvyků a praxe. Pán mi předložil generální plán. Bylo mi ukázáno, že Bůh dá svému, přikázání ostříhajícímu lidu, reformu stravování a že když jí přijmou, budou jejich nemoci a utrpení velmi zmenšeny. Bylo mi ukázáno, že toto dílo bude pokračovat. **CH 531**

OSOBNÍ PŘIJETÍ POSELSTVÍ

3. Přijala jsem světlo o zdravotní reformě, jak ke mně přišlo. Bylo to pro mně veliké požehnání. 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 potřebují masitou stravu, abych byla silná. Ještě před několika měsíci jsem jedla třikrát denně za den. Bylo mi velmi obtížné přejiti od jednoho jídla k druhému bez slabosti a závrati hlavy. Jídlo odstranilo tyto pocity. Zřídka jsem si dopřála jisti něco mezi pravidelnými jídly a zvykla jsem si, jít často na lůžko bez večeře. Avšak trpěla jsem velmi nedostatkem potravy od snídaně k večeři a často jsem omdlévala. Požití masa odstranilo na čas tyto pocity slabosti. 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, oblíbit si chléb, pro který jsem dříve měla málo 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. Hojné požívání 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 jsem se těsně omezila na spisování. 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 slabostí a závratí. Každého jara jsem byla trápena nechutí k jídlu. Tohoto jara jsem neměla žádné potíže.

Naše prostá strava dvakrát za den, je požívána s dychtivou chutí. Na stole nemáme maso, koláče, nebo jakoukoliv těžkou stravu. Nepoužíváme 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 obědváme v 1. hodinu. Zřídka jsem pociťovala slabost. Strava mi postačuje a je pojídána s větší chuti 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 zasvítilo 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 povolovat chuti a dát se jí řídit. Bude to překážet, abych si zajistila vetší sílu a s ní oslavovala svého Pána? Bude mi to překážet na okamžik? Nikdy!

Trpěla jsem krutým hladem, byla jsem veliký jedlík masa. Ale když jsem umdlévala, položila jsem si ruce na žaludek a řekla. Neokusím ani kousek. Budu jisti jednoduchou potravu, nebo nebudu jisti 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. Provádějíce své změny musela jsem podstoupit boj, než jsem mohla jisti. Řekla jsem svému žaludku: Můžeš čekat, dokud nebudeš jisti chléb. Za malou chvíli jsem mohla jisti chléb a též Graham, Ten jsem dříve nemohla pozřít. 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 práci. 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 že zásady. Zaujala jsem zásadní stanovisko k zdravotní reformě. A od té doby jste bratři a setry neslyšeli, že bych uplatňovala extrémní názor nezdravotní reformu, který bych musela vzít zpět. Neuplatňovala jsem nic než co nyní zastávám. Doporučuji vám zdravou výživnou stravu.

Nepokládám za velkou ztrátu, přestaneme-li užívat věcí, které zanechávají špatný pach dechu a špatnou chuť v ústech. Je to sebezapření , zanechat těchto věci a dostat 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. Omdlévala jsem opět a opět s dítětem v náruči. Nemám teď nic takového a budu to nazývat ztrátou? Mohu-li stát dnes před vámi jako stojím nyní. Není ani jediné ženy ze sta,která by mohla vydržet tolik práce,jako konám já. Vycházela jsem se zásady, nikoliv z popudu. Jednala jsem tak, ježto jsem věřila, že nebe schválí mou cestu, na níž jsem se vydala, abych se uvedla do co nejlepšího stavu zdravotního, abych mohla oslavovat 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 dopracovat se spasení s bázní a s třesením. Povzbuzuji vás k této práci. Radím vám, abyste odložila vše,co by vás mohlo zastavit na poloviční cestě, při hledání království Božího a jeho spravedlnosti. Zanechte všeho požitkářství, jež by mohlo překazit vaši práci o vítězství. Žádejte o modlitby těch, kdo mohou pochopit, že potřebujete modlitby a pomoci.

Byla doba, kdy jsem byla v postavení poněkud podobném vašemu. Poddávala jsem se touze po octu. Ale s pomocí Boží jsem se rozhodla, že tuto chuť překonám. Bojovala jsem s pokušením, rozhodnutá, že se nedám ovládat tímto návykem. Po týdnů jsem byla velmi churavá, leč říkala jsem se 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 živa. Můžete být jistí, 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 dětem v každé době nouze. Jestliže se rozhodnete přemoci tento návyk a budete bojovat vytrvale,můžete získat nejvýš cennou zkušenost. Umíte-li se rozhodně zlomit tuto poživačnost,budete mít potřebnou pomoc od Boha. Zkuste to sestro.

Dokud budete uznávat tento návyk a podávat se mu, satan bude ovládat vaší vůli a učiní jí sebe poslušnou. Ale rozhodnete-li se zvítězit, Pán vás vyléčí a dá vám sílu, abyste vzdorovali každému pokušení. Pamatujte 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 chuť k jídlu stejně dobrou jako když jsem usedla. A když přijde příští jídlo, jsem připravena vzít si svou dávku a nic více. Kdybych tu a tam snědla dvojnásobné množství,protože to dobře chutná, jak bych se mohla sklánět a Boha prošiti, aby mi pomohl v mém díle spisovatelském, když bych pro svou hltavost nemohla dostat jedinou myšlenku? Mohla bych žádat Boha, aby pečoval o to nerozumné zatěžování žaludku? To by jej zneuctilo. To by znamenalo plýtvat prosbami pro své záliby. Nyní jím o čem právě myslím, že je správné a pak jej moha žádat, aby mi dal sílu k vykonávání 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**

DOBÍE ZÁSOBENÝ STŮL

8. Mám dobře zásobený stůl při všech příležitostech. Nedělám žádnou změnu pro návštěvníky, ať věřící neb nevěřící. Mým úmyslem nikdy nebýt překvapena nepřipraveností k pohoštění ů 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 maso ani máslo jakéhokoliv druhu. Koláče tam naleznete jen zřídka. Obyčejně mám hojnou zásobu ovoce, dobrého chleba a zeleniny. Našeho štolu 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 jsme hlad do příštího rána, Chlapec prodávající pomeranče, ořechy praženou kukuřici a cukrovinky nalezl v nás špatné zákazníky. **Health Reformer, prosinec 1870 (Viz též – 532)**

NESNÁZE A Z TOHO VYPLÝVAJÍCÍ KOMPROMISY

10. Před více než 30 léty jsem trpívala 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 vyčerpanosti. Přišlo mně světlo ukazující mi úhonu, kterou muži a ženy způsobují svým duchovním, mravním i tělesným schopnostem požíváním masité stravy. **Bylo mi ukázáno, že je touto potravou dotčena celá lidská soustava a že jí člověk posiluje zvířecí vášně a chuť po lihovinách.**

Hned jsem škrtla maso ze svého jídelníčku. Potom jsem se někdy dostávala do okolností, že jsem i já byla nucena jisti trochu masa. **Letter 83 1901 (Viz též - 699)**

*(**Poznámka:** 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 hospodyním 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 být 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. A byla sto žiti při skrovné stravě, zdálo se někdy nutné jisti 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 19a 1892**

KONEČNÁ ZÁRUKA NAPROSTO BEZMASÉ STRAVY

12. Od doby táborového shromáždění v Břightonu (leden 1394) 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 stůl. O této věci jsem za noční doby mnoho přemýšlela; **Letter 76 1895**

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 navrátit k původnímu plénu Božímu s člověkem. Z toho důvodu má být 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 dohlížet 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

13. Máme velikou rodinu a kromě toho mnoho hostí, ale ani maso, ani máslo není na našem stole. Užíváme smetanu z mléka krav, které sami krmíme. Na vaření kupujeme máslo z mlékáren, kde jsou zdravé krávy a mají dobrou potravu. **Letter 76 1895**

PO DVOU LETECH

14. Mám velikou rodinu čítající 16 osob. Jsou v ní osoby, které pracují u pluhu a které kácejí stromy. Ti, konají velmi namáhavou práci, ale ani kousek masa se jim nepředloží na našem stole. U nás se maso nepožilo od roku 1894. Nebylo mým úmyslem, abychom měli v každé době maso na svém stole, ale bylo naléhavě že, dáno pod různými záminkami, že ten a ten nemůže jisti to neb ono a že jeho žaludku dělá. lépe maso než cokoliv jiného. Takto jsem byla zlákaná dát jej na svůj stůl.

Všichni kdož přicházejí k mému stolu jsou vítání, ale nepředložím jim žádné maso. Náš jídelní lístek se skládá z obilovin a čerstvého nebo konservovaného 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 nenapsala. Vstávám Ve 3 hodiny ráno a za dne nespím, často vstanu o jedné hodině a když je můj duch zvláště zatížen, stanu ve 12 hodin a píšu o věci, která mi dolehla na mysl. Velebím Pána srdcem a duší za Jeho velkou milost ke mně. **Letter 73a 1896**

MÍRNÉ POŽÍVÁNÍ OŘECHU

15. Nejíme ani maso ani máslo a požíváme jen velmi málo mléka k vaření. V teto roční době není čerstvého ovoce. Máme dobrou sklizen rajských jablíček, 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

16. Když jsem byla. v 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 potrava uspokojuje naší rodinu. Říkám naší rodině: Ať konáme cokoliv, nedostávejte chudou potravu. Dejte dosti na stůl, aby systém byl vyživen. Musíte to dělat. Musíte vynalézat, zkoumat a dostanete pokud můžete nejlepší jídla, tak abyste neměli chudou stravu. **MS-82 1901**

ČAJ A KÁVA

17. Po léta jsem nekoupila ani za peny čaje. Znajíc jeho vliv, neodvážila jsem se ho požiti s výjimkou případu úporného zvracení, kdy jej berou jako lék, ale nikoliv jako nápoj.

Neprohřešují 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 být vzorem střídmosti a dobrého činění jiným. **Letter 12 1888**

JEDNODUCHÁ POTRAVA

18. Mé zdraví je dobré. Má chuť k jídlu znamenitá. Shledávám, že čím jednodušší je potrava a čím méně rozmanitosti jím, tím jsem silnější. Řídím se světlem s roku **1903. Letter 150 1903**

ŘÍDÍM SE SVĚTLEM Z ROKU 1903

19. V naší rodině se snídá o půl sedmé a obědvá v půl druhé. Večeří nemáme. 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 léty. Maso nepožívám. Dokud se mne týče vyřídila jsem otázku másla. Neužívám ho. Tato otázka by se dala snadno řešit všude, kde nelze dostat zcela čistý výrobek. Máme dvě dobré dojnice a požíváme smetany a všichni jsou spokojeni. **Letter 45 1903**

20. Je mi 75 lét, ale píší stejně jako dříve. Mé zažívání je dobré a můj mozek je jasný. Naše strava je prostá a zdravá. Na našem stole nemáme žádné máslo, žádné máslo, žádný sýr, 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. 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 VÁZANÍ PŘÍSNÝMI PRAVIDLY

21. Jím potravu co nejprostší, připravenou způsobem co nejprostším a nejjednodušším. Po měsíce byly mou hlavní stravou nudle a konservována rajská jablíčka, což jsem vařila dohromady. K tomu pojídám suchar. Též mám nějaké sušené ovoce a citrónovou kaši. Sušená kukuřice vařené s mlékem nebo trochou smetany je další jídlo, které někdy, požívám.

Ale druzí členové nejedí totéž co já. Neměřím jim podle sebe. Ponechávám každému, aby usoudil, co mu nejlépe prospívá. Ve věci jídla nemůže být nikdo měřítkem pro druhého. Ne nemožné učinit 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 jisti něco na večer je jim to dovoleno, nikdo jim to nezakazuje. Nikdo si nestěžuje nebo nejde od našeho stolu nenasycen. O rozmanitou, jednoduchou, zdravou a chutnou stravu je vždy postaráno. **Letter 127 1904**

NĚCO TĚM, KTEŘÍ MAJÍ POCHYBNOSTI O STRAVOVÁNÍ SESTRY WHITE

22. Mně někteří tvrdili, že jsem nežila podle zásad zdravotní reformy mnou obhajovaných. Ale mohu říci, že pokud sáhá 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, kávu. Někdy jsem požila jako teplého nápoje čaje s květu červeného jetele při našich jídlech a málo kdo z mé rodiny pije nějakou tekutinu. Stůl je opatřen smetanou místo másla i když jsou u nás hosté. Já másla již po mnoho let neužívám.

A přece nemáme chudé stravy. Máme nadbytek sušeného nebo konzervovaného ovoce. Je-li naše sklizen nedostatečná, koupíme něco na trhu. Sestra Gray posílá nám hrozny bez jader a ty dávají velmi chutné jídlo. Sbíráme naše vlastní ostružinové maliny a hojně jich užíváme. Jahody v této krajině, dobře nerostou, ale od sousedu kupujeme ostružiny, maliny, jablka a hrušky. Máme též hojně rajských jablíček. Rovněž sbíráme jemnou odrůdu sladké kukuřice a usušíme ji velké množství pro zimní měsíce. Blízko nás je továrna na potraviny, kde se můžeme zásobit obilnými výrobky. **(Viz též - 524)**

Snažíme se správně rozhodovat, které kombinace potravin by nám nejlépe vyhovovaly. Jsme povinni jednat rozumně, pokud jde o naše zvyky v jídle, abychom byli střídmí a usuzovali účinně. Budeme-li plnit svou úlohu, Pán splní svou úlohu a uchová nám mozkovou a nervovou sílu.

Je mi tečí 81 let a mohu dosvědčit, že jako rodina nemáme hlad po Egyptských 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 mnozí z našeho lidu neřídí se 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 vědět, jak odpovědět každému, kdo by měl pochybnosti o mém způsobu stravování.

Mám za to, že důvodem,proč jsem byla. schopna vykonat tolik práce jak slovem, tak i písmem je, že jsem byla v jídle přísně zdrženlivá. Jeli mi více předloženo různých potravin, snažím se vyvolit jen ty, o nichž vím, že mi budou vyhovovat. Takto jsem schopna uschovat si jemné duševní schopnosti. Odmítám dát do žaludku vědomě cokoliv, co by způsobilo kvašení. To je povinnosti všech zdravotních reformátorů. Musíme usuzovat od příčiny k účinku z příčiny na následek a nebo naopak; z následků usuzovat na příčinu. Jsme povinni být zdrženliví ve všech věcech. **Letter 50 1908**

POVŠECHNÉ ZÁSADY REFORMY

23. 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

24. Neměříme nikoho podle sebe. Některé věci nemohu jisti bez velmi neblahých následků. Pokouším se seznámit, co mi nejlépe vyhovuje a neříkajíc nic nikomu, beru si s věcí, které mohu jisti a jež jsou často prosté 2 až 3 varianty, nepůsobící nepořádek v mém žaludku. **Letter 45 1903**

25. Tělesné soustavy a povahy se silně rozcházejí a u různých osob se požadavky systému velmi liší. Co by bylo potravou jednomu,mohlo by být jedem druhému, nelze určit přesná pravidla, jež by se hodila pro každý případ. Nemohu jíst boby, jsou pro mne jedem, ale bylo by směšné, kdybych si řekla, že je nesmí jisti nikdo druhý. Nemohu bez následků sníst lžíci mléčné omáčky nebo mléčné topinky, kdežto jiní členové rodiny je mohou, sníst a nepociťuj takových následků, beru si proto, co mému žaludku nejlépe se hodí a oni činí totéž. Nemluvíme ani se netřeme, všechno jde v mé velké rodině souladně, proto že se nepokouším nařizovat, co kdo má či nemá jisti. **Letter 19a 1891**

BYLA JSEM VĚRNOU ZDRAVOTNÍ REFORMÁTORKOU

26. 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 být uvedeny v posvátný stav k Němu a že střídmostí v jídle a pití mohou udržet 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. Kdo byli členy mé rodiny, vědí, že jé to pravda. **(1900) 9T 158.159**

— ❖❖❖ —

Dodatek II.

CO ŘÍKÁ JAKUB WHITE 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 extrémisté. O některých choulostivých otázkách, jako o **„samotářství“** by se mělo debatovat 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 jejich stránkách pojednával před lidmi. A sotva lze odhadnout velikost škody způsobené věci této pravdy nerozvážností 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 působit na mysl svých učedníků. Pán též věděl, jak přivést svému lidu závažnost zdravotní reformy, krok za krokem, jak jí mohli snést, aniž by zahořkla mysl veřejnosti. Letos na podzim před 22 léty jsme byli svědectvím sestry White upozorněni 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 radovat 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 řečnit a psát o zdravotní reformě. Od tohoto okamžiku můžeme datovat počátek nezdarů našich omylů, jako lidu, jehož se vše týká.

A od té doby, kdy jsme začali opět pracovat 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 se musí a bude v pravý čas znát její stanovisko v této věci.

Pokud jde o užívání tabáku, kávy a masitých jídel je všeobecná shoda. Ale k soli, cukru a mléka není v nynější době ochotná zaujmout 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 některých našich sborů, lze jasně stopovat k některým krajním postojům ve věci stravy. Výsledky byly špatné. Kdežto někteří zdravotní reformu zamítali, jiní hned a svědomitě prováděli krajní stanovisko velmi se příčící jejich zdraví a následkem toho i věci zdravotní reformy.

Za tohoto stavu věci,ovšem málo povzbudivého, cítí se sestra White nucená shrnout své dílo na tomto zdravotním poli a učiní 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 jedině o důležitosti co možná nejlepšího a nejzdravějšího stavu krávy od níž se mléko užívá. Ona se podle tehdejšího světla o této věci nemůže připojit k názorům zajmout výstřední stanovisko k otázce důležitosti mléka. To může vyhovovat dobře informovaným zdravotním reformátorům a může být správným vodítkem oddělení výživy zdravotního Ústavu v Battle Creek, až bude jeho příprava jídel zbavena obvyklého používání mléka. A takové skutky mohou nit větší vlivy na náš lid, jestliže naší kazatelé, kteří jsou horlivými zdravotními, reformátory, upustí od volného užívání kravského mléka.

Tady jsou 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 pojednávaly jenom o těch názorech, s kterými vůdcové strany souhlasí a to takovým způsobem aby nevyprovokovaly předsudky a neodrazovaly dobré muže á ženy. Nechť postupuje jednotná praxe zdravotních reformátorů, pak ať následují naše publikace a pronášejí se dobře uvážená mínění, aby je neskolený 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 šetrně používání cukru, tak i soli. Chuť by měla být přivedena k velmi mírnému užívání obou. Pokud jde o sůl, bude se opět potrava a ták

zmenšeným množství soli zdát neslaným tomu, kdo je zvyklý hojně solit, po několika týdnech velmi mírného užívání zdát trapně přesolenou.

Zatím co tabáku, čaje a kávy můžeme zanechat najednou,jedním rázem, měly by u těch, kdo jsou na neštěstí otroky toho všeho, změny ve stravě být činěny opatrně, jedna po druhé. A kdežto by řekla tohle těm, kdo jsou v nebezpečí, že učiní změny příliš rychle, řekla by zase váhavým.

— ❖❖❖ —