

Counsels on Diet and Foods
Компиляция от трудовете на Е. Г. Вайт

“Блазе ти, земьо, когато... началниците ти ядат навреме –
за подкрепа, а не за опиване!” (Екклесиаст 10:17).

Review and Herald Publishing Association
Takoma Park, Washington, D.C.

Издателство “Нов живот”
София, “Солунска” 10

Превод Емануил Георгиев
Консултант Ерик Мерифийлд
Редактор Венета Попова

Copyright, 1938, by
The Ellen G. White Estate
Copyright, 1946, by
The Ellen G. White Publications

COPYRIGHT, 1938, BY	1
Предговор	16
Как бе издадена тази книга	16
Уникална компилация	16
Призив за съвместно изучаване	18
Опасност от крайности	18
Използвайте разумни принципи в изследването	19
Препоръка за здравната реформа	19
Използвани съкращения	20
Раздел 1	20
Основания за реформата	20
Основания за реформата	21
За Божия слава	21
Избор на живот и смърт	21
Търсене на съвършенство	22
Въпрос на послушание	22
Наказание за невежеството	25
Не винаги има невежество	25
Отговорност за светлината	25
Жертва без недостатък	26
Жалък дар	27

Защо се дава светлина върху здравната реформа	28
Значението на здравните принципи	29
В предните редици на реформаторите	30
Здравната реформа и молитвата за болните	30
Християнското състезание	33
Примерът на Даниил	33
Спечелване на Божието одобрение	36
Неподготвени за високия вик	37
Подготовка за освежаването	37
Апел към колебаещите се	38
Всички са поставени на изпитание	39
Истинската реформа е реформа на сърцето	39
Въпрос от най-голямо значение	40
Обединени усилия	42
Препъване в благословието	43
Размислете за съда	43
Раздел 2	44
Диета и духовност	44
Диета и духовност	45
Невъздържаността е грях	45
Кога освещението е невъзможно	46
Доброволното невежество прави греха по-голям	46
Интелектът се влияе от нарушаването на физическите закони	47
Резултатът от оценяване на истината	48
Въздействие върху възприятията и вземането на решения	50
Ефектът на храненето върху влиянието и полезността на човека	54
Отговорности и изкушения за проповедниците	55
“Всичко вършете за Божията слава”	56
Връзка с победоносния живот	57
ЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ ХРАНЕНЕ И МОРАЛ	60
Моралната поквара в миналото	60
Всеобща поквара, резултат от неовладян апетит	62
Ефектът от простата диета	64
Въздържанието в помощ на самоконтрола върху морала	64
Раздел 3	65
Здравната реформа и Тройната ангелска вест	65
Здравната реформа и Тройната ангелска вест свързани както ръката с тялото	66
Подготовка на един народ	66
Поражението на Адам - победата на Христос	66
Помощ за откриване на истината	67
Осветени или наказани	67
Делото на Илия и Йоан Кръстител е символ	67
Забележим контраст	68
Отдайте дължимото място на здравното дело	69

Необходимост от самоконтрол	69
Съгласувани действия между проповедници и миряни	70
Здравната реформа е част от вестта, а не цялата вест	71
Значението на здравната реформа за медицинските центрове	71
Средство за проникване	72
За да се премахнат предразсъдъците, увеличете влиянието	72
Раздел 4	74
Подходящата храна	74
ЧАСТ I Подходящата храна	74
ПЪРВОНАЧАЛНАТА ХРАНА ИЗБРАНА ОТ ТВОРЕЦА	74
Призив за промяна	75
ЧАСТ II	75
ПРОСТА ДИЕТА	75
В помощ за по-добро възприемане	75
Спестяване на много страдания	76
Стимул за прост начин на живот	77
Награда за упоритостта	77
Нека напредваме	78
Храната на лагерните събрания	78
Обед за пикник	79
Простота в забавленията	80
Готови за неочакван гост	82
Мислете по-малко за земната храна	82
Преобразяващо влияние на простия начин на живот	83
ЧАСТ III	84
ДОБРА ПО КАЧЕСТВО ХРАНА	84
Въпрос, към който не трябва да се отнасяме с безразличие	84
Божии изобилни дарове	84
Недостатъчното хранене дискредитира здравната реформа	85
Приспособяване на диетата към индивидуалните нужди	86
ЧАСТ IV	86
ХРАНЕТО В РАЗЛИЧНИ СТРАНИ	86
Зависимост от сезона и климата	86
Във всяка страна има питателни храни	87
Предложение за тропиците	87
Необходима е тактичност в провъзгласяването на здравната реформа	88
Уверение за Божествено ръководство	88
Раздел 5	90
Физиология на храносмилането	90

Физиология на храносмилането	90
Награда от спазването на природните закони	90
Влиянието на преяждането върху физиката	90
Задръстване на “машината”	91
Умерените упражнения подпомагат храносмилането	92
Помощта на чистия въздух	93
Затруднения, причинени от мека храна	93
Храната да е топла, но не гореща	94
Жизнената сила намалява от студената храна	95
Предупреждение към заети хора	95
Яжте бавно, дъвчете много	96
Урок, който трябва да се повтаря	96
Избягвайте излишно безпокойство	97
Съчетаване на храните	98
Стомахът се бунтува	99
Спокоен стомах, спокоен нрав	100
Плодове и зеленчуци	101
Десерти и зеленчуци	101
Захар и мляко	101
Раздел 6	102
Неправилно хранене - причина за болести	102
Неправилно хранене - причина за болести	102
Дегенерация, предаваща се по наследство	102
Съзнателно невежество по отношение на жизнените закони	104
Социални последици от неконтролирания апетит	105
Нарушаване на природните и духовните закони	106
Страдания, които сами си причиняваме	106
Угаждането на апетита води до болест	107
Път към пианството	108
Заболяване на черния дроб в резултат на погрешно хранене	108
Тлъстите храни и болестното състояние	109
Обвиняване на Провидението	109
Цената на “доброто ядене”	110
Неправилното хранене влияе на характера	110
Апел за реформа	111
Раздел 7	112
Преяждането	112
Преяждането-Разпространен, но сериозен грях	112
Задръстване на човешката “машина”	113
Лакомията - престъпление, наказуемо със смърт	114
Поднасянето на ястията едно след друго води до лакомия	115
Причина за физическата и умствената немощ	116
Сънливост по време на църковна служба	117
Причина за лоша памет	118
Съвет към библейските работници и проповедниците със заседнал начин на живот	119

Лошо храносмилане и заседания	120
Хора, които не са добра препоръка за здравната реформа	121
Проправяне на пътя към гроба със зъби	122
Раздел 8	122
Контрол над апетита	122
Контрол над апетита	122
Първият грях - неуспех в самоконтрола	122
Дните на Ной и нашето време	123
Содом и Гомор	124
Исав, завладян от апетита	125
Израилтяните, завладени от страст за месо	125
Всички те са пример	125
Светът днес	126
Поклонение пред олтара на неестествения апетит	127
Христос победи вместо нас	127
Погледнете към Спасителя	128
Примерът на Даниил да се побеждава	130
Нашето християнско задължение	131
Роби на апетита	133
Възпитавайте апетита	134
Ефектът от себеугаждането върху физиката, ума и морала	135
Бъдещи угризения	135
Неестественият апетит е необходимо да се обуздава	135
Ефективността на Божиите работници зависи от контролирането на апетита	137
Апел към един съработник	137
Въздържанието увеличава енергията	138
Връзката между навици и освещение	139
Изисква се решителност на характера	140
Напразни опити за постепенно реформиране	141
Апелът на Петър	141
Със силата на волята и с Божията благодат	142
Въпрос на морал и кураж	143
Победа чрез Христос	144
Раздел 8	145
Контрол над апетита	145
Контрол над апетита	145
Първият грях - неуспех в самоконтрола	145
Дните на Ной и нашето време	146
Содом и Гомор	147
Исав, завладян от апетита	147
Израилтяните, завладени от страст за месо	148
Всички те са пример	148
Светът днес	148
Поклонение пред олтара на неестествения апетит	150
Христос победи вместо нас	150

Погледнете към Спасителя	151
Примерът на Даниил да се побеждава	153
Нашето християнско задължение	154
Роби на апетита	155
Възпитавайте апетита	156
Ефектът от себеугаждането върху физиката, ума и морала	157
Бъдещи угризения	158
Неестественият апетит е необходимо да се обуздава	158
Ефективността на Божиите работници зависи от контролирането на апетита	159
Апел към един съработник	160
Въздържанието увеличава енергията	160
Връзката между навици и освещение	162
Изисква се решителност на характера	163
Напразни опити за постепенно реформиране	164
Апелът на Петър	164
Със силата на волята и с Божията благодат	165
Въпрос на морал и кураж	166
Победа чрез Христос	167
Раздел 9	167
Регулирано хранене	167
Регулирано хранене	168
ЧАСТ I	168
БРОЙ НА ХРАНЕНИЯТА	168
Стомахът се нуждае от почивка	168
На закуска се хранете изобилно	168
Късна вечеря	168
Причина за чувството на празнота в стомаха и лечението му	169
План за две яденета на ден	170
Средство против раздразнителност	171
Никой не бива да бъде насилван да изостави третото хранене	172
Да не бъде пробен камък	172
Лоши резултати, когато в образователните институции се въвежда план за две яденета на ден	172
ЧАСТ II	173
ЯДЕНЕ МЕЖДУ ДВЕ ХРАНЕНИЯ	173
Необходимост от регулирано хранене	173
Раздел 10	177
Постене	177
Постене	177
Христос победи, като устоя на апетита	177
Постенето като подготовка за изследване на Писанието	179

Постене, когато има нужда от Божествена помощ	180
Истинското постене	180
Постът като лек за болести	181
Съвет към един възрастен проповедник	183
Раздел 11	183
Крайност в диетата	183
Крайности в диетата	183
Стойността на благоразумния начин на действие	183
Погрешни идеи за реформа	185
Въвеждане на лични възгледи	186
Избягвайте недостатъчното хранене	187
Разнообразявайте менюто	188
Съобразяване с индивидуалните нужди	188
Диетата да не причинява злини	189
Кога здравната реформация става здравна деформация	190
Храната трябва да бъде апетитна	194
Вредното влияние на крайностите	195
Налагане на лични мнения и опит	196
Да грешиш заедно с хората е за предпочитане пред възможността да изпаднеш в противоположната крайност	197
Трябва да бъдат избягвани и двете крайности	198
Раздел 12	199
Хранене по време на бременността	199
Хранене по време на бременността	199
“Нека се пази”	200
Да не се разпалва апетитът	201
Последиците от изнурителния труд и оскъдното хранене	202
Раздел 13	203
Хранене в детската възраст	203
Хранене в детската възраст	204
Съвет, основаващ се на Божествено наставление	204
Истинско начало на реформата	204
Бебето	205
Ритъм в храненето	207
Възпитаване на апетита отрано	207
Задоволяване на апетита и поквареност	209
Учете се на простота в приготвянето на храна	210
Подхранване на невъздържани навици	210
Научете децата да се отвращават от стимулантите	212
Храни, особено вредни за деца	213
Противодействие на злите наклонности	213
Жестоката любезност да се позволи на детето да задоволява апетита	214
Наблюдения по време на пътуване	215

Причина за раздразнителност и неспокойствие	217
Връзка между храненето и моралното усъвършенстване	219
Поквара сред децата	220
Нещата биха могли да бъдат по-различни	220
Учете децата как да се справят с изкушенията	221
Раздел 14	222
Здравословно приготвяне на храната	222
Здравословно приготвяне на храната	222
Лошото готвене е грях	222
Умението да се готви - равно на десет таланта	223
Дължимо уважение на готвача	223
Задължението на всяка жена е да бъде добра готвачка	224
Нека мъжете и жените се учат да готвят	225
Четете здравни списания	225
Поощрявайте развитието на индивидуалните таланти	225
Призив за организиране на училища по готварство	226
Здравната реформа и доброто готвене	226
Заменяне на месната храна	226
Лошото готвене - причина за болести	227
Подходящи надгробни надписи	228
Души, погубени поради лошо готвене	228
Готвенето не е посредствена наука	228
Учете се на икономично готвене	229
Живот - жертва на модата в храненето	229
Значение на избора и приготвянето на храната	230
Стереотипната закуска	230
Учете и практикувайте	231
Важна част от възпитанието	231
Насърчавайте желаещите да се учат	232
Уроците по готварство - по-необходими от уроците по музика	233
Преподавайте тайните на готвенето	234
Раздел 15	235
Здравословна храна и ресторанти за такава храна	235
Здравословна храна и ресторанти* за такава храна	235
Небесният Дарител	235
Както небесната манна	235
Дадено от Бога познание	236
Прости, лесни за приготвяне, здравословни	237
По-проста и по-евтина	237
Когато гладът се увеличава, храните ще стават по-прости	238
Урокът на Христос по пестеливост	239
Храни от местни продукти	239
Здравословните храни трябва да предхождат напредналите фази на здравната реформа	239
Ядките да се използват по-умерено	240
Подсладени кракери	241

Ресторанти за здравословни храни по време на лагерните събрания	241
Нашите ресторанти трябва да стоят на принципна позиция	242
Избягвайте сложните съчетания	242
Мисията на ресторантите за здравословна храна	243
Крайната цел на дейността по производството на здравословна храна	243
Раздел 16	244
Диетата в санаториумите	244
Диетата в санаториумите	244
Правилни грижи и добра храна	244
Отговорността на лекари, диетолози и медицински сестри	245
Старайте се да осигурите удобство и приятно време за пациентите	245
Изисквайте само необходимите промени в привичките и навиците	246
Правете промените в диетата постепенно	247
Промените трябва да бъдат съпровождани с обучение	247
Две крайности	248
Разнообразявайте менюто	249
Избягвайте крайностите	249
Влиянието на малката дажба и безвкусната храна	251
Месото не е част от храната в санаториумите	251
Да не се предписва ядене на месо	252
Нужна е предпазливост, когато се препоръчва отказване от месо	253
“Не го поставяйте на масите”	254
Сервиране на чай, кафе и месо в стаите на пациентите	255
Да не се препоръчват чай, кафе и месо	255
Да не се сервира алкохол	256
Ястия, приятни за апетита	256
Храна за болните	256
Обучение чрез трапезата в санаториума	257
Препоръчвайте здравната реформа	257
Менюто на персонала	257
Готвачът - здравен мисионер	258
Раздел 17	259
Диетата - едно добро лекарство	259
Диетата - едно добро лекарство	259
Природните лечебни средства	259
Някои неща можем да направим сами	260
Вяра и правилно хранене и пиене	261
Подходящи лечебни средства в санаториумите	261
Лечебна диета	262
Стриктното въздържание - лек за болестта	263
Нужда от добра храна	263
Раздел 18	264
Плодове, зърнени храни и зеленчуци	264

Плодове, зърнени храни и зеленчуци	264
ЧАСТ I – ПЛОДОВЕ	264
В пресните плодове има благословение	264
Част от добрата диета	265
Временна плодова диета	265
Заместване на вредните храни	266
Консервиране и изсушаване на плодове	266
Плодове направо от градината	267
ЧАСТ II - ЗЪРНЕНИ ХРАНИ	268
Съставна част от избраната от Твореца диета	268
Съставна част от добрата диета	268
Предоставяни в голямо количество	269
Правилно приготвени	269
Каша	269
Каша “Грахам”	270
Вместо месо	270
ЧАСТ III - ХЛЯБ	270
Храната на живота	270
Религия има и в добрия хляб	271
Прибавянето на сода в хляба	271
Прибавяне на мляко в хляб с мая	271
Топъл хляб с мая	271
Цвайбах	272
Престоялият хляб е за предпочитане пред пресния	272
Неприятности, причинени от киселия хляб	272
Ползата от яденето на хляб и други твърди храни	273
Горещи бисквити	274
Кифли и хлебчета	274
Хлябът от едросмляно брашно е по-добър от белия	275
Хляб може да се приготвя от различни видове зърнени храни	275
Сладък хляб	275
ЧАСТ IV - ЗЕЛЕНЧУЦИ	276
Пресни зеленчуци, приготвени просто	276
Част от съвършената диета	276
Изобилие от зеленчуци	277
Някои хора не могат да ядат зеленчуци	277
Ирландски картофи* и сладки картофи	277
Фасулът - полезно ястия	277
Отглеждане и запазване на зеленчуците	278
Листните зеленчуци и домати в диетата на Е. Вайт	278
Раздел 19	279
Десерти	279

ЧАСТ I - ЗАХАР	279
Продаване на храни-зальгалки на лагерните събрания	281
Захарта в диетата на Е. Вайт	282
ЧАСТ II - МЛЯКО И ЗАХАР	282
ЧАСТ III - ПИРОГИ, КЕЙКОВЕ, ПАСТИ, ПУДИНГИ	283
Изкушение за задоволяване на прищевките	283
Не са част от здравословната диета	284
Простите десерти не са забранени	285
За бистри умове и силни тела	286
Раздел 20	287
Подправки и пр.	287
ЧАСТ I - ПОДПРАВКИ	287
Подправките дразнят стомаха и пораждат неестествени желания	288
Употребата на подправки причинява слабост	288
ЧАСТ II - СОДА И БАКПУЛВЕР	290
ЧАСТ III - СОЛ	291
ЧАСТ IV - ТУРШИИ И ОЦЕТ	292
Оцет	293
Раздел 21	293
Мазнини	293
ЧАСТ I - МАСЛО	293
Постепенна реформа	293
Заместване с маслини, сметана, ядки и здравословна храна	294
Не е за деца	294
Когато не може да се намери най-доброто масло	295
Да не се приравняват с месото	295
Предупреждение срещу отиване в крайности	296
Бог ще ни ръководи	297
ЧАСТ II - СВИНСКА МАС И МАЗНИНА*	297
ЧАСТ III - МЛЯКО И СМЕТАНА	299
Съставна част от полезната, вкусна храна	299
Опасност от заразено мляко	299
Стерилизиране на млякото	300
Заместител на маслото	301
Най-стриктната диета не е най-добра	301
Бог ще се погрижи	302
ЧАСТ IV - МАСЛИНИ И ЗЕХТИН	303

Раздел 22	303
Протеини	303
ЧАСТ I - ЯДКИ	303
Съставна част от добрата диета	303
Храните с ядки да са евтини и да се приготвят внимателно	304
Количество ядки и други съставки	305
ЧАСТ II - ЯЙЦА	305
Ще става все по-опасно да се употребяват яйца	305
Да не бъдат поставяни наравно с месото	306
Възбуждащи храни за децата	306
Яйцата имат свойства, които ги правят целебно средство; пазете се от крайности	307
Включени в храната за санаториумите	307
ЧАСТ III - СИРЕНЕ	308
Неподходящо за храна	308
Раздел 23	309
Месо (Протеини - продължение)	309
Месо (Протеини - продължение)	310
Месната храна - последица от грехопадението	310
Покварата преди потопа	310
Неуспехът на Израил и духовният упадък	311
Безмесната диета променя нрава	311
Бунт и наказание	312
Божията цел за Израил	313
Пример за нас	314
Връщане към първоначалната диета	315
Подготовка за грабване в небето	316
Усъвършенстване в святост	317
Яденето на месо е особено опасно сега	319
Страданията на животните и последиците от тях	320
Месото увеличава податливостта на човешкия организъм към болести и внезапна смърт	321
Замърсена кръв	322
Рак, туберкулоза, тумори	323
Намаляване на умствените сили	323
Засилва низките страсти	324
Най-сигурният начин на действие	326
Не се разбира причината	326
Свинското е отречено изцяло	327
Тлъстина и кръв	328
Често рибата е замърсена	329
Спешни случаи	329
Безмесната диета е достатъчна	330
Защо да използваме храна след вторична употреба?	331
Месото - типична възбуждаща храна	331

Намерете заместители	332	
Нелогични извинения	333	
Искрен апел за реформа	334	
Сила за устояване, получена чрез пост и молитва	335	
Кога молитвата за оздравяване е безсмислена	335	
Водачите и реформата	336	
Резюме	337	
ПОСТЕПЕННА РЕФОРМА В АДВЕНТНИТЕ ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ	339	
Апели за преминаване към безмесна храна в нашите първи здравни заведения (1884)	340	340
Да посрещнем проблема открито	344	
Второ писмо по въпроса за месото	346	
Да останем верни на нашите принципи	347	
Раздел 24	349	
Питиета	349	
ЧАСТ I - ПИЕНЕ НА ВОДА	349	
Чистата вода е благословение	349	
Пиене на вода по време на болест	349	
В случаи на треска	350	
Правилна и погрешна употреба на вода	350	
ЧАСТ II - ЧАЙ И КАФЕ	351	
Стимулиращият ефект на чая и кафето	351	
Вредният ефект се приписва на други причини	352	
Ефект върху ума и морала	353	
Създават нервна възбуда, а не сила	354	
Нямат хранителна стойност	355	
Чувството към духовното се притъпява	355	
Стремежът към стимулиращи вещества пречи на духовното служене	356	
Грешникът с притъпени сетива не е невинен	356	
Загубената битка с апетита	357	
Единственият сигурен начин на действие	358	
Конфликтът между истината и себеугаждането	358	
Коренът на невъздържанието	359	
Бъдете упорити и здравето ще се подобри	359	
Сатанинско внушение	360	
ЧАСТ II - ЖИТНИ РАСТЕНИЯ, ЗАМЕСТИТЕЛИ НА ЧАЯ И КАФЕТО	361	
Прекомерна употреба на горещи и вредни питиета	362	
ЧАСТ IV - СИДЕР	362	
Умереното пиене - път към пиянство	363	
Нашият пример да бъде в полза на реформата	364	
Под микроскоп	365	
ЧАСТ V - ГРОЗДОВ СОК	366	
Сладък гроздов сок	366	
Полезни за здравето	366	

Раздел 25	367	
Проповядване на здравните принципи	367	
Проповядване на здравните принципи	367	
ЧАСТ I - ДА СЕ ИЗНАСЯТ БЕСЕДИ НА ЗДРАВНИ ТЕМИ	367	
Необходимостта от здравно възпитание	367	
Мнозина ще бъдат просветени	368	
Първи усилия в проповядването на принципите на здравната реформа	368	
На лагерни събрания и от дом в дом	369	
Медицинска палатка на мястото за лагерни събрания	369	
С пример и с наставление	369	
В нашите санаториуми	370	
Учете пациентите на домашно лекуване	371	
Да се дават наставления във връзка с въздържанието	371	
Необходимо е реформата да бъде всеобхватна	372	
Листа от дървото на живота	373	
Подготовка за молитва и излекуване	373	
Отговорността на лекаря за просвещаване на пациентите	373	
Тържествено поръчение	374	
Здравните реформатори се нуждаят от морална сила	375	
Сътрудничество между санаториуми и училища	376	
Проповядване на здравните принципи като част от нашата евангелизаторска дейност и мисия в градовете	376	
Църковните служители да проповядват принципите на реформата	377	
Апел към църковни служители, председатели на конференции и други ръководители	378	378
Здравно възпитание в дома	380	
Божието дело се възпрепятства от егоистичното себеугаждане	380	
Всеки църковен член трябва да проповядва истината	381	
Основавайте нови центрове	381	
Възпитатели, вървете напред	382	
ЧАСТ II - КАК ДА ПРЕДСТАВЯМЕ ПРИНЦИПИТЕ НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА		382
Използвайте методите на Спасителя	383	
Бъдете тактични и любезни	384	
Реформата в храненето трябва да е постепенна	385	
Влияние на изданията по здравни въпроси	386	
Брошури за здравната реформа	386	
Действайте разумно по въпроса за месото	387	
Време за мълчание	387	
Погрешен метод на действие	388	
Поучавайте чрез личен пример	389	
Представяйте въздържанието в най-привлекателния му вид	390	
Приемайте хората такива, каквито са	390	
Справяне с крайните възгледи - исторически преглед*	391	
ЧАСТ III - УЧИЛИЩА ЗА ГОТВЕНЕ	393	
Дело от изключителна важност	393	
Във всяка църква, църковно училище и мисионско поле	394	

Да заемат полагащото им се място	395
Средство за провеждане на реформата	395
Преподаване от дом в дом	396
Преподавайте здравната реформа по време на празнични събирания и срещи за отдих и забавление	397
Възможностите и опасностите в нашите ресторанти	397
Възпитателите трябва да проявяват тактичност и благоразумие	398
Курсове по готвене във всичките ни училища	398
Вярност в обикновените задължения	400
Приложение	401
Приложение	401
ПРИЛОЖЕНИЕ I	401
ЛИЧНИЯТ ОПИТ НА Е. ВАЙТ КАТО ЗДРАВЕН РЕФОРМАТОР	401
Разкрито като едно постепенно дело	402
Лично приемане на вестта	402
След една година на изпитания вече има полза	402
Битка, която трябва да завърши с победа	403
Движени от принципи	404
Битка срещу навика да се употребява оцет	405
Ограничена, но достатъчна храна	405
Добре снабдена трапеза	406
Във вагоните	406
Трудности и последвали ги компромиси	407
Оплакване от липсата на готвачка - 1892 г.	407
Заричане за безмесна диета	408
Една година след стъпката напред	408
Две години след тази стъпка	408
Умерена употреба на ядки	409
Диетата може да бъде достатъчно добра и без месо	409
Чай и кафе	410
Проста храна	410
Следвайки светлината и през 1903 г.	410
Семейството не е обвързано със строги правила	411
Изявление за онези, които подлагат на съмнение начина на хранене на госпожа Вайт	411
Общи принципи на реформата	413
Толерантност към другите	413
“Винаги съм била верен здравен реформатор”	414
ПРИЛОЖЕНИЕ II	414
ИЗЯВЛЕНИЕ НА ДЖЕЙМС ВАЙТ, СВЪРЗАНО С ПРОПОВЯДВАНЕТО НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА	414

Предговор

Как бе издадена тази книга

Десетки години преди много физиолози да се заинтересуват от тясната връзка между начина на хранене и здравето, Е. Вайт посочи ясно в своите писания, че нашето физическо и духовно състояние зависи до голяма степен от храната, която ядем. След 1863 г. в много от беседите и статиите си тя се спира на важността от диетично и правилно хранене. Съветите ѝ, представени в църковни брошури и книги, както и в лични свидетелства, са повлияли силно върху начина на хранене на адвентистите, а така също са повлияли косвено на широката общественост.

През 1926 г. писанията на госпожа Вайт по отношение на храненето и здравословните диети са събрани и подредени по теми в книга, предназначена да се използва предимно като учебник за студентите по диетология в колежа по медицина и евангелизация "Лома Линда". Тази първа публикация, озаглавена "Изследване върху диети и храни", се изчерпва бърже.

Ново и разширено издание, озаглавено "Съвети за диетата и храненето"* , излиза от печат през 1938 г. Наричат го "Второто издание". То е подготвено под ръководството на Борда на доверениците на настоятелството "Е. Вайт". Третото издание, отпечатано в по-малък формат, за да се включи в поредицата книги "Християнска домашна библиотека", излиза през 1946 г. В сегашното четвърто издание няма изменение в текста или в номерирането на страниците.

Уникална компилация

При събирането на материала на "Съвети за диетата и храненето" съставителите са се постарали да включат всички съвети по въпроса за храненето, излезли от перото на Е. Вайт. В резултат на това се е получила уникална книга, защото в нея те са класифицирани по теми под общо заглавие, без да е направен опит да се постигне гладкост в прехода от един текст към друг.

Писанията Във всяка част представят отделна тема. Не е пренебрегнато нищо, което би могло да даде някаква важна информация. Често в оригиналните източници много изрази, свързани със здравни съвети, са в един абзац. Биха се получили многобройни повторения, ако при всеки случай се включва целият абзац. С помощта на препратки тези повторения са сведени до минимум.

Макар че ограниченото място и желанието да се избегне повторение са ни накарали да не включваме всяко изказване по най-общите проблеми на храненето, изложението на ученията на Е. Вайт е дадено изчерпателно.

Опасност от позоваване на отделни пасажи, а не на цялостното значение

Обстоятелството, че книгата е съставена като енциклопедия чрез събиране и групиране на отделните теми, я прави удобен за ползване справочник. Все пак този енциклопедичен подход може да доведе и до погрешно използване на книгата. За да се разберат възгледите на авторката и влиянието на ученията ѝ, необходимо е книгата да бъде изучавана като цяло.

Читателят трябва да има предвид, че едно-единствено изявление или фраза на Е. Вайт по даден здравен въпрос може да не изразява напълно нейните намерения и разбирания за нуждите на тялото от храна. Например в изречение от т. 488, взето от "Свидетелства", т. 2, с. 352, Е. Вайт казва: "Зърнените храни и плодовете, приготвени без мазнина и колкото е възможно по-близо до естественото им състояние, трябва да бъдат храна за всички, които твърдят, че се подготвят за преобразяването". От други нейни изявления става ясно, че госпожа Вайт съвсем не е възнамерявала да учи, че всички, които се приготвят за преобразяването, трябва да се хранят единствено със "зърнени храни и плодове". Записано в 1869 г., когато е било необходимо да се дават съвети против употребата на месо, това изявление сякаш показва, че безмесната диета трябва да се състои от "зърнени храни и плодове". Нищо не е споменато за ядките, за зеленчуците и за млечните произведения. Всички те са признати от Е. Вайт като важни за балансираното хранене.

Друго изявление на същата страница (т. 487), записано двадесетина години по-късно с цел да се опише в общи линии диетата, с която се осигурява правилно хранене и се придава енергия и издръжливост на интелекта, споменава "плодове, зърнени храни и зеленчуци", приготвени с "мляко или сметана". Не се казва нищо за ядковите. На следващата страница (т. 492) в изказване от 1905 г. се говори за "зърнените и ядковите храни, зеленчуците и плодовете", които трябва да заместят месото. Млякото не е споменато. И все пак Е. Вайт пише за него в изявление от 1909 г. (т. 602): "За да бъдат по-вкусни, зеленчуците трябва да се приготвят с малко мляко, сметана или нещо равностойно... Някои хора, като се въздържат от мляко, яйца и масло, не снабдяват организма си с подходяща храна и в резултат на това стават слаби и неспособни за работа. Така здравната реформа се zlepоставя".

Има и много други случаи, подобни на цитираните по-горе, при които Е. Вайт не изброява в едно изявление всички елементи на правилната диета. Внимателното проучване дава яснота за цялостното ѝ становище по всяка тема. Отделното изказване не трябва да се използва само за себе си, да не би да бъде приета само част от цялостната мисъл.

Призив за съвестно изучаване

С писанията си по здравните въпроси Е. Вайт не е възнамерявала да се пренебрегне като безполезно искреното изследване за намиране на най-добрата и най-приемливата диета, а се е възползвала от растящото познание, опита и изследванията на други. Тя пише: "Цял

живот трябва да се учим как да пазим тялото в добро здравословно състояние, така че всички части на живата машина да работят в хармония" (т. 9)

"Наше ясно задължение е да изучаваме внимателно тези [на природата] закони. Необходимо е да проучваме техните изисквания към телата ни и да се придържаме към тях. Невежеството по тези въпроси е грях" (т. 10).

Очевидно госпожа Вайт е смятала, че всеки човек трябва да бъде добре информиран и да се възползва от напредъка на изследванията в науката за храненето дотолкова доколкото направените заключения са в хармония със съветите, дадени чрез Божествено вдъхновение.

Опасност от крайности

Е. Вайт не се е колебала да посочва опасността от крайности или от небрежност в приготвянето на добра храна за семейството. Тя се изказва, че майката "чрез лошо приготвена, нездравословна храна" може на практика "да намали и дори да унищожи полезната роля на възрастните, както и развитието на детето" (т. 822). Тук призовава "да се дава подходяща за нуждите на тялото храна, която в същото време да бъде приятна на вид и вкусна".

Е. Вайт е говорила в полза на някои млечни произведения и дори е предупреждавала да не бъдат отхвърлени, когато причината да бъдат включени в балансирана и добра диета не е била напълно разбрана. Днес, като се знае, че някои съставки са жизнено важни за функционирането на тялото, можем по-добре да разбираме въпроса. Тъй като част от тези съставки очевидно не се намират в растителната храна, те могат да се получат в задоволителни количества чрез лактово-вегетарианска* диета. Това е особено важно за децата, чието правилно развитие според авторката може да бъде забавено "чрез лошо приготвена, нездравословна храна".

Към края на 19 в. Е. Вайт започва да пише, че поради болести сред животните всички животински продукти, включително и млякото, след време ще трябва да бъдат изоставени (т. 603 до 608). Все пак многократно предупреждава срещу ненавременните действия в тази насока. През 1909 г. заявява, че ще дойде време, когато това може би ще е необходимо, но въпреки всичко настоява да не се създава объркване от "преждевременни и крайни ограничения". Съветва да "изчакаме, докато обстоятелствата не изискат това и Господ не подготви пътя" (т. 602).

Именно тази лакто-ово-вегетарианска диета я е поддържала в активната ѝ служба до 88-годишна възраст.

Използвайте разумни принципи в изследването

Използвайте някои разумни принципи в изследването на записаните в тази книга здравни съвети. Всички съвети, които са едно всеобхватно, последователно и добре балансирано цяло, трябва да се изследват внимателно. Необходимо е да се прочете цялото изказване

по дадена тема. След това, за да се разбере намерението на авторката, едно изказване трябва да се съпостави с друго. В случай че някое изявление изглежда противопоставено на друго, изследователят ще направи добре, ако проучи действителните обстоятелства и контекста на изказването.

Той трябва също така да следва примера на Е. Вайт, като признава трите основни принципа, посочени в началото на приложението:

1. Реформата в храненето трябва да бъде постепенна.
2. Не предписваме никаква строго определена линия за следване.
3. Не правя себе си критерий за никой друг.

Препоръка за здравната реформа

Истинската реформа в храненето сама препоръчва себе си със здравата си логика. Нейните плодове са здравето, силата и доброто самочувствие. Дори духовният живот може да бъде подпомогнат от добрите здравни навици. Със задоволство можем да свидетелстваме, че благодарение на напредъка в науката е доказана истинността на много от общите принципи и дори на много от малките подробности в наставленията, дадени на адвентистите чрез вдъхновеното перо на Е. Вайт.

Искреното ни желание е книгата да помогне на читателите за подобряване на здравето им – както физическо, така и духовно.

Борд на доверениците на настояществото "Е. Вайт".

Използвани съкращения

- В – Възпитание
- ДД – Духовни дарби, т.4
- ЕР – Евангелски работници
- ЖИ – Животът на Исус
- ЗС – Здравни съвети
- ЗВ – Сп. "Знамения на времето"
- ЗР – Сп. "Здравен реформатор"
- ЖУ – Животът и ученията на Е. Вайт
- КЖ – Как да живеем (сборник от 6 брошури)
- МС – Медицинска служба
- Сп. МС – Сп. "Младежки съветник"
- НС – Непубликувани свидетелства
- ОХВ – Основи на християнското възпитание
- ПХ – Притчи Христови
- РХ – Сп. "Ривю енд херълд"
- 1 С – Свидетелства, том 1
- СС – Специални свидетелства

СВЛ – По стъпките на великия Лекар
СМ – Съвети към младите
СУ – Съвети към учителите
СЦ – Свидетелства към църквите
ХВБХ – Християнско въздържание и библийска хигиена

* В началото на 40-те години книгата излиза в България под заглавието "Диета и храна", което запазваме и за сегашното ново издание – бел. ред.

* Млечно-яйчно-вегетарианска – бел. пр.

Раздел 1

Основания за реформата

Основания за реформата

За Божия слава

1. Дадена ни е само една възможност за живот. Въпросът на всеки от нас трябва да бъде: "Как да вложа силите си, за да постигна най-много? Какво да направя за Божия слава и за доброто на моите ближни?" Животът е ценен само ако се използва за постигането на тези цели.

Главното ни задължение към Бога и към ближните е самоусъвършенстването. Всяка дарба, с която Творецът ни е надарил, трябва да бъде развита до съвършенство, за да сме способни да извършим възможно най-много добрини. Затова времето, посветено на постигането и запазването на физическото и умственото здраве, е употребено за добро. Не можем да си позволим да намаляваме или осакатяваме която и да е функция на тялото и интелекта. Ако правим това, ще страдаме и от последствията.

Избор на живот и смърт

Всеки човек има в известна степен възможността да прави със себе си това, което избере. На наше разположение са благословенията на този живот, а също и на безсмъртието. Човек може да постигне характер с голяма стойност, придобивайки нова сила при всяка следваща стъпка. Може всекидневно да напредва в познание и мъдрост, като получава нови радости в развитието си и прибавя благодетел към благодетел и благодат към благодат. Способностите му ще се усъвършенстват в процеса на употребата им; колкото повече мъдрост

придобива, толкова повече ще се увеличава способността му да придобива. Така интелектът, познанията и добродетелите ще получават по-голяма сила и ще се оформят в свършена симетрия.

От друга страна, той може да допусне силите му да "рждясат" поради бездействие или да се изродят поради лоши навици, липса на самоконтрол, както и на морална и религиозна устойчивост. Тогава пътят му тръгва надолу; човекът не се подчинява на Божия закон и на законите на здравето. Апетитът го побеждава, естествените му наклонности го завладяват. За него е по-лесно да позволи на силите на злото, които винаги са активни, да го завлекат назад, отколкото да се бори срещу тях и да върви напред. Резултатът е поквара, болести и смърт. Такава е историята на много хора, които биха могли да бъдат полезни за Божието дело и за човечеството.

[ХВБЛ, с 41, 42]; ЗС, с. 107, 108, 1890 г.

Търсене на свършенство

2. Бог желае да постигнем стандарта на свършенството, достъпен за нас чрез Христовия дар. Той ни призовава да застанем на страната на доброто, да се свържем с небесните вестители, да възприемем принципи, които ще възстановят в нас Божествения образ. В Своето писано Слово и във великата книга на природата Бог е разкрил принципите на живота. Нашето участие е да придобием познания за тези принципи и чрез послушание да Му сътрудничим за възстановяване на здравето не само в тялото, но и в душата.

СВЛ, с. 114, 115, 1905 г.

3. Живият организъм е Божия собственост. Той Му принадлежи по сътворение и по изкупление. Ако използваме погрешно силите си, ограбваме Бога от честта, която Му дължим.

Писмо 73а, 1896 г.

Въпрос на послушание

4. Хората не разбират задължението си към Бога да Му представят чисти, неопетнени, здрави тела.

Ръкопис 49, 1897 г.

5. Неуспехът да се грижим за живата машина е обида за Твореца. Има определени от Бога правила, които, ако бъдат спазвани, ще предпазват човешките същества от болести и преждевременна смърт.

Писмо 120, 1901 г.

6. Една от причините, поради които не получаваме повече от Божиите благословения, е фактът, че не отдаваме внимание на дадената ни по Негова милост светлина по отношение на законите на живота и здравето.

РХ, 8 май 1883 г.

7. Бог е действителният автор на физическите закони, както е автор и на моралния закон. Той е изписан със собствения Му пръст върху всеки мускул, отразен е във всяка способност, поверена на човека.

ПХ, с. 347, 348, 1900 г.

8. Създателят на човека е приготвил живата система на нашите тела. Всяка функция е чудно и мъдро устроена. Бог е обещал да поддържа тази система в добро здравословно състояние, ако човекът се подчинява на законите Му и сътрудничи с Него. Всеки управляващ човешкото тяло закон трябва да бъде оценяван като Божествен по характер и значение толкова, колкото е Божието слово. Всяко небрежно, невнимателно действие, всяка злоупотреба с чудния Божи механизъм – резултат от пренебрегването на ясните закони на човешкия живот, са нарушение на Божия закон. Можем да наблюдаваме и да се възхищаваме от делото на Бога в природата, но човешкото тяло е най-чудното Му творение.

Ръкопис 3, 1897 г.

[Грехът да се предприемат действия, които ненужно изтощават тялото или замъгляват разума – т. 194]

9. Грех е да се нарушават законите на тялото, както е грех и да се нарушават десетте заповеди. И в двата случая се престъпват Божиите закони. Склонните да пренебрегват Божия закон в организма, са склонни да пренебрегват и Божия закон, изговорен на Синай. [Виж също т. 63]

Нашият Спасител предупреди Своите ученици, че малко преди второто Му идване състоянието на света ще бъде много сходно със

състоянието на предпотопния свят. Ще има крайности в яденето и пиенето и светът ще се отдаде на удоволствия. Такава е картината сега. Светът се отдал до голяма степен на задоволяването на апетита. Склонността да следваме светски обичаи ще ни вкара в робството на извратените навици, които ще ни правят все повече и повече подобни на обречените содомски жители. Учудвам се, че жителите на Земята не са били унищожени като хората от Содом и Гомор. Виждам достатъчно много причини за сегашното състояние на дегенерация и голяма смъртност в света. Слепи страсти контролират разума и мнозина жертват високи идеали заради похотта.

Цял живот трябва да се учим как да пазим тялото в добро здравословно състояние, така че всички части на живата машина да работят в хармония. Чадата на Бога не могат да Го прославят с болнави тела или помрачен разум. Онези, които в каквато и да е форма на невъздържание се отдават на ядене или пиене, пропиляват физическата си енергия и отслабват духовната си сила.

ХВВХ, с. 53, 1890 г.

10. Тъй като законите на природата са Божии закони, нашето ясно задължение е да ги изучаваме внимателно. Необходимо е да проучваме техните изисквания към телата ни и да се придържаме към тях. Невежеството по този въпрос е грях. [Невежеството поради небрежност прави греха още по-голям - т. 53]

"Не знаете ли, че вашите тела са части на Христа?... Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас, Когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени. Затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии" (1 Кор. 6:15,19,20). Телата ни са откупена от Христос собственост и ние не сме свободни да правим с тях каквото си поискаме. Хората са вършили това. Те са се отнасяли към телата си така, сякаш за телесните закони няма наказание. Чрез извратен апетит органите и способностите са отслабени, болни и осакатени. Тези резултати Сатана е постигнал чрез благовидни изкушения и ги използва, за да обвинява Бога. Той Му представя човешкото тяло откупено като Христова собственост. Какъв лош представител на своя Творец е човекът! Съгрешил срещу тялото си и покварил пътищата си, той обезславя Бога.

Когато хората са истински новородени, те съвестно спазват законите на живота, положени от Бога в телата им, и се стараят да избягват физическото, умственото и духовното отслабване. Послушанието на тези закони трябва да бъде въпрос на лично задължение. Лично трябва да страдаме от злините, причинени от нарушаването на закона. Трябва да отговаряме пред Бога за навичките и обичаите си. Следователно за нас въпросът не е: "Какво ще каже светът?", а "Как е възможно аз, който твърдя, че съм християнин, да се отнасям така към даденото ми от Бога обиталище? Ще работя ли за постигане на моето земно и духовно благосъстояние, пазейки тялото

като храм на обитаващия в мен Свети Дух, или ще се принесе в жертва на светските идеи и навици?"

6 С, с. 369, 370, 1900

Наказание за невежеството

11. Бог е създал закони, които, вложени в нас, управляват телата ни. Тези закони са Божествени. За всяко нарушение има наказание, което се осъществява рано или късно. Повечето болести, от които човечеството е страдало и все още страда, са причинени от невежество по отношение на телесните закони. Хората са сякаш безразлични към проблемите на здравето и действат упорито за своето унищожение. Когато бъдат съкрушени и омаломощени физически и умствено, викат доктора и се тровят с лекарства.

ЗР, октомври 1866 г.

Не винаги има невежество

12. Когато се заговори на някои хора по здравни въпроси, те често казват: "Знаем много повече, отколкото изпълняваме". Не осъзнават, че са отговорни за всеки лъч светлина, отнасящ се за тяхното добро физическо състояние, и че всеки навик бива подложен на проверка от Бога. Не трябва да се отнасяме небрежно към физическия живот. Всеки орган, всяка фибра от тялото трябва да бъдат свято пазени от вредни навици.

6 С, с. 372, 1900 г.

Отговорност за светлината

13. Всеки ден, още от времето, когато ни огря светлина по въпросите на здравната реформа, се задават уместни въпроси: "Практикувам ли въздържание във всичко?" Подходяща ли е храната ми, за да съм в състояние да постигна възможно най-много?" Ако не можем да отговорим положително на тези въпроси, стоим осъдени пред Бога, защото ще ни държи отговорни за светлината, озарила пътя ни. Бог не взема предвид времето на невежеството, но изисква веднага щом ни огрее светлина, да променим разрушителните за здравето навици и да възприемем правилно отношение към физическите закони.

ЗР, ноември 1880 г.

14. Здравето е съкровище. То е по-ценно от всичките ни земни притежания. Богатство, образование и почести се придобиват с цената

на загуба на енергия и здраве. Нито едно от тях не може да даде щастие, ако няма здраве. Ужасен грях е да злоупотребяваме със здравето, което Бог ни е дарил. Такива злоупотреби ни омаломощават за цял живот и ни правят неудачници дори да сме постигнали най-високото образование. [Примери за страдание, дължащо се на пренебрегване на светлината - с. 119, 204]

ХВВХ, с. 150, 1890 г.

15. Бог е дал на Своите творения големи възможности за живот и щастие. Ако законите Му не се нарушават никога, ако всички хора действат в хармония с Божествената воля, резултатът ще бъде здраве, мир и щастие, а не мъка и непрестанни злини.

ХВВХ, с. 151, 1890 г.

16. Внимателното придържане към законите, които Бог е вложил в нас, ще доведе до здраве и ще предотврати срив на жизнената система. [Здравната реформа като Божие средство за намаляване на страданията - т. 788]

Сп. ЗС, август 1886 г.

Жертва без недостатък

17. В древното еврейско богослужение се е изисквало всяка жертва да бъде без недостатък. В Библията се казва, че трябва "да представим телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога като наше духовно служение". Ние сме Божие творение. Псалмистът, размишлявайки върху чудното дело на Бога в човешкото тяло, възкликва: "Страшно и чудно съм направен". Мнозина, които познават науките и знаят теорията на истината, не разбират законите, управляващи собствените им тела. Бог ни е дал способности и таланти. Наше задължение е като Негови синове и дъщери да ги използваме по най-добрия начин. Ако отслабваме силите на ума и тялото чрез лоши навици или прищевки на извратен апетит, ще ни бъде невъзможно да отдадем заслужена почит на Бога.

ХВВХ, с. 15, 1890 г.

18. Бог иска тялото да Му бъде представено като жива, а не като мъртва или умираща жертва. Жертвите на древните евреи трябвало да бъдат без недостатък. Ще бъде ли приятно на Бога да приема "жертви" с болести и развала? Той ни казва, че тялото е храм на Светия Дух и изисква да се грижим за този храм, за да бъде той подходящо обиталище за Светия Дух. Апостол Павел дава следния съвет: "И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени. Затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии". Всички трябва много внимателно да запазят тялото във възможно най-добро физическо

състояние, за да могат да отдават на Бога съвършена служба и да вършат задълженията си в дома и в обществото.

[ХВВХ, с. 52, 53]; ЗР, с. 121, 1890 г.

Жалък дар

19. Необходимо е да узнаем как да ядем, как да прием и как да се обличаваме, така че да запазваме здравето си. Болестта се причинява от нарушаване на здравните закони и е резултат от неспазване на природния закон. Първото ни задължение към Бога, към самите нас и към ближните е да спазваме Божиите закони, включващи и законите на здравето. Ако сме болни, налагаме тежко бреме върху нашите приятели и ставаме неспособни да изпълняваме задълженията си в семействата и към ближните си. Когато настъпи преждевременна смърт в резултат от нарушаването на природния закон, причиняваме скръб и страдания на други хора; лишаваме близките си от помощта, която би трябвало да им оказваме в живота; ограбваме семействата си от утехата и помощта, които бихме могли да им отдадем, а така също ограбваме Бога от службата, която Той изисква за напредъка на славното Му дело. В такъв случай не сме ли нарушители на Божия закон?

Бог обаче е всеблаг, милостив и нежен и когато се получи светлина за разрушавалите здравето си с греховни прищевки и те се убедят в греха, покаят се и потърсят прощение, Той се отнася благосклонно към предложения Му беден дар и ги приема. Каква нежна милост проявява Бог, когато не отхвърля остатъка от зле прекарания живот на страдащия, каещ се грешник! В Своята благодат и милост Той спасява тези души, сякаш ги изтръгва от огън. Но дори в най-добрия случай, каква безполезна и жалка жертва се предлага на чистия и свят Бог! Облагородяващите способности са били парализирани от погрешни навици и греховни прищевки. Стременията са отклонени в погрешна посока, а тялото и душата обезобразени.

З С, с. 164, 165, 1872г.

Защо се дава светлина върху здравната реформа

20. В тези последни дни Господ е допуснал светлината Му да ни огрее, за да се разпръснат донякъде мракът и тъмнината, обхванали миналите поколения поради греховни навици, и да се намалят последиците от злините, причинени от невъздържано ядене и пиене.

В Своята мъдрост Господ изведе един народ да бъде отделен от света по дух и живот, а децата му да не са склонни за въвеждане в идолопоклонство и да не се опетняват от покварата, завладяваща този век. Божият план е вярващите родители и техните деца да се отличават като живи представители на Христос и като кандидати за

вечен живот. Всички участници в Божественото естество ще отбягват покварата, явила се в света чрез похотта. Християнско съвършенство не е възможно да постигнат хора, които се отдават на апетита си.

2 С, с. 399, 400, 1870г.

21. Бог е позволил светлината на здравната реформа да ни озари в тези последни дни, та като ходим в нея да избегнем много от опасностите, които ще ни застрашават. Сатана действа с голяма сила, за да подведе хората да се отдават на апетита, да удовлетворяват склонностите си и да прекарват дните си в суета и глупост. Той им дава развлечения в един живот на егоистични забавления и чувствени удоволствия. Невъздържаността изпива силите на ума и тялото. Победеният по такъв начин човек е на сатанинска почва, където ще бъде изкушаван, тревожен и накрая чрез удоволствията завладян от врага на всичко праведно.

ХВВХ, с. 75, 1890 г.

22. За да запазим здравето, е необходима умереност във всичко – умереност в работата, умереност в храненето и пиенето. Нашият небесен Баща даде светлината на здравната реформа, за да ни предпази от злините, които може да причини опороченият апетит. Така че обичащите чистотата и светостта ще знаят как да използват с благоразумие добрите неща, дадени от Бога на хората, та чрез практикуване на въздържаност във всекидневния живот да бъдат осветени от истината.

[ХВВХ, с. 52, 1890]; ЗР, с. 120, 121

23. Нека винаги се има предвид, че най-висшата цел на реформата в хигиената е да се осигури възможно най-доброто развитие на ума, тялото и душата. Всички природни закони, които са Божии, са създадени за доброто ни. Послушанието към тях ще допринесе за нашето щастие в този живот и ще ни помогне в подготовката за следващия.

ХВВХ, с. 120, 1890 г.

Значението на здравните принципи

24. Показано ми бе, че принципите, дадени ни в ранните дни на нашата вест, са толкова важни днес и трябва да бъдат спазвани толкова добросъвестно, колкото в миналото. Има някои хора, които никога не са следвали светлината, дадена им по въпроса за храненето. Сега е време да извадим светилото изпод шиника и да го оставим да грее с чисти и ярки лъчи.

Принципите на здравословното живеене имат голямо значение за нас не само като отделни личности, но и като народ.

Сега всички са подложени на изпит. Кръстили сме се в Христос и ако изпълним нашата част, като се отделим от всичко, което би ни повлякло надолу и би ни направило такива, каквито не трябва да бъдем, ще ни бъде дадена сила да израстем в Христос – нашата жива "Глава", и ние ще видим Божието спасение.

Само когато проявим мъдрост по отношение на принципите на здравословния живот, можем напълно да се събудим и да видим злините, идващи от неправилното хранене. Хората, които, след като видят грешките си, имат смелостта да променят своите навици, ще открият, че процесът на реформа изисква борба и голяма упоритост. Когато се оформи правилният вкус, те ще осъзнаят, че яденето на храна, смятана преди за безвредна, всъщност бавно и сигурно е водила към диспепсия и други болести.

9 С, с. 158-160, 1909г.

В предните редици на реформаторите

25. Адвентистите от седмия ден имат изключително важни истини. Преди повече от 40 години Господ ни даде специална светлина по здравната реформа, но как сме я възприели? Колцина са отказали да живеят в хармония с Божиите съвети? Като народ ние трябва да напредваме според получената светлина. Наше задължение е да разбираме и да уважаваме принципите на здравната реформа. По въпроса за въздържанието трябва да сме по-напред от другите хора. И все пак между нас има добре подготвени църковни членове и дори служители на евангелието, които не почитат много дадената от Бога светлина по този въпрос. Те се хранят и се трудят, както си искат.

Нека учителите и водителите в нашето дело да заемат твърда позиция на библейска основа по отношение на здравната реформа и да дават ясно свидетелство на хората, вярващи, че живеем в последните дни на земната история. Трябва да се прокара разделителна линия между служещите на Бога и служещите на себе си.

9 С, с. 158, 1909 г.

26. Трябва ли очакващите "блажената надежда, славното явление на нашия велик Бог и Спасител Исус Христос, Който даде Себе Си за нас, за да ни изкупи от всяко беззаконие и очисти за Себе Си люде за Свое притежание, ревностни за добри дела" да бъдат по-назад от днешните така наречени християни, които не вярват в скорошното идване на нашия Спасител? Особеният народ, очистван от Бога за Негово притежание, който скоро ще бъде грабнат на небето, без да види смърт, не трябва да изостава от другите в добри дела. В усилията си да отстранят покварата на плътта и духа, усъвършенствайки се в святост и в страх от Бога, те трябва да бъдат

толкова по-напред от всички други класи хора на земята, колкото изповеданието им е по-възвишено от това на останалите.

1 С, с. 587, 1867 г.

Здравната реформа и молитвата за болните

27. За да бъдат очистени и да останат чисти, адвентистите от седмия ден трябва да имат Светия Дух в сърцата и в домовете си. Господ ми даде светлина, за да разбера, че когато днешният израилев народ* се смири пред Него и отстрани от храма на душата всяка нечистота, Той ще чуе молитвите за болните и ще благослови чадата Си в използването на Неговите средства за лекуване на болестите. Когато човек направи с вяра всичко възможно, за да се пребори с болестта, използвайки дадените от Бога прости методи на лечение, усилията му ще носят Божието благословение.

Ако и след даването на изобилната светлина Божият народ поддържа лоши навици, като угажда на апетита и отказва да се реформира, ще страда от неизбежните последици от нарушението. Ако Божиите чада са решили на всяка цена да задоволяват извращения си апетит, Бог няма да ги избавя с чудо от последствията на техните прищевки. "... в скръб ще легнете" (Исаия 50:11).

Избралите да бъдат арогантни, заявявайки: "Господ ме изцери, няма защо да се ограничавам в храненето; мога да ям и да пия, както ми харесва", всъщност се нуждаят от възстановителната Божия сила в тялото и в душата. Тъй като Господ милостиво те е излекувал, не трябва да мислиш, че можеш да възприемаш разпуснатите навици на света. Направете така, както Христос посъветва при едно дело на изцеление - "Иди си, отсега не съгрешавай вече" (Йоан 8:11). Апетитът не трябва да бъде вашият бог.

9 С, с. 164, 165, 1909 г.

28. Здравната реформа е част от специалното Божие дело в полза на Неговия народ...

Видях причината, поради която Бог не чува молитвите на Своите служители за болните между нас. Ако ги чуе не може да бъде прославен, докато те нарушават здравните закони. Видях също, че е определил здравната реформа и Здравния институт, като средства, които да подготвят пътя за по-пълнен отговор на молитвата с вяра. Вярата и добрите дела трябва да вървят ръка за ръка в облекчаване на страданията на болните между нас, за да бъдат способни да прославят Бога на земята и да бъдат спасени по време на Христовото пришествие.

1 С, с. 560, 561, 1867 г.

29. Мнозина очакват, че Бог ще ги запази от болест само защото са Го помолили за това. Бог обаче не зачита техните молитви, защото вярата им не е усъвършенствана от дела. Бог няма да извърши чудото да запази от болест хора, които не се грижат за себе си, а непрекъснато нарушават здравните закони и не полагат никакви усилия да се предпазват от болестите. Правим ли всичко според силите си, за да бъдем здрави, можем да очакваме благословени резултати и да молим с вяра Бога да благослови усилията ни да запазим здравето. Той ще отговори на молитвите ни, ако това е за прослава на името Му. Но нека всички знаят, че имат свой дял. Бог няма да направи чудо за здравето на хора, поели пътя към болестта чрез безгрижно отношение към здравните закони.

Хора, които задоволяват апетита си, а после страдат поради невъздържаността си и вземат лекарства да се облекчат, могат да бъдат сигурни, че Бог няма да се намеси и да спасява здравето и живота им, така безсмислено застрашени. Причината е породила последствието. Като крайна мярка мнозина спазват наставленията от Божието слово и искат църковните старейшини да се молят за възстановяване на здравето им. Бог не смята за уместно да отговаря на молитви, отправени в полза на такива хора, защото знае, че ако здравето им се възвърне, те отново ще го пожертват на олтара на нездравия апетит. [Виж също т. 713]

ДД, т. 4, с. 144, 145, 1864 г.

30. Господ обеща на древния Израил, че ако се държи за Него и изпълнява заповедите Му, ще го пази от всички болести, които бе нанесъл на египтяните. Обещанието обаче бе дадено с условие за послушание. Ако израилтяните бяха спазвали дадените наставления и се бяха възползвали от предимствата си, биха станали нагледен пример пред целия свят за здраве и просперитет. Те не успяха да изпълнят Божието намерение и така загубиха благословенията, които биха могли да бъдат техни. Все пак чрез Йосиф, Даниил, Мойсей, Илия и много други имаме благородни примери за резултата от следването на истинския план за добър живот. В наше време същата вяроност ще доведе до същите резултати. За нас е писано: "Вие обаче сте избран род, царско свещенство, свят народ, люде, които Бог придоби, за да възвестява превъзходствата на Този, Който ви призова от тъмнината в Своята чудесна светлина" (1Петрово 2:9).

9 С, с. 165, 1909 г.

31. Ако израилтяните бяха изпълнявали получените съвети и се бяха възползвали от предимствата си, те биха станали нагледен урок пред света за здраве и благоденствие. Ако като народ бяха живели според Божия план, биха били запазени от болестите, сполетели другите народи. Повече от всеки друг народ биха притежавали физическо здраве и сила на интелекта. [Виж също т. 641-644]

Християнското състезание

32. "Не знаете ли, че които тичат на игрището, всички тичат, а само един получава наградата? Така тичайте, щото да я получите. И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен" (1Кор. 9:24,25).

Тук са посочени добрите резултати от самоконтрола и навиците на въздържанието. Различните игри, учредени от древните гърци в чест на техните богове, са използвани от апостол Павел като илюстрация за духовното войнстване и наградата от него. Участниците в игрите трябвало да бъдат тренирани чрез най-строга дисциплина. Забранена била всяка прищявка, която би отслабила физическите сили. Изисканата храна и виното били забранени, за да се увеличи физическата енергия, издръжливостта и твърдостта.

Спечелването на наградата, към която се стремели - венец от краткотрайни цветя, даван сред бурните аплодисменти на тълпата - се смятало за най-висока чест. Ако можело да се издържи толкова много, да се прояви такова себеотрицание заради надеждата да се спечели награда без стойност само от един човек, колко повече себеотрицание трябва да проявим за неповяхващия венец и за вечния живот!

Предстои ни да вършим дело. Нека го извършваме упорито и честно. Всичките ни навици, вкусове и наклонности трябва да бъдат обучени в съгласие със законите на живота и здравето. По този начин ще можем да осигурим най-доброто физическо състояние и да придобием способността да правим разлика между злото и доброто.

Примерът на Даниил

33. За да разберем правилно въпроса за въздържанието, трябва да го разгледаме от библийска гледна точка. Никъде другаде не можем да намерим по-цялостно и убедително доказателство за истинското въздържание и за благословието от него, както в историята на пророк Даниил и неговите приятели евреи във вавилонския царски двор...

Бог е винаги на страната на правото. Най-обещаващите младежи от всички страни, покорени от великия завоевател, били събрани във Вавилон. И все пак еврейските пленници нямали равни на себе си. Изправената стойка, твърдата гъвкава стъпка, благородната външност, острите сетива, приятният дъх - всички тези качества били доказателства за добри навици, знак за благородство, с което природата удостоява хората, спазващи нейните закони.

Историята на Даниил и неговите другари е записана на страниците на Свещеното писание за полза на младежите от всички следващи векове. Каквото е било направено в миналото, може да бъде направено и сега. Не останаха ли тези млади евреи твърди пред големите изкушения и не дадоха ли благородно свидетелство за истинското въздържание? Съвременните младежи могат да свидетелстват същото.

Добре ще бъде да размислим върху представения тук урок. За нас опасността не идва от недоимъка, а от излишеството. Постоянно сме изкушавани да прехвърляме нормата. Онези, които искат да запазят силите си непокътнати за служба на Бога, трябва да използват със строго въздържание Неговите изобилни дарове, както и да се въздържат напълно от всяка вредна и покваряваща прищявка.

Новото поколение е заобиколено от примамки, изкусителни за апетита. Особено в нашите големи градове всяка форма на угаждане е лесно постижима и привлекателна. Хората, които подобно на Даниил отказват да се осквернят, ще получат награда за навиците си на въздържание. С по-голямата си физическа енергия и издръжливост те имат депозит, от който могат да взимат в случай на спешна нужда.

Правилните физически навици допринасят за умственото превъзходство. Интелектуалните способности, физическите сили и продължителността на живота зависят от непроменимите закони. Няма хазарт, няма шанс в тази област. Богът, сътворил природата, няма да се намеси, за да запази хората от последиците на нарушените природни закони. Ценна истина се съдържа в поговорката: "Всеки е архитект на собствената си съдба". Както е вярно, че родителите са отговорни за оформянето на характера и за образованието на своите синове и дъщери, така също е вярно, че нашето положение и полезност за света зависят до голяма степен от собствените ни действия. Даниил и неговите другари се радваха на предимствата от правилното обучение и възпитание в ранните си години, но сами по себе си тези предимства не биха ги направили такива, каквито бяха в зрелите си години. Дойде времето да действат сами – време, когато бъдещето им зависеше от тяхното поведение. Тогава решиха да бъдат верни на дадените им в детството уроци. Основата на тяхното величие бе страхът от Бога, който е начало на мъдростта. Божият Дух придаде сила на всяко добро намерение, на всяко благородно решение.

ХВВХ, с. 25-28, 1890 г.

34. В процеса на обучение младежите [Даниил, Анания, Мисаил и Азария] не само бяха допускани в царския дворец, но и бе наредено да се хранят от месото и да пият от виното на царската трапеза. С това царят си мислеше, че им оказва голяма чест и им осигурява възможното най-добро физическо и умствено развитие.

Сред сложените пред царя храни имаше свинско и други видове меса, обявени от Мойсеевия закон за нечисти. Евреите имаха категоричната забрана да не ядат от тях. Даниил се изправи пред голямо изпитание. Трябваше ли да се придържа към ученията на отците си относно храните и пиететата и да обиди царя, загубвайки може би

не само поста, но и живота си, или да пренебрегне Божиите заповеди и да си осигури царската благосклонност, големи интелектуални придобивки и най-добри перспективи за развитие?

Даниил не се колеба дълго. Реши да бъде твърд и верен независимо от последиците. "... реши в сърцето си да не се оскверни от изрядните ястия на царя, нито от виното, което той пиеше."

Много от днешните християни по име биха решили, че Даниил е прекалено стриктен и биха го обявили за тесногръд и фанатичен. Според тях въпросът за яденето и пиенето е толкова маловажен, че не си заслужава да се заема такава твърда позиция, която би изисквала да се пожертват всички земни привилегии. Но в деня на съда така разсъждаващите хора ще разберат, че са се отклонили от ясните Божии изисквания и са поставили личното си мнение като мерило за право и погрешно. Ще открият, че незначителното за тях съвсем не е било оценявано така от Бога. Неговите изисквания трябва да бъдат свято спазвани. Онези, които приемат и следват една от заповедите Му, защото така е удобно, а отхвърлят друга, защото изпълнението ѝ би изисквало жертви, понижават стандарта за добро и с примера си водят други до несериозно отношение към святия Божи закон. "Така казва Господ" трябва да бъде нашето правило във всичко...

Данииловият характер е представен на света като удивителен пример за това, какво може да направи Божията благодат с паднали по естество и покварени от греха хора. Докладът за благородния му живот на себеотрицание окуражава нас, обикновените хора. От него можем да получим сила за благородно противопоставяне на изкушението и в благодатта на смирението твърдо заставане на страната на доброто дори в най-жестоко изпитание. Даниил би могъл да намери убедително извинение, за да се отклони от строгите си въздържателни навици, но Божието одобрение му бе по-скъпо от благосклонността на най-мощния земен владетел, по-скъпо дори от живота. С учтивото си поведение Даниил спечели благосклонността на Мелзар, служителя отговорен за еврейските младежи, и го помоли за възможността да не яде от храната и да не пие от виното на царя. Мелзар се уплаши да не би, ако уважи молбата, да предизвика царското неодобрение и това да застраши живота му. Подобно на съвременните хора си мислеше, че въздържателната диета би направила младежите бледи, с болнав външен вид и със слаби мускули, и обратно, изисканата храна от царската трапеза би ги направила румени и красиви и би им дала по-големи физически сили.

Даниил помоли въпросът да бъде решен с десетдневен изпит: през този кратък период на еврейските младежи да бъде разрешено да се хранят с обикновена храна, а приятелите им да ядат от царските деликатеси. Молбата бе удовлетворена и Даниил се почувства сигурен, че е спечелил. Макар и млад, той бе видял пагубните последици от виното и разкошния живот върху физическите и умствените сили.

В края на десетте дни резултатът бе съвсем различен от очакванията на Мелзар. Не само във външен вид, но и във физическа сила и умствени способности въздържаните в своите навици показаха забележимо превъзходство над другарите си, отдали се на апетита.

След изпитанието на Даниил и неговите приятели бе разрешено да продължат простата си диета през целия курс на обучение за изпълнение на административните им задължения.

Спечелване на Божието одобрение

Господ одобри твърдостта и себеотрицанието на тези еврейски младежи и ги дари с благословието Си. "А на тия четири юноши Бог даде знание и разум във всяко учение и мъдрост; и Даниил можеше да проумява всички видения и сънувания." В края на тригодишния период на обучение царят изпита техните способности и придобити знания и видя, че "между всички тях не се намери подобен на Даниила, Анания, Мисаила и Азария; затова те стояха пред царя. И във всяко дело, което изискваше мъдрост и проумяване, за което царят ги попита, намери ги десет пъти по-добри от всичките врачове и вражари, които бяха в цялото му царство".

Тук поуката е за всички, но особено за младите. Стриктното придържане към Божиите изисквания е благотворно за телесното и умственото здраве. За да стигнем до най-високите стандарти на морала и на интелекта, необходимо е да търсим мъдрост и сила от Бога и да спазваме строго въздържание във всички житейски навици. Случаят с Даниил и неговите другари е пример за триумф на принципа над изкушението да се отдадем на апетита. Показано ни е, че благодарение на религиозните принципи младежите могат да победят плътските страсти и да останат верни на Божиите изисквания дори това да им струва големи жертви. [Диетата на Даниил - т. 117, 241, 242]

РХ, 25 януари 1881 г.

Неподготвени за високия вик

35. Беше ми показано, че здравната реформа е част от Тройната ангелска вест и е така тясно свързана с нея, както ръката и китката са свързани с човешкото тяло. Проповедници и народ трябва да действат съгласувано. Божият народ не е подготвен за високия вик на третия ангел. Божиите чада трябва да извършат за себе си работа, а не да оставят Бог да извърши вместо тях. Тя им е възложена от Него. Делото е лично; човек не може да го извърши вместо друг. "И тъй, възлюбени, като имаме тия обещания, нека очистим себе си от всяка плътска и духовна нечистота, като се усъвършенстваме в святост със страх от Бога." Лакомията е основният грях на този век. Покварата и апетитът правят хората роби, замъгляват интелекта и притъпяват моралната им сетивност до такава степен, че святите, възвишени истини на Божието слово не се ценят. Низките наклонности ръководят хората.

За да бъдат подготвени за преобразяване, Божиите чада трябва да опознаят себе си. Необходимо е да разберат, че по отношение на

собствената си физика трябва да могат да възкликнат заедно с псалмиста: "Ще Те славя, защото страшно и чудно съм направен". Апетитът трябва да бъде винаги подчинен на моралните и интелектуалните сили. Важно е тялото да служи на ума, а не ума на тялото.

1 С, с. 486, 487, 1867г.

Подготовка за освежаването

36. Бог изисква народът Му да се очисти от всяка плътска и духовна нечистота, усъвършенствайки се в святост със страх от Бога. Безразличните и посочващите оправдания, за да не извършат своя дял, очаквайки Господ да го извърши вместо тях, в деня на Господния гняв ще бъдат оценени за недостойни, докато смирените от земята, подчинили се на Божиите преценки, ще бъдат запазени.

Показано ми бе, че Божиите чада не правят никакви усилия, а очакват да дойде обновяването и то да премахне беззаконието и да поправи грешките им. Ако разчитат на Бога, за да се отстранят нечистотата на плътта и духа и да се подготвят за високия вик на третия ангел, ще бъдат определени за недостойни. Освежаването, т.е. Божията сила, идва само за онези, които са се подготвили, като са извършили даденото от Бога дело - очистване от нечистотата на плътта и духа, усъвършенствайки се в святост със страх от Бога.

1 С, с. 619, 1867 г.

Апел към колебаещите се

37. Историята на Божия народ е помрачена от неуспеха му да следва разумни принципи. Има продължително отстъпление от здравната реформа и в резултат на това, поради голямата липса на духовност Бог бива обезславян. Издигнати са бариери, които никога нямаше да се появят, ако Божият народ живееше според светлината.

Трябва ли ние, които сме имали толкова големи възможности, да допускаме светските хора да ни изпреварват в здравната реформа? Нима ще понижим способностите на умовете си и ще унищожим талантите си чрез погрешно хранене? Ще нарушаваме ли Божия свят закон, като следваме егоистични навици? Ще станем ли пословични с нашата непоследователност? Ще водим ли такъв нехристиянски живот, че Спасителят да се срамува да ни нарича "братя"?

Не е ли по-добре да вършим медицинска мисионерска дейност, която е евангелието на практика, и да живеем така, че да е възможно Божият мир да владее сърцата ни? Не трябва ли да махаме всеки камък за препъване пред нозете на невярващите, като никога не забравяме какво значи да изповядваме християнството? По-добре се откажете от

името християнин, отколкото да го носите и в същото време да се отдавате на апетит, водещ до нечисти страсти.

Бог призовава всеки църковен член да посвети живота си в безрезервна служба на Господа. Призовава ни за решителна реформация. Цялото творение стана под проклятието. Божиите люде трябва да бъдат там, където биха могли да израстват в благодат, осветени чрез истината в тяло, душа и дух. Когато изоставят разрушаващите здравео прищевки, ще разбират по-ясно какво означава истинско благочестие. Чудна промяна ще се види в религиозния живот.

РХ, 27 май 1902 г.; ЗС, с.578,579

Всички са поставени на изпитание

38. От голямо значение е всеки от нас да изпълнява добре своето задължение и да има разумно разбиране за това, какво да яде и пие и как да живее, за да запази здравето си. Всички са поставени на изпит, за да се види дали ще приемат принципите на здравната реформа, или ще следват пътя на себеугаждането.

Нека никой не мисли, че може да прави каквото си иска по въпросите на храненето. Но за да се изяви Божията слава, нека всички, с които се храните, видят, че сте принципи в храненето и в останалите неща. Не можете да си позволите да действате по друг начин, защото формирате характер за бъдещия безсмъртен живот. Отговорностите на всяка душа са големи. Нека ги проумеем и изпълняваме в Божието име.

На всеки, изкушаван от апетита, искам да кажа: "Не се поддавай на изкушение, а се ограничавай, като употребяваш здравословни храни. Можеш да се научиш да се наслаждаваш на здравословна диета. Господ помага на хората, които се опитват сами да си помогнат, но когато човек не полага никакви усилия да следва Божията воля, може ли Бог да работи с него? Нека изпълняваме нашата част, като изработваме спасението си със страх и трепет – със страх и трепет да не би да грешим в отношението с телата си, които сме длъжни да пазим във възможно най-добро здравословно състояние.

РХ, 10 февруари, 1910г.

Истинската реформа е реформа на сърцето

39. Онези, които работят за Бога, не трябва да търсят светско удовлетворение. Лекарите в нашите здравни институции трябва да бъдат пропити с живите принципи на здравната реформа. Човек никога не може да бъде истински въздържан, ако Христовата благодат не е основен принцип на сърцето. Никакви заричания не могат да направят теб или съпругата ти здравни реформатори. Не ограничението в

храненето ще излекува болнавия ви апетит. Брат и сестра... не ще могат да практикуват въздържание във всичко, докато сърцата им не се преобразят от Божията благодат.

Обстоятелствата не могат да вършат реформи. Християнството предлага реформация на сърцето. Извършеното от Христос отвътре ще бъде извършено и отвън под ръководството на преобразения ум. Опитът да се започне отвън и да се продължи отвътре се е провалял винаги и винаги ще се проваля. Божият план за вас е да започнете от източника на всички трудности – сърцето, и после от него да произлязат принципи на праведност. Реформацията трябва да е външна и вътрешна.

СС, серия А, N 9, с. 54, 1896 г.

40. Хората, които издигат стандарта възможно най-високо според Божия ред и според дадената им от Бога светлина чрез Неговото слово и чрез свидетелствата на Неговия Дух, няма да променят начина си на действие, за да задоволят желанията на своите приятели, независимо дали са един, двама или цяло множество, защото те живеят в противоречие с мъдрите Божии наредби. Ако сме принципни по тези въпроси, ако спазваме стриктни правила на хранене, ако като християни възпитаваме вкусовете си според Божия план, ще оказваме влияние, угодно на Бога. Въпросът е: "Желаем ли да бъдем истински здравни реформатори?" [За контекста виж т. 720.]

Писмо 3, 1884 г.

Въпрос от най-голямо значение

41. Поръчано ми е да занеса вест до всички наши хора по въпроса за здравната реформа, защото мнозина са се отклонили от предишната си вярност към принципите ѝ.

Божие намерение за Неговите чада е да израснат до пълния ръст на мъже и жени в Христос. За да стане това, те трябва да използват правилно всички възможности на ума, душата и тялото, Не могат да си позволят да пилеят каквато и да е умствена или физическа сила.

Въпросът за запазване на здравето е от първостепенно значение. Когато го изучаваме със страх от Бога, ще научим, че както за физическия, така и за духовния напредък е най-добре да се придържаме към простота в храненето. Нека търпеливо изучаваме проблема. Необходими са ни познания и здрав разум, за да бъдем мъдри по този въпрос. На природните закони не трябва да се противопоставяме, а да се подчиняваме.

Получилите наставления за вредата от употребата на месни храни, чай*, кафе и нездравословно приготвена храна и решени да сключат завет с Бога чрез жертва няма да продължават да угаждат на апетита с храна, за която знаят, че е такава. Бог изисква пречистване на

желанията и практикуване на себеотричане от недобрите неща. Това е делът, който трябва да извърши народът Му, преди да застане пред Него като свят.

Божият народ на "остатъка" трябва да е стигнал до пълно обръщане към Бога. Представянето на тази вест трябва да води до поврат и освещаване на душата. Необходимо е да чувстваме силата на Божия Дух в това движение (адвентното – бел. ред.). Притежаваме чудна и ясна вест. Тя има толкова голямо значение за човека, който я приема. Затова трябва да бъде разнесена с "висок вик". Трябва да имаме истинска, пребъдваща вяра, че значението ѝ ще нараства, колкото повече приближава края на вековете.

Има някои така наречени вярващи, които приемат като Божии вести само части от Свидетелствата, а отхвърлят други, изобличаващи любимите им прищевки. Такива хора застават против своето благополучие и против благополучието на църквата. Важно е да живеем съобразно светлината, докато я имаме. Онези, които твърдят, че вярват в здравната реформа, а в ежедневието действат срещу нейните принципи, нанаяват душите си и оставят погрешни впечатления у вярващи и невярващи.

Велика е отговорността на хората, знаещи истината, че всичките им действия трябва да съответстват на вярата, че животът им трябва да бъде пречистен и осветен и те – да се подготвят за делото, предстоящо да се извърши бързо в тези последни дни на вестта. Няма време и сили, които да пилеят за насищане на апетита. Още по-ясно трябва да разберем думите: "Затова покайте се и обърнете се, за да се заличат греховете ви, та да дойдат освежителни времена от лицето на Господа" (Деян. 3:19). У мнозина от нас липсва духовност и ако не се променят изцяло, ще бъдат погубени. Можете ли да си позволите да поемете такъв риск?...

Само силата на Христос може да извърши промяната в сърцето и ума. Тя трябва да бъде преживяна от всички желаещи да участват с Него в новия живот в небесното царство. "... ако се не роди някой отгоре – каза Исус, – не може да види Божието царство" (Йоан 3:3). Религията, идваща от Бога, е единствената, която може да ни заведе при Него. За да Му служим правилно, трябва да бъдем родени от Божия Дух. Това ще ни помогне да бъдем бдителни, ще очисти сърцата, ще обнови ума и ще ни даде нова способност за опознаване и обикване на Бога. Ще ни даде желание да бъдем послушни във всичките Му изисквания. Ето истинското поклонение.

9 С, с. 153–156, 1909г.

Обединени усилия

42. Възложено ни е да разгласим здравната реформа. Господ изисква хората от Неговия народ да имат хармонични отношения помежду си. Трябва да знаете, че няма да изоставим позицията, която от 35 години Господ ни е наредил да поддържаме. Внимавайте да не се

противопоставите на делото на здравната реформа. То ще напредва, защото е Божие средство за намаляване на страданията в нашия свят и за пречистване на Неговия народ.

Бъдете внимателни какво отношение ще възприемете, да не би да станете причина за разделение. Братко мой, ако не искаш да приемеш в живота си и в живота на семейството си благословието, идващо от следване на принципите на здравната реформа, не вреди на други, противопоставяйки се на светлината, дадена от Бога по този въпрос.

Писмо 48, 1902 г.

43. Господ е дал на хората Си вестта за здравната реформа. Тази истина огрява пътя им вече 35 години. Господ не може да поддържа служители, действащи против здравната реформа. Недоволен е, когато те се противопоставят на дадената им от Него вест, за да я предадат на други. Може ли Бог да е доволен, когато половината от служителите в дадено място проповядват, че принципите на здравната реформа са така тясно свързани с третата ангелска вест, както ръката е свързана с тялото, и в същото време съработниците им учат чрез поведението си напълно противоположни принципи? Това е грях в Божиите очи...

Нищо не обезсърчава така Божиите стражи, както факта, че са свързани с хора, чийто капацитет на ума ги прави способни да разбират основанията на нашата вяра, но със съвет и пример показват безразличие към моралните задължения.

Дадената от Бога светлина по въпроса за здравната реформа не може да бъде омаловажавана безнаказано от хора, които се опитват да сторят това. Никой не може да се надява на успех в Божието дело, докато със съвет и пример действа против изпратената от Бога светлина.

[СС, серия А, N 7, с. 40]; ЗС, с. 561, 562

44. Важно е проповедниците да дават наставления за живот с въздържание. Те трябва да посочват връзката между здравето и храненето, труда, почивката и облеклото. Всички, повярвали в истината за последните дни, имат отношение по въпроса за здравната реформа, той ги засяга и Бог изисква от тях да се събудят и да се заинтересуват. Няма да бъде доволен, ако поведението им говори, че са останали безразлични.

1 С, с. 618, 1867 г.

Препъване в благословието

45. Ангелът каза: "Въздържайте се от плътски страсти, които воюват против душата". Вие се препънахте в здравната реформа.

Струва ви се, че тя е ненужен придатък към истината. Не е така. Здравната реформа е част от истината. Пред вас е дело, което с течение на времето ще става по-голям изпит от всичко понесено досега. Докато се колебаете и се дърпате назад, без да получавате благословието, което е ваша привилегия, ще губите много. Препъват се точно в благословието, което Небето е поставило на пътя ви, за да направи напредъка ви по-лесен. Сатана ви представя това дело в най-неблагоприятна светлина, за да се борите срещу нещата, които биха били от най-голяма полза за вас - нещата, свързани с физическото и духовното ви здраве. [Извинения за грешки, извършени под сатанинско влияние - т. 710.]

1 С, с. 546, 1867 г.

Размислете за съда

46. Господ зове за доброволци в Неговата армия. Болнавите хора трябва да станат здравни реформатори. Бог ще сътрудничи с чадата Си за опазване на здравето им, ако те се хранят внимателно и отказват да вкарват в стомаха си ненужни тежести. В милостта Си Той е направил природата сигурен и достатъчно широк път за всички, които вървят в него. Бог е дал полезни и здравословни произведения от земята за поддържане на живота ни.

Животът на човек, който не се вслушва в дадените от Бога наставления в Словото и в делата Му и не спазва Божествените заповеди, е пълен с дефекти. Той е болнав християнин. Духовният му живот е слаб. Живее, но съществуването му е лишено от благоухание. Такъв човек пропилява ценните мигове на благодат.

Като са пренебрегвали законите на живота, мнозина са нанесли големи поражения на телата си и никога няма да се възстановят от последиците на своята небрежност. Но дори и сега те могат да се покаят и да се променят. Човекът се е опитвал да бъде по-мъдър от Бога. Станал е закон за самия себе си. Бог ни призовава да обърнем внимание на неговите изисквания и да престанем да Го обезславяме, като вредим на физическите, умствените и духовните си способности. Преждевременният упадък и смърт са резултат на отделяне от Бога и тръгване по пътищата на света. Всеки, който се отдава на себеугаждане, трябва да понесе и наказанието. В съдния ден ще видим колко сериозно се отнася Бог към нарушаването на здравните закони. Тогава ще си спомним за начина си на действие и ще видим какво Божествено познание сме могли да получим, какъв благороден характер сме могли да оформим, ако сме били приели Библията за наш съветник.

Господ чака народът Му да омъдрее. Как можем да се въздържаме от разгласяване на предупреждението, когато виждаме окаяността, уродливостта и болестите, дошли на света поради невежеството по отношение на правилната грижа за тялото? Христос е заявил, че преди да дойде Човешкият Син положението на света ще бъде такова, каквото е било в дните на Ной, когато земята е била изпълнена с насилие и

осквернена от престъпления. Бог ни е осветил пътя и ако вървим в него, ще видим спасението Му.

Необходима е решителна промяна. Време е да смирим гордите си, егоистични сърца и да потърсим Господа, докато все още можем да го намерим. Като народ се нуждаем от смиряване на сърцата пред Бога; белезите от нашето непостоянство се виждат в начина ни на живот.

Господ ни призовава да Го послушаме. Денят преминава. Настъпва нощ. Божиите наказания вече могат да се видят и по суша, и по море. Няма да ни бъде дадено второ благодатно време. Сега не е време за погрешни действия. Нека всички благодарим на Бога, че все още имаме възможност да оформим характери, годни за бъдещия вечен живот.

Писмо 135, 1902 г.

* Алюзия за новозаветната християнска църква – бел. ред.

* В англоезичните страни под думата чай се разбира единствено силен чай, съдържащ кофеин – бел. ред.

Раздел 2

Диета и духовност

Диета и духовност

Невъздържаността е грях

47. Никой, който твърди, че е благочестив, да не се отнася с безразличие към физическото си здраве и да не се успокоява с мисълта, че невъздържанието не е грях и няма да повлияе на духовния му живот. Съществува тясна връзка между физическото и духовното естество.

[РХ, 25 януари 1881 г.]; ЗС, с.67

48. Невъздържаността на нашите първи родители доведе до загубата на рая. Умереността във всичко има много по-сериозно отношение към възстановяването на рая, отколкото хората осъзнават.

СВЛ, с. 129, 1905 г.

49. Нарушаването на физическите закони означава нарушаване на Божия закон. Нашият Творец е Исус Христос. Той ни е създал живи същества. Сътворил е човешкото тяло. Автор е не само на физическите, но и на моралните закони. Небрежният и безразсъдният по отношение на навиците и обичаите, свързани с физическия му живот

и със здравето, съгрешава против Бога. Мнозина, които твърдят, че обичат Исус Христос, не показват почит и уважение, достойни за Този, Който даде живота Си, за да ни спаси от вечна смърт. Не го зачитат, не се прекланят пред Него, не Го уважават, не Го признават. Това личи от уврежданията на собствените им тела в резултат на нарушаване на здравните закони.

Ръкопис 49, 1897 г.

50. Продължителното престъпване на природните закони е равносилно на продължително престъпване на Божия закон. Наблюдаваните навсякъде страдания и мъка, окаяност, немощ, болести и слабоумие, завладяващи сега света, го правят като лазарет в сравнение с това, което би могъл да бъде и което Бог е определил за него. Днешното поколение е с отслабени умствени, морални и физически сили. Цялото това нещастие се е натрупвало от поколение на поколение, защото падналият човек нарушава Божия закон. Вършат се най-ужасни грехове, защото се угажда на извратен апетит.

4 С, с. 30, 1876 г.

51. Прекомерното ядене, пиене, спане или гледане е грях. Хармоничното действие на всички сили на тялото и ума водят до щастие. Колкото по възвишени и святи са тези сили, толкова по-чисто и искрено е щастието. [Бог записва греха на угаждането - т. 246]

4 С, с. 417, 1880 г.

Кога освещението е невъзможно

52. В повечето случаи немощите у хората са резултат от погрешни навици, невежество или от пренебрегване на дадената от Бога светлина за законите на тялото. Не е възможно да прославим Бога, докато нарушаваме законите на живота. Сърцето не може да Му се посвети, докато човекът се предава на похотливи страсти. Освещаването на тялото и духа е невъзможно, ако тялото е болно, а умът разстроен от вредни страсти. Апостолът разбираше колко важно за усъвършенстването на християнския характер е човек да има добро здравословно състояние. Той заявява: "... уморявам тялото си и го поробвам, да не би като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен". Споменава и плодовете на Духа, сред които е и въздържанието. "А които са Исус Христови, разпнали са плътта заедно със страстите и похотите й." [Невъзможност да постигнем християнско съвършенство, докато се отдаваме на апетита]

ЗР, март 1878 г.

Доброволното невежество прави греха по-голям

53. Длъжни сме да знаем как да запазваме тялото във възможно най-добро здравословно състояние. Свято задължение е да живеем според светлината, дадена ни милости от Бога. Ако си затворим очите за нея от страх да не видим грешките си, които не желаем да изоставим, те няма да станат по-малки, а напротив – ще се увеличат. Ако я пренебрегнем веднъж, ще я пренебрегнем и втори път. Да се нарушават законите на тялото е толкова голям грях, колкото и да не се спазва една от десетте заповеди; и в двата случая Божият закон е нарушен. Не е възможно да обичаме Господа с цялото си сърце, ум, душа и сила, а в същото време да обичаме много повече страстите и вкусовете си. Всекидневно намаляваме силата си да прославяме Бога, а Той иска всичките ни сили, целия ни ум. Чрез лошите навици загубваме контрол върху живота си, но продължаваме да твърдим, че сме Христови последователи, приготвящи се за безсмъртие.

Мои братко и сестро, трябва да извършите дело, което никой не може да извърши вместо вас. Събудете се от летаргичния си сън и Христос ще ви даде живот. Променете начина си на живеене, на хранене, пиене и труд. Ако продължавате да действате, както имате навик от много години, няма да видите ясно святите и вечните неща. Сетивата ви са притъпени, а разумът – замъглен. Не сте израснали в благодатта и в познанието на истината, въпреки че сте имали това предимство. Не сте засилвали духовността си, а все повече и повече сте потъвали в мрак.

2 С, с. 70, 71, 1868 г.

54. Човекът бе венецът на Божието творение, създаден по образ Божи и определен да бъде отпечатък на Бога... Човекът е изключително скъп на Бога, защото е бил сътворен по Негов образ. Този факт би трябвало да ни покаже колко е важно да проповядваме с думи и с пример, че угаждането на апетита или на друг греховен навик осквернява тялото, определено да представя Бога пред света. [Природният закон е провъзгласен съвсем ясно – т. 97]

РХ, 18 юни 1895 г.

Интелектът се влияе от нарушаването на физическите закони

55. Бог изисква от народа Си непрестанно усъвършенстване. Трябва да разберем, че задоволяването на апетита е най-голямата пречка за умствения напредък и духовното осветление. Въпреки

всичките ни твърдения, че спазваме здравната реформа, мнозина от нас се хранят неправилно.

9 С, с. 156, 1909 г.

56. Не трябва в събота да предлагаме по-голямо количество или повече по вид храни, отколкото в останалите дни. Напротив, храната трябва да бъде проста, да се яде по-малко, за да може умът да бъде свеж и прилежен във възприемане на духовните неща. Тежък стомах означава тежък ум. Най-ценни слова могат да бъдат чути и неразбрани, защото разумът е помрачен от неправилно хранене. Преляждайки в събота, мнозина стават много по-негодни, отколкото предполагат, да приемат благословието от добрите възможности, които ни дава този ден.

СВЛ, с. 307, 1905 г.

57. Показано ми бе, че някои от нашите лагерни събрания са далеч от определения от Господа образец. Хората идват на тях неподготвени за присъствието на Светия Божи Дух. Обикновено преди събранието сестрите отделят значително време за подготвяне на дрехи за външна украса, а изцяло забравят вътрешната украса с огромна стойност в Божиите очи. Пилее се също така много време в ненужно готвене, в приготвяне на тежки торти, кейкове и други ястия, вредни за хората, които ги ядат. Ако нашите сестри приготвят добър хляб и други здравословни храни, не само те, но и семействата им ще могат по-добре да оценяват словата на живот и да възприемат много по-дълбоко влиянието на Светия Дух.

Често стомахът натежава от храна, която не винаги е проста като тази у дома, където физическите усилия са двойно и тройно по-големи. Това води ума до такава летаргия, че трудно оценява нещата с вечна стойност. Събранието завършва и хората си отиват разочаровани, че не са получили повече от Светия Дух... Нека приготвянето на храна и облекло бъде на втори план и дълбокото изпитване на сърцето да започва още у дома. [Отдаването на апетита е пречка за разбиране на истината за сегашното време - т. 72; парализира сетивата - т. 227; причинява оглупяване - т. 209, 226; прави човека негоден да съставя планове и да дава добри съвети - т. 71; отслабва духовните, умствените и физическите сили на децата - т. 346; приспива духа при наличието на изпепеляващите истини на Божието слово; при умерена диета се увеличават умствените и моралните сили - т. 85; ефектът от месната храна върху умствените способности - т. 678, 680, 682, 686; повече за храната в лагерните събрания - т. 124]

5 С, с. 162-164, 1882г.

Резултатът от оценяване на истината

58. Нуждаете се от бистри, енергични умове, за да получите високо убеждение за възвишената истина, да цените изкуплението и да имате правилно отношение към нещата с вечна стойност. Ако действията ви са погрешни и се пристрастявате към лоши навици в яденето, като по този начин отслабвате силите на интелекта, няма да цените особено много спасението и вечния живот, които могат да ви вдъхновят да живеете в хармония с Христовия живот; няма да правите искрени, себеотрицателни усилия за цялостно придържане към Божията воля – усилия, изисквани от Словото и необходими, да ви подготвят морално за безсмъртието.

2 С, с. 66, 1868 г.

59. Дори да сте стриктни в качеството на храната, прославяте ли Бога в телата и в душите си, които са Негови, ако ядете много? Тези, които допускат да влезе толкова много храна в стомасите и по такъв начин натоварват телата си, не могат да оценят истината, когато слушат разискване по нея. Не могат да събудят притъпените способности на ума, да осъзнаят цената на изкуплението и великата жертва, дадена за падналия човек. За такива хора е невъзможно да оценят славната, скъпоценна и голяма награда, запазена за верните победители. Никога не трябва да оставяме животинската страна на нашето естество да ръководи морала и интелекта.

2 С, с. 364, 1870 г.

60. Някои се отдават на плътски страсти, които воюват против душата и са постоянна пречка за духовния им напредък. Винаги са с обременена съвест и ако започнат да се говорят ясни истини, се обиждат. Постоянно се самоосъждат и мислят, че темата е избрана специално за техния случай. Чувстват се наскърбени и наранени и странят от събранията на светиите. Престават да се събират с другите и смятат, че така съвестта им остава необезпокоена. Скоро загубват интереса си към богослуженията и любовта си към истината. Ако не се преобразят изцяло, ще се върнат назад и ще се присъединят към бунтуващите се, като застанат под черното знаме на Сатана. Когато разпънат плътските страсти, воюващи против душата, ще напуснат пътя, по който са вървели, и стрелите на истината няма да ги нараняват. Но докато се впускат в страстите на плътта, запазвайки своите идоли, ще продължават да бъдат мишена за тях; ще бъдат "ранени" от всяка изговорена истина...

Употребата на неестествени възбуждащи средства води до разрушаване на здравето и влияе притъпяващо на ума. В резултат на това става невъзможно да се оценяват нещата с вечна стойност. Онези, които поддържат подобни идоли, не могат да оценят спасението, издействано от Христос за тях чрез себеотрицание,

продължителни страдания, понасяне на укори и накрая отдаване на собствения безгрешен живот, за да бъде загиващото човечество спасено от смърт.

1 С, с. 548, 549, 1867 г.

61. Маслото и месото възбуждат. Те вредят на стомаха и извращават вкуса. Чувствителните нерви на мозъка се "сковават" и животинският апетит се засилва за сметка на моралните и интелектуалните способности. Висшите сили, които би трябвало да контролират всичко, отслабват все повече и вечните неща не могат да бъдат възприети. Духовният живот и посвещението са парализирани. Сатана тържествува, когато вижда колко лесно може да проникне в човека чрез апетита и да контролира разума на хората, сътворени от Създателя за добри и велики дела. [Невъзможност за невъздържаните да оценят изкуплението - т. 119; те не могат да бъдат податливи на осветяващото влияние на истината - т. 780]

2 С, с. 486, 1870 г.

Въздействие върху възприятията и вземането на решения

62. Всяко нещо, което намалява физическата сила, отслабва разума и го прави по-малко способен да различава доброто от злото. Ние ставаме по-малко способни да избираме доброто; отслабва и силата на волята да вършим неща, които знаем, че са правилни.

Лошото използване на физическите сили скъсява времето, през което животът ни може да бъде използван за Божия слава. Така не сме в състояние да завършим делото, възложено ни от Бога.

ПХ, с. 346, 1900 г.

63. Онези, които въпреки че познават въпроса за скромното хранене и обличане, изискващ послушание към моралните и физическите закони, обръщат гръб на светлината, посочваща задълженията им, ще отбягват и други задължения. Като отбягват кръста, който трябва да носят, за да бъдат в хармония с природните закони, те приспиват съвестта си. За да избягнат укори, биха нарушили и десетте заповеди. Някои са категорично несъгласни да понесат кръста и да пренебрегнат позора.

ХВВХ, с. 159, 1890 г.

64. Онези, които си навличат болест, като задоволяват апетитите, нямат здрави тела и умове. Те не могат да преценяват доказателствата за истината и да разбират Божиите изисквания.

Нашият Спасител няма да протегне ръката Си надолу, за да вдигне такива деградирани хора, докато упорстват в своя път и затъват все по-дълбоко.

От всички се изисква да направят възможното, за да запазят телата си здрави и умовете си бистри. Ако насищат вреден апетит и по този начин притъпяват сетивата и замъгляват способностите си за възприемане, така че да не са способни да оценят възвишения характер на Бога или да се наслаждават от изучаването на Божието слово, могат да бъдат сигурни, че Бог няма да приеме техния недостоеен дар по-добре от дара на Каин. Бог изисква да се очистят от всяка нечистота на плътта и духа, усъвършенствайки се в святост със страх от Бога. След като човек направи всичко по силите си за доброто здраве, отричайки се от апетита и греховните страсти за да има здрав разум и осветени мисли, тогава бива спасен единствено от чудото на Божията благодат, както бе спасен Ноевият ковчег, носещ се по ревящите вълни. Ной бе направил всичко, което Бог бе поискал от него, за да изработи сигурен кораб; едва тогава Бог извърши невъзможното за човека и запази кораба с чудната Си сила.

ДД, т.4, с. 148, 149, 1864г.

65. Уврежданията на стомаха, причинявани чрез удовлетворяване на апетита, са източник на много от изпитанията за църквата. Хората, които ядат и се трудят неумерено и нерационално, говорят и действат нерационално. Невъздържаният в храненето човек не може да проявява търпение. Не е задължително да пие алкохолни питиета, за да бъде невъздържан. Грехът на невъздържаното, честото или обилното хранене с мазна и нездравословна храна унищожава доброто храносмилане, влияе на ума, замъглява разсъдъка и пречи на рационалното, спокойното и нормалното мислене и поведение. Той е непрекъснат източник на изпитания за църквата. Следователно, за да бъдат Божиите чада способни да прославят Господа с телата и с душите си, които са Негови, трябва с усърдие и с постоянство да се отказват от страстите си и да бъдат умерени във всичко. Едва тогава ще могат да разберат истината в нейната красота и чистота, да я приложат в живота си и с мъдър, разумен, непорочен начин на живот да отнемат от противниците на вярата повода за укор против делото й.

1 С, с. 618, 619, 1867г.

66. Брат и сестра Г., събудете се, умолявам ви. Вие не сте приели светлината на здравната реформа и не живеете според нея. Ако бяхте ограничавали апетита си, бихте спестили много излишен труд и разходи, но е още по-важно е, че бихте запазили в много по-добро състояние здравето и интелектуалната си сила, които да ви помогнат да оцените вечните истини. Бихте имали по-бистър ум, за да

прецените доказателствата за истината и бихте се подготвили по-добре да обяснявате на други причината за вашата надежда.

2 С, с. 404, 1870г.

67. Някои хора се подиграват с реформаторското дело. Казват, че е ненужно и отклоняват умовете от истината за сегашното време. Твърдят, че се е стигнало до крайности. Такива хора не знаят какво говорят. Как може личности, твърдящи, че са благочестиви, а в същото време са болни от главата до петите, чиито физически, умствени и морални сили са отслабени от задоволяване на извратен апетит и прекалено изнурителен труд, да преценяват доказателствата за истината и да разбират Божиите изисквания? Ако моралните и интелектуалните им способности са помрачени, те не са в състояние да проумеят стойността на изкуплението или възвишеното естество на Божието дело, нито могат да се наслаждават на изучаването на Господното слово. Как може нервен човек, страдащ от диспепсия, да бъде винаги готов да отговори със смирение и богобоязливост на всеки, който го пита за основанията на неговата надежда? Няма ли да се обърка и възбуди и чрез болното си въображение да започне да представя нещата в съвсем погрешна светлина, като без смирението и спокойствието, характерни за Христовия живот, опозори църквата си, спорейки с безумни хора? Ако разсъждаваме върху всичко от религиозна гледна точка, трябва да бъдем цялостни реформатори, за да приличаме на Христос.

Видях, че нашият небесен Отец ни е дарил с голямо благословение – познания върху здравната реформа, за да можем да се подчиним на изискванията Му и да Го прославим в телата и душите си, които са Негови, а накрая да застанем без недостатък пред Божия трон. Вратата ни изисква да повишим стандарта и да бъдем винаги с една крачка пред другите. Съмняващите се в начина на действие на други здравни реформатори, като разумни хора трябва сами да направят нещо. Човечеството е в окаяно състояние и боледува толкова много. Мнозина страдат от наследствени болести и поради лошите навици на родителите си. Въпреки това те и децата им действат също погрешно, както се е действало спрямо тях. Невежи са по отношение на себе си. Болни са и не знаят, че големите им страдания са причинени от вредните привички.

Все още са малко на брой хората, събудили се да разберат колко тясна е връзката между начина на хранене и здравето, характера, полезността им за света и вечната им участ. Видях, че онези, които са получили светлина от небето и са разбрали ползата от съобразяването с нея, са задължени да проявяват по-голям интерес към страдащите от незнание. Пазещите съботата и очакващите скорошното идване на своя Спасител трябва да са първи в интереса към великото дело на здравната реформа. Хората трябва да бъдат обучавани, а проповедници и миряни да чувстват отговорността си да говорят по този въпрос и да го споделят с други.

1 С, с. 487-489, 1867г.

68. Физическите навици са свързани с успеха на всяка личност. Колкото по-внимателни сте в храненето, колкото по-проста и невъзбуждаща е храната, която поддържа хармоничните действия на тялото, толкова по-ясно ще разбирате задълженията си. Необходим е внимателен преглед на всеки навик, на всеки обичай, да не би лошото състояние на тялото да помрачи всичко.

Писмо 93, 1898 г.

69. Нашето физическо здраве се поддържа от това, което ядем. Ако апетитът ни не е под контрола на осветен ум, ако не сме въздържани в яденето и пиенето, няма да имаме умствена и физическа възможност да изучаваме Словото, за да научим какво казва Свещеното писание и какво трябва да направим, та да наследим вечен живот. Всеки лош навик довежда тялото до недобро състояние и деликатната жива машина на стомаха се поврежда и изгубва способността да работи правилно. Храненето е свързано с предразположението към поддаване на изкушение и извършване на грях.

Ръкопис 129, 1901 г.

70. Ако Спасителят на човечеството чувстваше нужда от молитва въпреки Божествената си сила, колко повече слабите, грешни, смъртни хора трябва да изпитват необходимост да се молят с горещи, непрестанни молитви! Когато бе изкушаван най-силно, Христос не ядеше нищо. Предаваше се на Бога и излизаше от битката победител чрез искрена молитва и съвършено подчиняване на волята на Своя Отец. Вярващите в истината за последните дни би трябвало в молитвите си да подражават на великия пример повече от всички останали християни.

“Доста е на ученика да бъде като учителя си и слугата като господаря си.” Често пъти нашите маси са отрупани с деликатеси, които не са нито здравословни, нито необходими, но ние ги обичаме повече от себеотрицанието, свободата от болести и чистотата на ума. Исус искрено молеше Своя Отец за сила. Божият Син смяташе това за по-важно - дори за Себе Си - от седенето на най-изисканата трапеца. Той ни е засвидетелствал, че молитвата е необходима, за да получаваме сила, с която да се борим срещу силите на тъмнината и да вършим възложената ни работа. Нашата собствена сила е всъщност слабост, но силата, давана от Бога, е огромна и може да направи повече от победител всеки, който я получи. [Отдаването на апетита прави ума нестабилен - т. 237; притъпява съвестта - т. 72]

2 С, с. 202, 203, 1869г.

Ефектът на храненето върху влиянието и полезността на човека

71. Колко жалко е, че много често, когато трябва да се прояви голямо себеотрицание, стомахът е натъпкан с купчина нездравословна храна, която стои там и се разлага. Злоупотребата със стомаха влияе и на мозъка. Хранещият се неразумно човек не осъзнава, че става неспособен да дава мъдри съвети и да прави планове за добрия напредък на Божието дело. Това наистина е така. Той не може да преценява духовните неща и по време на заседания вместо да каже "да" и "амин", казва "не". Прави погрешни предложения. Приетата храна е намалила умствените му способности.

Себеугаждането прави човека неспособен да свидетелства за истината. Благодарността, която отправяме към Бога за Неговите благословения, се опорочава до голяма степен от натрупаната в стомаха храна. Отдаването на апетита е причина за раздори, борби, разпри и много други злини. Изговарят се гневни думи, вършат се недобри неща, следват се лоши навици, проявяват се страсти - и всичко това става само защото мозъкът е обременен от купчината храна в стомаха.

Ръкопис 93, 1901 г.

72. Някои не могат да разберат, че е необходимо да се яде и пие за Божия слава. Угаждането на апетита влияе върху житейските им взаимоотношения, което проличава в семействата, в църквите, в молитвените събрания и в поведението на децата им. Това е и проклятието на техния живот. Не можете да ги накарате да разберат истините за последните дни. Бог се е погрижил премного за живота и щастието на всички Свои създания. Ако Неговите закони никога не бяха нарушавани и всички хора действаха в хармония с Божията воля, щеше да има здраве, мир и радост, а не мизерия и непрекъснати злини.

2 С, с. 368, 1870 г.

73. Изкупителят на света знаеше, че задоволяването на апетита ще доведе до физическа слабост и така ще притъпи сетивата, че святите и вечните неща няма да бъдат различавани. Христос знаеше, че светът се е отдал на лакомия и че това ще доведе до израждане на моралните сили. Ако угаждането на апетита бе така завладяло хората, че Божият Син трябваше да пости заради тях почти шест седмици, какво дело стои пред всеки християнин, за да стане победител подобно на Христос! Силата на изкушението да наситим извратения апетит е съизмерима единствено с неизразимата мъка на Христос по време на дългия пост в пустинята.

Той знаеше, че за да осъществи спасителния план, трябва да започне изкуплението точно там, където започна провалът. Адам падна, защото задоволи апетита си. За да покаже на човека задължението му да спазва Божия закон, Христос започна изкупителното дело с реформиране на физическите навици у хората. Упадъкът на морала и дегенерацията на човечеството се дължат обикновено на неестествения апетит.

Отговорности и изкушения за проповедниците

Всички и най-вече служителите, проповядващи истината, имат великата отговорност да победят апетита. Трудът им би бил много по-полезен, ако контролират апетита и страстите си. Умствените и моралните им сили биха били по-големи, ако съчетават физическия с интелектуалния труд. Със стриктни навици на въздържание и с комбиниране на умствени и физически усилия те биха постигнали много повече и биха запазили ума си бистър. Ако действат по този начин, биха изразявали мислите и думите си по-свободно, религиозния им живот би бил по-енергичен и впечатленията у слушателите – по-силни.

Невъздържаността в яденето дори на храна с добро качество влияе върху тялото и замъглява чистите и святи чувства.

3 С, с. 486, 487, 1875г.

74. На лагерните събрания храна някои хора носят съвсем неподходяща храна – тежки торти и кейкове и различни по вид ястия, които биха разстроили храносмилането дори на здрав, работещ човек. Разбира се, смята се, че най-доброто от храната не е достатъчно добро за проповедника. Хората изпращат от нея на трапезата му или го канят на своите трапези. По този начин проповедниците се изкушават да ядат прекалено много, и то вредна храна. Не само че се намалява ползата от работата им на лагерните събрания, но и мнозина се разболяват от диспепсия.

Проповедникът трябва да избягва това доброжелателно, но неразумно гостоприемство дори с цената да изглежда неучтив. Хората сигурно са искрени, когато представят такава дилема пред него. Те правят грешка, като го изкушават с нездравословна храна. По този начин се погубват ценни таланти за Божието дело и някои през целия си живот се лишават от половината си енергия, сила и способности. Проповедниците трябва да пазят силата на ума и нервите си повече от всички останали. Необходимо е да избягват всички храни и питиета, които могат да раздразнят и възбудят нервната система. След възбудата идва депресията; преяждането замъглява ума и прави мислите объркани. Никой не може да бъде успешен работник в духовните неща, докато не започне да спазва стриктни въздържателните навици в храненето. Бог не може да остави Своя Свят Дух да обитава в хора, които знаят как трябва да се хранят, за да имат добро здраве, но упорстват в поведение, водещо до отслабване на ума и тялото.

“Всичко вършете за Божията слава”

75. Вдъхновен от Божия Дух, апостол Павел пише, че каквото и да се върши, дори такива естествени неща като ядене и пиене, всичко трябва да се върши не за задоволяване на извратен апетит, а с чувство на отговорност – “всичко вършете за Божията слава”. Трябва да пазим всяка част от тялото; необходимо е да внимаваме да не би това, което влиза в стомаха, да прогони възвишените и свети мисли от ума. Може ли да не разполагам със себе си, питат някои. Като че ли се опитваме да ги лишим от някакво голямо добро, представяйки им необходимостта да се хранят разумно и да съобразяват всичките си навици с установените от Бога закони.

Всеки човек има права. Всички имаме индивидуалност и самоличност. Никой не може да се претопи в чужда индивидуалност. Всеки трябва да действа сам за себе си според диктата на съвестта си. Що се отнася до нашите отговорности и влияние, ние сме отговорни пред Бога, защото от Него получаваме живот, не от човек, а единствено от Бога. Негови сме по сътворение и по изкупление. Телата ни не са наши, за да ги използваме както си искаме, да ги осакатяваме чрез навици, които водят до упадък и ни правят неспособни да служим на Бога съвършено. Животът и всичките ни способности принадлежат на Господа. Той се грижи непрестанно за нас. Поддържа действието на “живата машина”. Ако ни остави да я движим дори за миг, бихме умрели. Ние сме абсолютно зависими от Бога.

Научаваме голям урок, когато осъзнаем отношението си към Бога и Неговото отношение към нас. Думите “вие не сте свои си” трябва да се запечатат в паметта ни, за да можем винаги да признаваме Божиите права над нашите таланти, собственост, влияние и върху личното “аз”. Важно е да се научим как да използваме тези Божии дарове с ум, душа и тяло, така че като изкупено от Бога притежание да Му отдадем служба, богата със здраве и благоухание.

СС, серия А, N 9, с. 58, 1896 г.

76. Светлина осветява пътя ви по отношение на здравната реформа и на задълженията на Божия народ в тези последни дни, за да сте въздържани във всички неща. Видях, че бяхте сред хората, които не искат да я видят и да поправят начина си на хранене, пиене и готвене. Когато светлината на истината се приеме и се следва, тя ще извърши цялостно преобразяване в живота и в характера на всички, освещаващи се чрез нея.

2 С, с. 60, 1868 г.

Връзка с победоносния живот

77. Яденето, пиенето и обличането влияят пряко върху нашия духовен напредък.

МС 31 май, 1894 г.

78. Много видове храни, употребявани свободно от езичниците, бяха забранени за израилтяните. Решението за това разграничаване не бе взето произволно. Забранените храни бяха нездравословни. Обявяването им за нечисти ни учи, че употребата на вредни храни ни осквернява. Това, което омърсява тялото, омърсява и душата. Човекът става неспособен да общува с Бога и да Му служи възвишено и свято.

СВЛ, с. 280, 1905 г.

79. Божият Дух не може да ни се притече на помощ и да ни подпомага в усъвършенстването на християнския характер, докато задоволяваме апетита си за сметка на здравето и докато гордостта на живота ни управлява.

Сп. ЗС, септември 1881 г.

80. Всички участници в Божественото естество странят от покварата в света, породена от сластолюбието. Не е възможно отдаващи се на апетита хора да постигнат християнско съвършенство.

2 С, с. 400, 1870 г.

81. Това е истинско осветление. То не е просто теория, емоция или словесно излияние, а жив, действен принцип, възприет във всекидневния живот. Той изисква чрез навиците си в ядене, пиене и обличане да запазим физическото, умственото и моралното здраве, за да представим пред Господа телата си в "жертва жива, свята, благоугодна на Бога", а не в жертва, покварена от лоши привички. [За контекста виж т. 254.]

РХ, 25 януари 1881 г.

82. Нашите навици в яденето и пиенето показват дали сме в света или сред онези, които Бог е отделил оттам посредством мощното острие на истината.

6 С, с. 372, 1900 г.

83. Именно невъздържаното ядене причинява толкова много уродства и ограбва Господа от дължимата Му слава. Поради неуспеха си да се отрекат от собственото "аз" мнозина от Божия народ не могат да се извисят духовно до равнището, поставено от Бога. И макар че се покаяват и преобразяват, през цялата вечност ще се вижда какво са загубили, като са се поддали на егоизма.

Писмо 135, 1902 г.

84. О, колко много са тези, които губят богатите благословения, приготвени от Бога за тях във вид на дарове от здраве и духовност! Има много души, които се борят за особени победи и благословения, за да могат да извършат велики дела. Мислят, че за тази цел трябва винаги да отправят горещи молитви със сълзи. Те ще намерят покой, когато изследват Писанието с молитва, за да разберат недвусмислената Божия воля и после я изпълняват от цяло сърце без никакви резерви или съобразяване с лични желания. Всички мъки, всички сълзи и борби няма да им донесат желаното благословение. Трябва да има пълно себеотдаване. Необходимо е да извършат представеното им дело, получавайки изобилието на Божията благодат, обещана от Бога на всички, които искат с вяра.

"Ако иска някой да дойде след Мене - каза Исус, - нека се отрече от себе си, нека носи кръста си всеки ден и нека Ме следва" (Лука 9:23). Нека последваме Спасителя в Неговата простота и себеотрицание. Нека издигнем Човека от Голгота чрез слово и свят живот. Спасителят идва близо до тези, които се посвещават на Бога. Никога не е имало време, когато повече да сме се нуждаели от действието на Светия Дух в сърцата и в живота си. Нека приемем тази Божествена сила, която ще ни помогне да живеем живот в святост и себепредаване.

9 С, с. 165, 166, 1909г.

85. Както първите ни родители загубиха Едем чрез задоволяване на апетита, единствената ни надежда да го спечелим отново е да отхвърлим решително апетита и страстите. Въздържателната диета и овладяването на страстите запазват интелекта и придават морална енергия, която помага на хората да поставят всичките си способности под контрола на висши сили и да правят разлика между добро и зло, между святи и обикновени неща. Хората с правилно разбиране за жертвата на Исус да напусне небесния дом, за да дойде на този свят и с живота Си да покаже как човекът да остава твърд пред изкушенията, ще се отрекат от себе си с радост и ще предпочетат да бъдат участници в страданията на Христос.

Страхът от Господа е начало на мъдростта. Победителите като Христос имат нужда постоянно да се пазят от изкушенията на Сатана. Апетитът и страстите трябва да бъдат овладени от просветената

съвест, за да може интелектът да остане непокътнат, способностите за възприемане – силни, така че действията на Сатана и неговите клопки да не се възприемат като Божие провидение. Мнозина копнеят за победата и за наградата, която ще бъде дадена на победителите, но не желаят да понасят трудности, лишения и отричане от собственото "аз", както направи техният Спасител. Само чрез послушание и продължителни усилия ще можем да победим, както и Христос победи.

Завладяващата сила на апетита ще се окаже гибелна за хиляди хора. Ако я победят, ще имат моралната издръжливост да печелят нови и нови победи над Сатана. Но робите на апетита няма да успеят да усъвършенстват християнския си характер. Грехът, продължаващ вече 6000 години, е донесъл на човека болести, болки и смърт. Колкото повече приближаваме края на вековете, толкова по-силни и по-трудни за преодоляване ще бъдат сатанинските изкушения за насищане на апетита.

3 С, с. 491, 492, 1875г.

86. Човекът, който пази в себе си дадената от Бога светлина върху здравната реформа, има важен помощник в задачата да стане свят чрез истината и е готов за безсмъртието. [Връзката между простата диета и духовната пронизателност – т. 119; неуспехът да се контролира апетита отслабва съпротивата срещу изкушенията – т. 237; стените на самоконтрола не бива да се разрушават – т. 260; месната храна е пречка за духовен напредък – 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688; силата за победа над изкушенията, давана на онези, които превъзможват апетита – т. 253; недобрата грижа за стомаха пречи за формирането на характера – т. 719]

[ХВВХ, с. 10]; СВЛ, с. 22, 1890г.

ЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ ХРАНЕНЕ И МОРАЛ

Моралната поквара в миналото

87. Хората преди потопа ядяха животинска храна и насищаха страстите си, докато чашата на беззаконието им преля и Бог с потоп изчисти земята от моралната поквара...

Грехът властва от момента на грехопадението. Малцина останаха верни на Бога, а огромното мнозинство измени на пътищата Му. Содом и Гомор бяха унищожени като последица от тяхната поквара. Жителите им отпуснаха юздите на невъздържания си апетит, после на нечестивите си страсти, докато накрая пропаднаха до такава степен и греховете им станаха толкова отвратителни, че чашата на неправдата преля и бяха унищожени с огън от небето.

88. Греховете, предизвикали Божия гняв върху света в Ноевите дни, съществуват и днес. Сега хората превръщат апетита си в лакомия и пиянство. Този основен грях - удовлетворяването на неестествен апетит, възбуди страстите на хората по времето на Ной и доведе до всеобща поквара, докато накрая насилията и престъпленията им достигнаха до небето и Бог с потоп изми земята от нейната морална нечистотия.

Същите грехове на лакомията и пиянството притъпиха моралните сетива на содомските жители и беззаконията станаха забавление за хората от греховния град. Христос предупреждава света: "Така също, както стана в Лотовите дни, ядяха пиеха, купуваха, продаваха, садяха и градяха, а в деня, когато Лот излезе от Содом, огън и сяра наваляха от небето и ги погубиха всички - подобно на това ще бъде и в деня, когато Човешкият Син ще се яви".

Тук Христос ни дава важен урок. В учението Си не насърчава лентяйството. Примерът Му е съвсем друг. Той бе упорит работник. Животът Му бе изпълнен със себеотрицание, усърдие, твърдост, трудолюбие и пестеливост. Показва ни опасността от това да дадем първостепенно значение на яденето и пиенето. Разкрива ни какви са резултатите от угаждането. Моралните сили отслабват и грехът не се възприема като грях. Очите се затварят за престъпленията и низките страсти започват да контролират ума, докато накрая всеобщата поквара изкоренява добрите принципи и желания и Бог бива обвинен. Всичко това се дължи на прекомерното ядене и пиене. Христос казва, че такова ще бъде състоянието на света преди Неговото второ идване.

Ще бъдат ли предупреждени хората? Ще съхранят ли светлината, или ще станат роби на апетита и долните страсти? Христос ни предлага да постигнем нещо много по-възвишено от яденето, пиенето и обличането. С тях се стига до такива крайности, че се превръщат в престъпление и са измежду големите грехове на последните дни. Те са и знамение за скорошното Христово пришествие. Времето, парите и силите, принадлежащи на Господа, но поверени ни от Него, се пропиляват в безсмислени излишъци в облеклото и в свършено задоволяване на извратен апетит, който намалява силите и води до страдания и упадък. Невъзможно е да отдадем телата си като жива жертва на Бога, когато те са похабени и болни от греховни прищевки.

Всеобща поквара, резултат от неовладян апетит

89. Мнозина се чудят защо човечеството е така дегенерирало физически, умствено и морално. Те не разбират, че тази жалка дегенерация е породена от нарушаването на Божиите наредби и закони,

както и на здравните закони. Незачитането на Божиите заповеди е предизвикало отдръпването на закрилящата Му десница.

Невъздържаността в яденето и пиенето, както и поддаването на низки страсти, са притъпили фината чувствителност и святите и обикновените неща се слагат на една плоскост.

ДД, т. 4, 124, 1864 г.

90. Онези, които си позволяват да се превръщат в роби на лакомията – невъздържаност в яденето и пиенето, отиват често още по-далеч и се опорочават, като задоволяват възбудените от нея безчестни страсти, възбудени от нея. Способността да се разсъждава се унищожава до голяма степен от греховни навици.

ДД, т.4, 131, 1864 г.

91. Разюздаността в яденето и пиенето, както и неправилното обличане, покваряват ума, развъртават сърцето и подчиняват благородните качества на душата на животинските страсти.

ЗР, октомври 1871 г.

92. Твърдящите, че са благочестиви да не се отнасят с безразличие към физическото здраве и да не се успокояват с мисълта, че невъздържаността не е грях и не влияе на духовното състояние. Съществува тясна връзка между физическото и духовното естество. Равнището за добродетелност се издига или принизява от физическите навици. Прекомерното ядене дори на най-добрата храна накърнява чувството за морал. Още по-трагичен ще бъде резултатът, ако храната не е здравословна. Всяка привичка, която не подпомага доброто функциониране на човешкото тяло, предизвиква дегенерация на най-висшите и облагородяващи способности. Погрешните навици в яденето и пиенето водят до грешки в начина на мислене и действие. Угаждането на апетита подсилва животинските наклонности и им дава надмощие над умствените и духовните сили.

“Въздържайте се от плътски страсти, които воюват против душата” – съветва апостол Петър. Мнозина смятат, че това предупреждение се отнася само за развратниците, но неговият смисъл е много по-широк. Предпазва ни от всяко вредно задоволяване на апетита и страстите. То е най-силният призив срещу употребата на такива възбуждащи средства и наркотици, като чай, кафе, тютюн, алкохол и морфин. Тези прищевки с право могат да бъдат причислени към страстите, влияещи пагубно върху морала и характера. Колкото по-отрано се формират вредните навици, толкова по-здраво държат жертвата си в робството на страстта и толкова повече снижават духовното равнище.

РХ, 25 януари 1881 г.

93. Необходимо е да практикувате въздържаност във всичко. Култивирайте висшите сили на разума и тогава ще остава по-малко енергия за развитие на животинското естество. Не е възможно да увеличите духовната си сила, докато страстите и апетитът ви не бъдат поставени под съвършен контрол. Боговдъхновеният апостол казва: "Но уморявам тялото си и го поробвам, да не би като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен".

Братко мой, умолявам те, събуди се и остави Божият Дух да проникне по-надълбоко от физическата обвивка. Остави го да проникне до скритите подбуди на всяко действие. Липсват принципи, твърди принципи и енергичност не само в духовните, но и в земните неща. В твоите усилия няма искреност. О, колко много са тези, които са леки на везната на духовността, защото не искат да се откажат от апетита! Нервната енергия на мозъка отслабва и се стига почти до парализиране в резултат на преяждането. Когато в събота такива хора отиват в Божия дом, не могат да си държат очите отворени. И най-искрените апели не успяват да пробудят замръзналите им, невъзприемчиви умове. Истината може да бъде предадена с дълбоки чувства, но тя не пробужда морала, нито просвещава разума. Нима такива хора са учили достатъчно, за да могат да прославят Бога във всичко?

2 С, с. 413, 414, 1870г.

Ефектът от простата диета

94. Ако всички, които твърдят, че спазват Божия закон и заявяват, че спазват Божиите заповеди, бяха освободени от нечестията, душата ми би била спокойна. Но това не е така. Дори някои от тях са виновни в греха на прелюбодейството. Какво да кажа, за да пробудя притъпените им чувства? Стриктното спазване на моралните принципи е единствената сигурна защита за душата. Едва ли е имало друго време, когато хората са се нуждаели повече от най-простата диета. Не трябва да поднасяме месо на децата си. Влиянието му възбужда и засилва най-низките страсти и води до заляняване на моралните сили. Зърнените храни и плодовете, приготвени без мазнина и във възможно по-естествено състояние, трябва да бъдат храната на трапезата за всички, които твърдят, че се приготвят за небесното преобразяване. Колкото по-малко възбуждаща е диетата, толкова по-лесно могат да се контролират страстите. Задоволяването на вкуса не трябва да се допуска, без да се имат предвид физическото, умственото или моралното здраве.

Задоволяването на най-низките страсти принуждава мнозина да си затварят очите за светлината. Те започват да се страхуват, че ще видят грехове, които не желаят да изоставят. Всички могат да ги видят, стига да искат. Ако предпочетат тъмнината пред светлината,

греховете им ще станат още по-големи. Защо е необходимо хората да четат и да се образуват по тези въпроси, които толкова явно влияят на физическите, умствените и моралните им сили? Бог ви е дал обиталище, за което да се грижите и да пазите в най-добро състояние, за да Му служите и да Го прославяте.

2 С, с. 352, 1869 г.

Въздържанието в помощ на самоконтрола върху морала

95. Храната ви не е проста и няма здравословни качества, произвеждащи най-доброкачествената кръв. Замърсената кръв със сигурност ще замъгли моралните и интелектуалните сили и ще възбуди и засили най-долните страсти на естеството ви. Никой от вас не трябва да си позволява възбуждаща диета, защото тя ощетява физическото здраве, благоуспяването на вашите души и на душите на децата ви.

Поставяйте на трапезите си храни, които натоварват храносмилателните органи, възбуждат животинските страсти и отслабват моралните и интелектуалните способности. Мазната храна и месото не са полезни...

Умолявам ви в Христовото име да поставите ред в домовете и в сърцата си. Нека небесната истина ви издигне и освети в душа, тяло и дух. "Въздържайте се от плътски страсти, които воюват против душата." Братко Г., твоят начин на хранене води до засилване на най-срамни страсти. Ти не контролираш тялото си според отговорността да се усъвършенстваш в святост със страх от Бога. Трябва да практикуваш въздържаност в храненето, преди да станеш търпелив човек.

2 С, с. 404, 405, 1870 г.

96. Светът не трябва да бъде критерий за нас. Модно е апетитът да се задоволява с деликатесни храни и неестествени възбуждащи средства, като по този начин се засилват животинските склонности и се осакатяват растежът и усъвършенстването на моралните способности. На Адамовите синове и дъщери не е дадено обещание, че могат да станат победители в християнското войнстване, ако не практикуват въздържание във всичко. Ако правят това, няма да воюват така, сякаш "бият въздуха".

Ако християните подчиняват тялото и поставят апетита и страстите си под контрола на просветената съвест, чувствайки се задължени към Бога и към ближните си да спазват законите, управляващи здравето и живота, ще бъдат благословени с физическа и умствена енергия. Те ще имат моралната сила да се включат във войната против Сатана и в името на Този, Който победи апетита заради тях, ще могат да станат повече от победители. В тази война

могат да се включат всички желаещи. [Ефектът от месната храна върху моралните сили – т. 658, 683–687; дом сред природата, връзката му с начина на хранене и с морала – т. 711; липса на морална сила, дължаща се на това, че децата се отдават на ядене и пиене – т. 347; храни, причиняващи безпокойство и нервност – т. 556, 558, 562, 574; насищането на апетита отслабва моралните сили – т. 231]

4 С, с. 35, 36, 1876 г.

Раздел 3

Здравната реформа и Тройната ангелска вест

Здравната реформа и Тройната ангелска вест свързани както ръката с тялото

97. На 10 декември 1871 г. ми бе показано отново, че здравната реформа е част от великото дело, което ще подготви един народ за идването на Господа. Тя е така свързана с вестта на третия ангел, както ръката с тялото. Мнозина пренебрегват закона на десетте заповеди, но Господ няма да накаже нарушителите, преди да им е изпратил предупредителна вест. Третият ангел провъзгласява тази вест. Ако хората бяха послушни на закона на десетте заповеди и осъществяваха принципите им в живота си, проклятието на болестите, заливащи сега света, не би съществувало.

Подготовка на един народ

Не е възможно хората да нарушават природния закон, като се отдават на неестествен апетит и долни страсти, а да не нарушават Божия закон. Затова Бог е промислил светлината на здравната реформа да ни озари, за да видим греха си в нарушаването на установените от Него закони на тялото. Всичките ни радости или страдания идват от спазването или от нарушаването на природните закони. Нашият милостив небесен Отец вижда окаяното състояние на хората. Някои от тях имат познания, а други са невежи, живеят в нарушение на законите. От любов и милост към човечеството Той прави така, че здравната реформа да бъде огряна от светлина. Бог разкрива Своя закон и наказанието, което ще последва престъпването му, за да се научат всички да живеят внимателно и в хармония с природните закони. Той го провъзгласява толкова ясно, прави го толкова явен, че прилича на град, построен на хълм. Всички разумни същества могат да го разберат, стига да пожелаят. Малоумните няма да бъдат отговорни. Изясняването на природните закони и зовът за тяхното спазване е делото, съпровождащо третата ангелска вест, с която се подготвя един народ за идването на Господа.

Поражението на Адам - победата на Христос

Адам и Ева паднаха чрез невъздържания си апетит. Христос дойде и устоя на най-жестоките сатанински изкушения. От името на падналото човечество Той победи апетита, показвайки, че човекът може същото. Както посредством апетита Адам падна и загуби едемското блаженство, така чрез Христос потомците на Адам могат да го победят и с въздържание във всяко нещо да си възвърнат Едем.

Помощ за откриване на истината

Невежеството не е извинение за нарушаването на закона. Светлината свети ярко и никой не трябва да бъде невеж, тъй като Бог е наставник на човека. Най-святото задължение на всички към Бога е да възприемат разумната философия и истинския опит, които Той им дава сега със здравната реформа. Планът на Бога е важният въпрос за здравната реформа да раздвижи умовете и хората да започнат да го изследват с вълнение. Иначе е невъзможно човешките същества с техните греховни навици, разрушаващи здравето и омаломощаващи ума, да бъдат осветени, пречистени, издигнати и приготвени за обществото на небесните ангели в царството на славата...

Осветени или наказани

Апостол Павел апелира към църквата: "... моля ви, братя, поради Божиите милости да представите телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога като ваше духовно служене". Следователно хората могат да направят телата си несвяти в резултат на греховни удоволствия. Ако не са святи, значи не са годни да бъдат духовни поклонници и не са достойни за небето. Когато човек живее в съгласие със светлината за здравната реформа, която Бог в милостта Си му е дал, той може да бъде осветен чрез истината и приготвен за безсмъртието. Но ако я пренебрегва и живее, нарушавайки природните закони, трябва да си понесе наказанието.

3 С, с. 161, 162, 1873г.

Делото на Илия и Йоан Кръстител е символ

98. Вече години наред Бог привлича вниманието на Божия народ към здравната реформа. Тя е една от най-важните задачи в подготовката за идването на Човешкия Син. Йоан Кръстител излезе в духа и силата на Илия да подготви пътя на Господа и да обърне народа към мъдростта на справедливите. Той е представител на живеещите в последните дни хора, на които Бог е поверил да представят пред света святи истини и да подготвят пътя за второто идване на Христос. Йоан бе реформатор. На Йоановите родители ангел

Гавриил даде указания от небето за здравната реформа. Каза, че не трябва да пие вино или силни питиета и че ще се изпълни със Светия Дух още от рождението си.

Йоан се отдели от приятелите си и от житейските удобства. Простотата на облеклото му – дреха от камилска козина, бе явен упрек към разточителството и показността на еврейските свещеници и на народа като цяло. Изцяло растителната му храна, състояща се от акриди* и див мед, изобличаваше ширещите се угаждане на апетита и лакомия. Пророк Малахия заявява: "Ето, Аз ще ви изпратя пророк Илия, преди да дойде великият и страшен ден Господен. И той ще обърне сърцето на бащите към чадата и сърцето на чадата към бащите им". Тук пророкът описва естеството на делото. Хората, които трябва да подготвят пътя за второто идване на Христос, са символизирани от верния Илия. По същия начин Йоан Кръстител дойде в духа на Илия да приготви пътя за първото идване на Христос.

Големият въпрос за реформата трябва да събуди умовете и общественото мнение да се раздвижи. Необходимо е вестта да се свързва с въздържание във всичко, за да изостави Божият народ своето идолопоклонство, лакомия, екстравагантност в облеклото и много други неща.

Забележим контраст

Себеотрицание, смирение и въздържание се изискват от праведните, които Бог води и благославя по особен начин. Тези качества трябва да се посочват на народа в контраст на екстравагантните, разрушаващи здравето навици на хората от сегашния дегенериращ век. Бог е показал, че здравната реформа е така тясно свързана с третата ангелска вест, както ръката с тялото. Няма друга толкова значителна причина за физическата и моралната дегенерация, колкото пренебрегването на този важен въпрос. Хората, отдаващи се на апетит и страсти и затварящи очите си за светлината от страх да не видят греховните си навици, които не желаят да изоставят, са виновни пред Бога.

Който пренебрегне светлината в един въпрос, закоравява сърцето си и започва да я пренебрегва и по други въпроси. Който наруши моралните задължения по въпросите на яденето, пиенето и обличането, подготвя пътя за нарушаване на Божиите изисквания относно въпросите с вечна стойност...

Водените от Бога хора са особен народ. Те не трябва да бъдат като светските. Ако следват Божието ръководство, ще постигнат поставените от Него цели и ще Му предадат своята воля. Христос ще обитава в сърцата им. Божият храм ще бъде свят. "Телата ви са храм на Светия Дух", казва апостолът.

Бог не изисква от Своите чада да се откажат от себе си до такава степен, че да навредят на физиката си. Той изисква да спазват природните закони, за да запазят здравето си. Пътят на природата е отбелязаният от Бога път, достатъчно широк за всеки християнин. Бог с щедра ръка е дал различни дарове за поддържане на

живота и за щастието ни. Но за да се наслаждаваме на естествения вкус, с който предпазваме здравето и удължаваме живота, Той ограничава апетита. Господ ни казва: "Бъдете внимателни, обуздавайте, не допускайте неестествения апетит". Ако си извратим апетита, нарушаваме законите на тялото и ставаме отговорни за злоупотребата с него и за болестите, които си нанасяме.

3 С, с. 61-64, 1872 г.

Отдайте дължимото място на здравното дело

99. Безразличието, с което мнозина се отнасят към книгите със здравна тематика, е оскърбление за Бога. Не е според Неговия план да отделяме здравната дейност от основната част на делото. Истината засяга здравната реформа в степен, в каквата я засягат и останалите елементи на евангелското дело. Някоя част, отделена от другите, не може да бъде свършено цяло.

Евангелието на здравето има способни поддръжници, но тяхната работа е затруднена, тъй като много проповедници, председатели на конференции* и други служители на влиятелни постове не отдават полагащото се внимание на въпроса за здравната реформа. Не виждат, че тя е свързана с вестта, както дясната ръка с тялото. Макар че мнозина миряни и някои проповедници не се интересуват особено от този въпрос, Господ разкрива значителното Си внимание към здравната реформа, като ѝ е дал благоуспяване.

Когато се извършва правилно, здравното дело е клин, който проправя път, та другите истини да стигнат до сърцето. Когато вестта на третия ангел се приеме в пълнота, на здравната реформа ще се оказва внимание в заседанията на конференциите, в работата на църквата, в дома, край масата и във всички домашни приготовления. Тогава дясната ръка ще действа и ще защитава тялото.

Но въпреки че здравното дело има своето място в разгласяването на третата ангелска вест, неговите поддръжници не трябва да се опитват да я заместват с него.

6 С, с. 327, 1900 г.

Необходимост от самоконтрол

100. Една от най-жалките последици от първоначалния грях бе загубата на силата за самоконтрол. Истински напредък може да има само когато тази сила се възвърне.

Тялото е единственото средство, чрез което умът и душата се развиват и изграждат характера. Ето защо противникът на душите насочва изкушенията си към отслабване и деградиране на физическите сили. Ако успее в това, значи цялото естество ще се предаде на

злото. Наклонностите на физическото ни естество със сигурност ще доведат до развала и смърт, ако не са подвластни на по-висша сила.

Тялото трябва да бъде подчинено. Необходимо е да управляват висшите сили на разума. Страстите трябва да бъдат контролирани от волята, която от своя страна се подчинява на Бога. Важно е пълна власт в нашия живот да има царската сила на разума, осветена от Божествената благодат.

Божиите изисквания трябва да се възприемат от съвестта. Хората трябва да се събудят за задължението да се контролират, за чистотата, за свободата от всеки покваряващ апетит и оскверняващ навик. Необходимо е да помнят, че всичките им душевни и телесни сили са дар от Бога и трябва да бъдат запазени във възможно най-добро състояние за служба на Него.

СВЛ, с. 129, 130, 1905г.

Съгласувани действия между проповедници и миряни

101. Важна част от проповедническата дейност е здравната реформа да се представи вярно като неделима част от вестта на третия ангел и от делото, свързано с нея. Самите проповедници не трябва да пропускат да я приемат и да я представят на всички, твърдящи, че вярват в истината.

1 С, с. 469, 470, 1867г.

102. Беше ми показано, че здравната реформа е част от третата ангелска вест и така тясно свързана с нея, както ръката с тялото. Видях, че ние като народ трябва да предприемем стъпки за напредъка на това велико дело. Проповедници и миряни трябва да действат в съгласие. Предстои им не Бог, а те за себе си да извършат делото, което Той им е оставил - всеки за себе си; никой не може да го извърши вместо друг.

1 С, с. 476, 1867 г.

Здравната реформа е част от вестта, а не цялата вест

103. Здравната реформа е тясно свързана с третата вест, но все пак не е самата вест. Нашите проповедници трябва да я преподават, без да я правят основна тема вместо вестта. Тя заема важно място сред въпросите, които обясняват как да се подготвим, за да посрещнем провъзгласените от вестта събития. Трябва да възприемаме с усърдие всяка реформа, но все пак е важно да не създаваме впечатление, че се колебаем или сме се поддали на фанатизъм.

1 С, с. 559, 1867 г.

104. Здравната реформа е така тясно свързана с вестта на третия ангел, както ръката с тялото. Ръката обаче не може да замести цялото тяло. Провъзгласяването на третата ангелска вест, Божиите заповеди и свидетелството Исусово са основна страна на нашето дело. Тя трябва да се прогласи с "висок вик" и да бъде разнесена по целия свят. Представянето на здравните принципи трябва да бъде свързано, а не независимо от нея, или пък да заема нейното място.

Писмо 57, 1896 г.

Значението на здравната реформа за медицинските центрове

105. Основаването на санаториумите трябва да бъде тясно и неразделно свързано с евангелието. Господ е наредил то да бъде разгласено, а в него се включва и здравната реформа във всичките ѝ фази. Необходимо е нашето дело да просвещава човечеството, защото то е сляпо за събитията, подготвящи пътя за язвите*, които Бог ще допусне да сполетят света. Божиите верни стражи трябва да отправят предупреждението...

Необходимо е здравната реформа да се извява много повече в провъзгласяването на третата ангелска вест. Принципите ѝ се намират в Божието слово. Евангелието на здравето трябва да бъде здраво свързано с проповядването на Словото. Божият план е благотворното влияние на здравната реформа да бъде част от последното голямо усилие да се разгласи евангелската вест.

Нашите лекари трябва да бъдат Божии служители. Важно е да са хора с осветени и преобразени от Христовата благодат способности. Влиянието им трябва да бъде съединено с истината, която се представя на света. Делото на здравната реформа ще разкрие дадената му от Бога сила в свършеното и пълно единство с евангелската дейност. Под влияние на евангелието, посредством медицинската мисионерска дейност ще се извършват велики реформи. Отделете медицинската мисионерска дейност от евангелието и делото ще осакатее.

Ръкопис 23, 1901 г.

106. Нашите санаториуми и църкви могат да се издигнат до повисок и свят стандарт. Необходимо е хората ни да преподават и да практикуват здравната реформа. Господ призовава към пробуждане за принципите ѝ. На адвентистите от седмия ден имат им предстои извършат специално дело като вестители и да работят за душите и телата на хората.

Христос казва за Своя народ: "Вие сте светлината на света". Ние сме посочени от Бога да провъзгласим истините с небесен произход. В големите градове трябва да има здравни институти, които да се грижат за болните и да преподават важните принципи на здравната реформа.

Писмо 146, 1909 г.

Средство за проникване

107. Бях поучена, че не бива да се бавим за осъществяване на делото в рамките на здравната реформа. Чрез него ще стигнем до души по "пътища и кръстопътища".

Писмо 203, 1905 г.

108. В Божието провидение виждам, че медицинската мисионерска работа трябва да бъде средство - като острието на клин, за проникване до болната душа.

СВЛ, с. 535, 1893 г.

За да се премахнат предразсъдъците, увеличете влиянието

109. Повечето предразсъдъци, които пречат истината на третата ангелска вест да стигне до сърцата на хората, могат да бъдат премахнати, ако се отдаде по-голямо внимание на здравната реформа. Когато хората се заинтересуват от нея, често се открива път за задълбочаване и в други истини. Видят ли, че сме разумни по отношение на здравето, ще бъдат по-склонни да разберат, че сме разумни и в библейските учения.

Този дял от Господнето дело не е получил полагащото му се внимание и ако има пренебрежение, може да бъде загубено много. В случай, че църковните членове проявяват по-голямо внимание към реформите, влиянието им би било много по-силно. Бог е говорил на людетe Си и жeлаe тe да чyят и да послушат гласa Му. Макар чe здравната реформа не e третата ангелска вест, тя e тясно свързана с нея. Разгласяващите вестта трябва да проповядват и здравната реформа. Това e въпрос, който трябва да разберем и да му отредим важно място, за да се подготвим за предстоящите събития. Сатана и неговите посредници се опитват да попречат на реформата и ще правят всичко възможно да объркват и обезсърчават хората, заели се с цяло сърце с нея. Въпреки всичко никой не бива да се обезкуражава или да прекратява усилията си. Пророк Исая описва една от характерните черти на Христос по следния начин: "Няма да отслабне, нито да се

съкруши, догдето установи правосъдие на земята". Нека Неговите последователи да не говорят за неуспехи и отчаяние, а да си спомнят платената за спасението цена та човек да не загине, а да има вечен живот.

ХВВХ, с. 121, 122, 1890 г.

110. Делото на здравната реформа е Божието средство за намаляване на страданията в нашия свят и за очистване на Неговата църква. Учете хората, че за възстановяване на физическото и духовното здраве могат да действат като Божии помощници в сътрудничество с Главния Работник. Това дело носи печата на небето и ще отвори врати за проникването на други ценни истини. Има поле на дейност за всички, които се заемат разумно с него. [Виж "Медицинска служба", ч. 2 - "Божественият план за медицинската мисионерска работа" и ч. 13 - "Медицинското мисионерско дело и евангелското служене".]

9 С, с. 112, 113, 1909г.

* Сред библейските коментатори съществуват различни мнения за значението на думата "акриди" в гръцкия оригинал. Според повечето по-нови лингвистични проучвания става въпрос за плода на рошкото дърво. За повече информация виж Адвентен библейски коментар, т. 5, с. 303; т. 8, с. 676, статия "Locusts" - бел. прев.

* Според географското и административно деление на Адвентната църква Генералната конференция е разделена на дивизии, дивизиите - на съюзи, а по-големите съюзи - на конференции - бел. ред.

* Язва - остаряла дума да бедствие, нещастие, Божие наказание - бел. ред

Раздел 4

Подходящата храна

ЧАСТ I Подходящата храна

ПЪРВОНАЧАЛНАТА ХРАНА ИЗБРАНА ОТ ТВОРЕЦА

111. За да знаем кои са най-добрите продукти, трябва да проучим първоначалния Божи план за храната на човека. Този, Който го сътвори и Който знае всичките му нужди, посочи необходимата за Адам храна. "Вижте, давам ви всяка семеносна трева... и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за

храна." След като напусна Едем, за да се прехранва чрез обработване на земята под проклятието на греха, на човека бе разрешено да яде и "полската трева".

Зърнени храни, ядки, плодове и зеленчуци са храните, избрани за нас от Твореца. Те са най-здравословни и питателни, ако са приготвени по колкото е възможно по-прост и естествен начин. Придават сила, издръжливост и интелектуална енергия, които не могат да се постигнат с по-сложни и възбуждащи храни.

СВЛ, с. 295, 296, 1890г.

112. Бог даде на първите ни родители определената за човечеството храна. Не бе в плана Му да се отнема живота на каквито и да е същества. В Едем нямаше смърт. Плодовете от дърветата в градината бяха необходимата за нуждите на човека храна. [За контекста виж т. 659.]

ДД, т. 4, с. 120, 1864г.

Призив за промяна

113. Господ възнамерява да върне Своя народ към ядене на плодове, зеленчуци и зърнени храни... На първите ни родители Той даде плодовете в естествено състояние.

НС 5, 6, написано в 1890 г.

114. Бог работи за хората Си и не желае те да останат без сили. Връща ги към първоначално дадената им храна. Тя трябва да се приготвя от осигурени от Него продукти, включващи най-вече плодове, зърнени храни, ядки и различни кореноплодни.

7 С, с. 125, 126, 1902г.

115. Многократно ми е показано, че Бог връща народа Си към първоначалния план за хранене, т.е. неупотреба на мъртва животинска плът. Той иска от нас да учим хората на по-добър начин на живот...

Ако се откажем от месото, ако небцето привикне с неговата липса и се насърчи вкусът към плодове и зърнени продукти, скоро храната ще бъде като определената от Бога в началото. Неговият народ няма да яде никакво месо. [Връщането на Израил към първоначалната диета - т. 644; Божията цел в ограничаването на храната на Израил - т. 641, 643, 644]

Писмо 3, 1884 г.

ЧАСТ II

ПРОСТА ДИЕТА

В помощ за по-добро възприемане

116. Едва ли е имало друго време, когато е било необходимо храната да бъде толкова проста.

2 С, с. 352, 1869 г.

117. Бог иска хората да придобият сила на характера. Просто вървящите по течението няма да бъдат сред хората, които един ден ще получат голямата награда. Бог желае работещите за Неговата идея да бъдат хора с остър ум и да възприемат бързо. Да бъдат умерени в яденето; мазна и изискана храна не бива да намира място на трапезата им. Трябва да ядат ограничено дори от простата храна, в случай че мозъкът се натоварва постоянно, а не се правят физически упражнения. Бистрият ум на Даниил, твърдостта на характера, способността на интелекта му да възприема нови знания се дължаха до голяма степен на простотата в неговото хранене, както и на молитвения му живот. [Проста храна, избрана от Даниил – т. 33, 34, 241, 242]

4 С, с. 515, 516, 1880 г.

118. Скъпи приятели, вместо да се борите с болестта, вие я галите и отстъпвате пред силата ѝ. Трябва да избягвате употребата на лекарства* и внимателно да спазвате здравните закони. Ако сте загрижени за живота си, трябва да ядете храна, приготвена по възможно най-простия начин, и да правите повече физически упражнения. Всеки член на семейството се нуждае от благословенията на здравната реформа. Но упояването трябва да бъде изоставено, защото не само че не лекува болестите, но отслабва тялото и го прави неустойчиво на заболяване.

5 С, с. 311, 1885 г.

Спестяване на много страдания

119. Необходимо е да прилагате здравната реформа в живота си, а така също да се ограничавате и да ядете и да пиете за слава на Бога. Въздържайте се от плътски страсти, които воюват против душата. Трябва да практикувате въздържание във всичко. Ето един кръст, който се опитвате да избегнете. Задачата ви е да се

придържате към проста храна, която ще ви запази във възможно най-добро здравословно състояние. Ако живеете според светлината, с която небето е озарило пътя ви, вашето семейство би си спестило много страдания. Начинът ви на действие докара неизбежните последици. Докато продължавате с това поведение, Бог няма да дойде в семейството ви, няма да ви благослови и да извърши чудото на избавление от страдания. Естествена храна без подправка, месо и каквато и да е животинска мазнина ще бъде голямо благословение за вас и ще спести на съпругата ти много страдания, мъки и отчаяние...

Стимул за прост начин на живот

За да отдадете на Бога съвършена служба, трябва да имате ясна представа за Неговите заповеди. Необходимо е да използвате най-обикновената храна, приготвена по най-прост начин, така че най-фините нерви на мозъка да не бъдат отслабени и функциите им затруднени или парализирани, правейки ви неспособни да различавате святите неща и да цените изкуплението и очистващата Христова кръв. "Не знаете ли, че които тичат на игрището, всички тичат, а само един получава наградата? Така тичайте, щото да я получите. И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние – нетленен. И тъй, аз така тичам, не като към нещо неизвестно; така удрям, не като че бия въздуха; но уморявам тялото си и го поробвам, да не би, като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен."

Ако има хора, предавали се на въздържание във всичко единствено за повяхващ венец като награда за амбициите си, колко по-себеотрицателни трябва да са всички, устремили се не само към короната на безсмъртна слава, но и към живот, вечен като трона на Йехова, към вечни богатства, неувяхваща почит и "вечна тежина на слава".

Няма ли наградата на тичащите в християнското състезание да ги доведе до практикуване на себеотрицание и въздържание във всичко, като държат в подчинение животинските си наклонности и контролират тялото, апетита и плътските страсти? Могат да станат участници в Божественото естество едва след като са избягнали покварата, дошла на света чрез сладострастието.

2 С, с. 45, 46, 1868 г.

Награда за упоритостта

120. Хората, привикнали с мазна и силно възбуждаща храна, имат неестествен вкус и не могат веднага да се насладят на обикновената храна. Необходимо е време, за да се придобие вкус към естественото и стомахът да се възстанови от претърпените злоупотреби. Но упорито употребяващите здравословна храна, след известно време ще я намерят

за вкусна. Нейният фин и хубав аромат ще бъде оценен и тогава ще бъде консумирана с по-голяма наслада в сравнение с нездравословните деликатеси, а здравият и ненатоварен стомах ще може да функционира без затруднение.

СВЛ, с. 298, 299, 1905г.

Нека напредваме

121. Реформата в храненето ще спести разходи и труд. Нуждите на семейството могат да бъдат задоволени лесно с проста, здравословна диета. Тлъстата храна руши здравите органи в тялото и влияе на ума.

ДД, т.4, с. 132, 1864г.

122. Всички трябва да знаем, че не бива да има разточителство в нищо. Необходимо е да се задоволяваме с чиста, естествена храна, приготвена по съвсем прост начин. Такава трябва да е храната и на високопоставени, и на низшестоящи. Неестествените храни* трябва да се избягват. Ние се подготвяме за бъдещия безсмъртен живот в небесното царство. Очакваме да извършим нашето дело в светлината и в силата на великия, могъщ Лекар. От нас се изисква да бъдем себеотрицателни.

Писмо 309, 1905 г.

123. Мнозина са ме запитвали какво да правят, за да запазят здравето си. Отговорът ми е: "Престанете да нарушавате законите на тялото си; престанете да угаждате на неестествен апетит, яжте обикновена храна, обличайте се здравословно, за което се изисква скромност и простота, работете добре и няма да бъдете болни".

ЗР, август 1866 г.

Храната на лагерните събрания

124. На лагерните събрания не трябва да се взема друга храна освен най-здравословната, приготвена просто и без подправки* и животинска мазнина.

Убедена съм, че никой няма да се разболе, стига само при подготвянето на храната за лагерно събрание да спазва здравните закони. Ако приготвят не кейкове и пирогови, а здравословен пълнозърнест хляб и се запасяват с консервирани или изсушени плодове, хората няма да се разболяват, когато се подготвят за тях

или по време на провеждането им. Лагерното време не трябва да се прекарва без топла храна. По възможност там винаги има печки.

Братята и сестрите не бива да се разболяват по това време. За тази цел трябва да се обличат подходящо за сутрешния и вечерния студ и да сменят дрехите си според промяната на времето, така че да запазят правилно кръвообращение, и стриктно да спазват режим на сън и на хранене с проста храна, като не приемат нищо между яденетата. Така по време на събранието ще се чувстват добре, умовете им ще бъдат бистри и способни да оценяват истината, а после ще се върнат по домовете си с освежени тяло и дух. Заетите с всекидневен тежък труд прекратяват физическите усилия, затова не трябва да приемат обичайното количество храна. Иначе стомасите им ще бъдат претоварени.

По време на събранията искаме да имаме особено голяма сила на ума и във възможно най-добро здравословно състояние да чуем истината, да я оценим и да я запомним, за да я практикуваме, след като се завърнем. Ако стомахът е натоварен с прекалено много, дори проста по вид храна, силата на ума се отклонява в помощ на храносмилателните органи. Мозъкът се замъглява. Очите е почти невъзможно да се държат отворени. Истините, които трябва да бъдат чути, разбрани и практикувани, остават без никаква полза поради неразположение или защото мозъкът е почти парализиран като последица от голямото количество храна.

Бих посъветвала поне сутрин всички да приемат нещо топло за стомаха. Имате възможност да правите това без много усилия. Можете да пригответе грахам каша*. Ако грахам брашното е прекалено грубо, пресейте го и докато кашата е топла, прибавете мляко. Това би било изключително вкусно и здравословно ястие за лагера. Ако хлябът ви е сух, натрошете го и го прибавете към кашата. Това също ще ви хареса. Не одобрявам прекомерното ядене на студена храна, защото тялото губи енергия, стопляйки я до температурата на стомаха, необходима за започване на храносмилането. Друго много просто, но здравословно ястие е варен или запечен боб. Натопете го във вода, прибавете мляко или сметана и направете супа. Може да се използва хляб, както при грахам кашата. [Продажба на сладолед и други нездравословни храни в лагерите – т. 529, 530; ненужно готвене в подготовка за лагерните събрания – т. 57]

2 С, с. 602, 603, 1870г.

Обед за пикник

125. Нека няколко семейства, живеещи в града или на село, да оставят заниманията си, преуморили ги физически и умствено, и да си направят екскурзия на място, където природата е красива – край някое прекрасно езеро или хубава гора. Необходимо е да си набавят обикновено, здравословно ядене – най-добрите плодове и зърнени храни – и да разположат трапезата си под сянката на някое дърво или

под небесния свод. Пътуването, физическото натоварване и природните красоти ще засилят апетита и те ще се наслаждават на ястия, на които дори царете могат да завиждат. [Да се избягва излишно готвене – т. 793; съвет към библейските работници със заседнал начин на живот – т. 225; простота на храненето в събота – т. 56]

1 С, с. 514, 1867 г.

126. Поддържниците на здравната реформа да полагат усилия да я направят такава, каквато твърдят, че е. Да се откажат от всичко вредно за здравето. Използвайте проста, здравословна храна. Плодовете са нещо чудесно и те спестяват много готвене. Откажете се от тежки пасти, кейкове, десерти и други ястия, приготвени да изкушават апетита. Яжте по-малко на брой храни; яжте ги с благодарност.

Писмо 135, 1902 г.

Простота в забавленията

127. В живота Си Христос ни е дал пример за гостоприемство. Когато бе заобиколен от гладното множество край езерото, не отпрати хората безпомощни по домовете им. Каза на учениците Си: "Дайте им вие да ядат" (Матей 14:16). Чрез действието на творческата Си мощ достави достатъчно храна за задоволяване на нуждите им. И все пак колко проста бе храната! Нямахше изискани блюда. Този, Който притежаваше всички небесни богатства, би могъл да даде на народа богата гощавка. Но им подари само достатъчното за нуждата им, т.е. всекидневната храна на рибарите край езерото.

Ако в днешно време хората имаха по-естествени навици, живеейки в хармония със законите на природата, всички потребности на човечеството биха били богато задоволени. Би имало по-малко въображаеми нужди и повече възможности да се работи съобразно Божията воля. Христос не се опитваше да привлече хората, като задоволяваше желанията им за разкош. Простата храна, която им даде, бе потвърждение не само за мощта, но и за любовта и за нежната Му грижа към тях в обикновените житейски нужди.

6 С, с. 345, 1900 г.

128. Хора, смятайки се за Христови последователи, често са роби на модата и на лакомията. Време и сили, които могат да се посветят на по-висши и благородни цели, се пилеят по приготвяния за модни събирания и за готвене на различни по вид нездравословни ястия. Само защото е модерно, мнозина бедни и зависещи от всекидневния си труд за насъщния харчат пари за приготвяне на различни видове кейкове, конфитюри, пирогови и изискани храни, предназначени за

гости. Подобни храни само биха навредили на тези, които ги ядат. В същото време се нуждаят от средства, за да купят дрехи за себе си и за децата. Времето, употребено за приготвяне на угаждаща на апетита храна за сметка на стомаха, би трябвало да се посвети на морални и религиозни наставления към децата.

Модните събирания стават повод за отдаване на лакомия. Вредни храни и питиета се приемат в такава мярка, че храносмилателните органи се затрудняват силно. Жизнените сили се заемат с ненужна дейност, в резултат на което се получава умора, нарушава се кръвообращението и се чувства липса на жизнена енергия. Благословенията, които биха могли да се получат от едно посещение, често се пропускат, защото вашите домакини, вместо да се възползват от възможността за разговор с вас, се суетят около печката, приготвяйки ви различни блюда за пируване. Християните никога не трябва да насърчават такова поведение, като си взимат от така приготвените деликатеси. Нека се разбере, че целта на посещението ви не е да наситите апетита си, а с общуване, като споделяте мисли и чувства, да бъдете благословение един за друг. Разговорът трябва да бъде възвишен и облагородяващ, та след време да си спомните за него с най-голямо удоволствие.

КЖ, гл. 1, с. 55, 56

129. Онези, които посрещат гости, би трябвало да разполагат здравословни, питателни ястия – стотвени просто и вкусно плодове, зърнени храни и зеленчуци. Такъв начин на готвене ще изисква съвсем малко допълнително време и храните няма да навредят на никого. Светските хора, които предпочитат да жертват време, пари и здраве, за да задоволяват апетита си, понасят наказанието за нарушаването на здравните закони. Християните трябва да имат отношение по тези въпроси и да влияят правилно. Могат да постигнат много в реформирането на модни навици, разрушаващи здравето и душата. [Примерът на християните в начина им на хранене – помощ на хора без самоконтрол – т. 354; изисканите гощавки обременяват и вредят – т. 214; ефектът на изтънчените забавления върху децата и семейството – т. 348; грехът да се дава оскъдна храна на семейството и изискани блюда на гостите – т. 284; простата диета е най-добра за децата – т. 349, 356, 357, 360, 365; приготвяне на проста, здравословна храна – т. 399-405, 407, 410]

КЖ, гл. 1, с. 55, 56, 1865г.

Готови за неочакван гост

130. Някои домакини приготвят бедна семейна трапеза, за да дадат скъпо угощение на гостите. Това е неразумно. Гостите трябва да се посрещат с повече простота. Нуждите на семейството да бъдат винаги на първо място.

Не доброто домакинство и лошите навици често пречат да се прояви гостоприемство, когато е нужно и би било истинско благословение. На трапезите ни трябва да има толкова храна, та в случай, че дойде неочакван гост, да бъде посрещнат, без домакинята да се обремени с допълнителни приготовления. [Практиката на Е. Вайт - никакво допълнително готвене за гости - Приложение 1:8; сервиране на проста храна в дома на семейство Вайт - Приложение 1:1, 13, 14, 15; разнообразяване на менюто и доброто му приготвяне - т. 320]

СВЛ, с. 322, 1905 г.

Мислете по-малко за земната храна

131. Непрестанно трябва да размишляваме върху Словото, да го "изяждаме", "смиламе" и така да го практикуваме, че да става част от потока на живота. Онзи, който всеки ден "се храни" с Христос, с примера си ще учи другите да се грижат по-малко за яденето и повече за храната на душата.

Препоръчваният за всеки човек истински пост е въздържане от всички видове възбуждаща храна и правилна употреба на здравословна, проста храна, дадена от Бога в изобилие. Хората трябва да мислят по-малко за ядене, за пиене и за земна храна и много повече за небесната храна, която дава тонус и жизненост на религиозния живот.

Писмо 73, 1896 г.

Преобразяващо влияние на простия начин на живот

132. Ако се обличаме с обикновени, скромни дрехи, без да се съобразяваме с модата, ако на трапезите ни винаги има естествена, здравословна храна и избягваме разкоша и разточителството, ако къщите ни са построени и обзаведени с подобаваща скромност, това би показало освещаващото влияние на истината и би имало значително влияние върху невярващите. Но докато по тези въпроси се придържаме към света, търсейки понякога възможност да надминем светските хора в модните приготовления, проповядването на истината няма да има никакъв или почти никакъв ефект. Кой ще повярва на тържествената истина за сегашното време, когато онези, които твърдят, че вече вярват в нея, си противоречат с делата си? Не Бог е затворил небесните двери за нас, а придържането ни към навиците и обичаите на света.

5 С, с. 206, 1882 г.

133. Чрез Божествената Си сила Христос извърши чудо, за да нахрани множествата; и все пак колко скромна бе дадената храна -

само риби и ечемичени хлебчета, които съставляваха ежедневното меню на галилейските рибари.

Христос би могъл да даде на народа богата трапеза, но храна, приготвена единствено, за да угоди на апетита, не би ги научила на нищо. С това чудо Христос искаше да им даде урок. Ако хората в наше време имаха по-скромни навици и живееха както Адам и Ева в началото в хармония с природните закони, нуждите на човечеството биха били снабдявани изобилно. Но егоизмът и задоволяването на апетита носят грях и окаяност, стават причина от една страна за разточителство, а от друга – за мизерия.

СВЛ, с. 47, 1905 г.

134. Ако така наречените християни харчат по-малко от средствата си за разкрасяване на тялото и на къщите си и по-малко за изобилни и вредни за здравето ястия, биха могли да дават много по-големи суми в Божията съкровищница. По такъв начин биха подражавали на своя Изкупител, Който напусна небето, богатствата и славата Си и заради нас стана беден, за да имаме вечното съкровище.

З С, с. 401, 1875 г.

ЧАСТ III

ДОБРА ПО КАЧЕСТВО ХРАНА

Въпрос, към който не трябва да се отнасяме с безразличие

135. Тъй като не е добре да ядем само за да наситим неестествен апетит, следва, че не трябва да бъдем безразлични към храната си. Въпросът има най-голямо значение. Приеманата храна не трябва да обеднява организма. Мнозина са болни и се нуждаят от питателна, добре приготвена храна. Здравните реформатори повече от всички други хора трябва внимателно да избягват крайностите. Тялото трябва да се храни задоволително. Бог, Който дава на своите възлюбени сън, им е дал и достатъчно добра храна, за да се поддържа тялото в добро здраве.

[ХВВХ, с. 49, 50]; ЗС, с. 118, 1890 г.

136. За да имаме добро здраве, трябва да имаме доброкачествена кръв, защото тя е изворът на живот. Тя навакхва изразходваното и подхранва тялото. Когато ѝ се дават подходящи хранителни елементи и се очиства и обновява от чистия въздух, кръвта носи живот и енергия на всяка част от тялото. Колкото по-добро е кръвообращението,

толкова по-добре се постига това. [Връзката между добрата храна и здравия разум – т. 314; връзката между добрата храна и духовния живот – т. 324, абзац 4]

СВЛ, с. 271, 1905 г.

Божии изобилни дарове

137. Бог е дал на човека предостатъчно за задоволяване на здравия апетит. Предоставил му е земните произведения – изобилие от храна, вкусна за устата и питателна за тялото. Нашият милостив небесен Отец казва, че от нея можем да ядем свободно. Плодове, зърнени храни и зеленчуци, приготвени обикновено, без подправки и без каквато и да е животинска мазнина, но с мляко и сметана, са най-здравословната диета. Те придават сила и издръжливост, както и енергичност на интелекта – качества, които не могат да се постигнат с възбуждаща храна.

[ХВВХ, с. 47]; ЗС, с. 114, 115, 1890г.

138. В зърнените и ядковите храни, в плодовете и зеленчуците се намират всички необходими хранителни елементи. Ако дойдем пред Господа със скромност, Той ще ни научи как да приготвяме здравословна храна без месо.

Ръкопис 27, 1906 г.

Недостатъчното хранене дискредитира здравната реформа

139. Някои от нашите хора се въздържат съзнателно от ядене на неподходяща храна, а в същото време пренебрегват храната, която би осигурила необходимите за правилното поддържане на тялото елементи. Нека не злепоставяме здравната реформа, като не ядем здравословна, питателна храна вместо онази, от която вече сме се отказали. Много умение е необходимо да се приготви питателна храна вместо обичайните за повечето семейства ястия. За тези усилия са необходими вяра в Бога, искреност в намеренията и желание да си помагаме един на друг. Диета, в която липсват подходящи хранителни елементи, е укор за каузата на здравната реформа. Ние сме смъртни и трябва да се храним така, че да поддържаме правилно телата си. [Не се препоръчва оскъдна диета – т. 315, 317, 318, 388; оскъдната диета е резултат от крайности във възгледите – т. 316; предпазване от оскъдна диета, когато се отказваме от месото – т. 320, 816; оскъдната диета пречи на духовния живот – т. 323; примери с членове на семейство, които умират поради липса на проста, здравословна храна – т. 329]

Писмо 135, 1902 г.

140. Изследвайте навиците си в храненето. Изследвайте и причината, и следствието, но не бъдете лоши свидетели за здравната реформа, като действате по начин, насочен против нея. Не пренебрегвайте тялото и не злоупотребявайте с него, защото така го правите негодно за дължимата на Бога служба. Доколкото ми е известно, някои от най-успешните служители в нашето дело са умрели, защото са проявили такова пренебрежение. Едно от най-главните задължения на главата на семейството е да се грижи за физическите нужди, като набавя вкусна и силна храна. По-добре да нямате скъпи дрехи и мебели, отколкото да пестите от продуктите, необходими за трапезата.

[ХВВХ, с. 58]; ЗС, с. 155, 156, 1890г.

Приспособяване на диетата към индивидуалните нужди

141. Трябва да проявяваме здрав разум в храненето. Когато разберем, че дадена храна не ни понася, не е нужно да пишем писма и да питаме каква е причината за неразположението. Променете диетата; използвайте по-малки количества от някои храни, пробвайте други. Скоро ще узнаем какъв е ефектът върху нас на някои комбинации. Като интелигентни човешки същества нека индивидуално изучаваме принципите и използваме опита и разсъдъка си, за да решаваме кои храни са най-добри за нас. [Не всички могат да живеят с една и съща диета - с. 322]

7 С, с. 133, 134, 1902г.

142. Бог ни е дал богатство от здравословни храни и всеки трябва да избира от тях онези, които опитът и здравият разум показват, че са най-подходящи за потребностите му.

Природата дава изобилно плодове, ядки и зърнени храни. Година след година все по-големите транспортни улеснения дават възможност продукцията от много страни да стига до повече хора. В резултат много храни, смятани само допреди няколко години за скъпи деликатеси, сега могат да се използват всекидневно от всички. Това важи най-вече за изсушените и консервираните плодове. [Да не се ограничава храната, докато се очаква времето на скръбта - т. 323; разнообразие и умение в готвенето - т. 320; правилна диета в нашите санаториуми - т. 426-430; не се практикува оскъдно хранене в семейство Вайт - Приложение 1:8, 17]

СВЛ, с. 297, 1905 г.

ЧАСТ IV

ХРАНЕНОТО В РАЗЛИЧНИ СТРАНИ

Зависимост от сезона и климата

143. Храните трябва да се използват съобразно климата. Подходящите за една страна не биха били полезни за друга.

Писмо 14, 1901 г.

144. Не всички здравословни храни еднакво отговарят на нуждите ни при различни обстоятелства. Храната трябва да се подбира внимателно. Важно е диетата ни да бъде съобразена със сезона, с климата и с упражняваната професия. Някои храни, подходящи за ядене в даден сезон или климат, не са подходящи при други условия. Те са различно благоприятни за хора с различни занятия. Често пъти храните, полезни за хора, заети с тежък физически труд, не са добри за водещите заседнал живот или за занимаващите се с усилена умствена работа. Бог ни е дал изобилие от здравословни храни и всеки би трябвало да избира от тях най-добрите за личните му нужди, показани от опита и здравия му разум.

СВЛ, с. 296, 297, 1905г.

Във всяка страна има питателни храни

145. Нека постъпваме разумно в опростяването на нашата диета. Според Божието провидение всяка страна произвежда хранителни продукти, съдържащи елементите за поддържане на тялото. От тях могат да се приготвят здравословни и вкусни ястия.

Писмо 135, 1902 г.

146. В почти всяка страна най-доброто за здравето може да бъде осигурено с мъдрост в планирането. Различните видове ориз, жито, царевица и овес, както и боб, грах и леща се изпращат навсякъде по света. Заедно с местните или внесените плодове и с разнообразните зеленчуци, които се срещат почти навсякъде, те дават възможност да се избере задоволителна безмесна диета... Навсякъде, където могат да се намерят на умерени цени сушени плодове, като стафиди, сливи, ябълки, круши, праскови, и кайсии, хората ще разберат, че могат да

ги използват като основна част от храната и много повече, отколкото са имали обичай. А резултатът ще бъде подобряване на здравето и увеличаване на енергията на работниците от всички професии.

СВЛ, с. 299, 1905 г.

Предложение за тропиците

147. В топли и горещи климати на работника, трябва да се възлага много по-малко работа, отколкото в умерения климат, независимо с какво се занимава. Господ помни, че ние сме само прах...

Колкото по-малко захар се слага в храната, толкова по-малки ще бъдат причинените от горещия климат усложнения.

Писмо 91, 1898 г.

Необходима е тактичност в провъзгласяването на здравната реформа

148. За да вършим работата си ясно и целенасочено, трябва да знаем условията, в които живее човечеството. Бог се е погрижил за хората от различните страни. Желаещите да бъдат Божии съработници трябва да внимават как провъзгласяват здравната реформа в голямото Божие "лозе". Необходимо е внимателно да съветват каква храна може да се яде и каква не може. Човешкият вестител трябва да се съедини с небесния Помощник, когато представя вестта на милост пред множествата, които Бог иска да спаси. [За контекста виж т. 324; необходимо е особено внимание при употребата на месо, мляко и яйца в нови държави и бедни райони - т. 324]

Писмо 37, 1901 г.

149. Не определяме никаква линия за следване по отношение на храненето. Но казваме, че в страни, където има в изобилие плодове и зърнени и ядкови храни, месото не е най-добрата храна за Божия народ.

9 С, с. 159, 1902 г.

150. Бог желае хората, живеещи в страни, където през голямата част от годината могат да си купят пресни и консервирани плодове, да осъзнаят благословенията от тях. Колкото повече разчитаме на пресните, току-що откъснати от дървото плодове,

толкова по-голямо ще бъде благословието. [За контекста виж т. 397.]

7 С, с. 126, 1902 г.

Уверение за Божествено ръководство

151. Господ ще научи мнозина от всички части на света така да съчетават в ястия плодове, зърнени храни и зеленчуци, че да поддържат живота си без болести. Онези, които никога не са виждали рецепти за приготвяне на здравословни храни, продавани сега на пазара, ще действат разумно, като експериментират с продуктите на земята. Ще им бъде дадена мъдрост как да ги употребяват. Господ ще им покаже какво да правят. Бог, Който дава разум и умение на хората в една част на света, ще даде разум и умение и на хората от друга част на света. Неговият план е разнообразните храни във всяка страна да бъдат така приготвяни, че да е възможно да се използват в страните, за които са подходящи. Както Бог даваше небесна манна, за да изхранва израилтяните, така ще даде сега на народа Си на разни места умение и мъдрост да използва продуктите на земята за приготвянето на храна, заместваща месото.

7 С, с. 124, 125, 1902 г.

152. Божият план е навсякъде хората да бъдат подтиквани да развиват таланта си да приготвят здравословни храни от естествените продукти на страната, в която живеят. Ако гледат към Бога и използват своите умения и изобретателност, ще се научат на това под ръководството на Светия Дух. Ще могат да учат и бедните как да си осигуряват ястия, заместващи месото. Научените сами ще станат учители на други. Тази работа трябва да се извършва с посветено сърце и ум. Ако бе свършена по-рано, сега щеше да има много повече хора, повярвали в истината, и мнозина, способни да обучават другите. Първо да научим какво е нашето задължение и после да го изпълняваме. Не бива да сме зависими и безпомощни в очакване други да извършат поверената ни от Бога работа. [Виж също т. 401, 407.]

7 С, с. 133, 1902 г.

* Английската дума drugs означава както лекарства, така и наркотични средства. За точното значение на израза трябва да се знае авторовият контекст – бел. прев.

* От английския израз се разбира, че става въпрос за храни, получени чрез химическа обработка – бел. прев.

* В английския език под думата подправки (spices) се разбират дразнещите добавки към ястията – бел. прев.

* От смляно жито с триците – бел. прев.

Раздел 5

Физиология на храносмилането

Физиология на храносмилането

Награда от спазването на природните закони

153. Правилното отношение към стомаха ще бъде възнаградено с бистрота на мислите и сила на ума. Храносмилателните ви органи не бива да бъдат постоянно натоварвани и да свидетелстват против вас. Винаги трябва да показваме, че ценим дадената ни от Бога интелигентност, като се храним, учим и работим разумно. Наше свято задължение е да пазим тялото си в такова състояние, че да имаме сладък и чист дъх. Трябва да зачитаме дадената от Бога мъдрост по въпроса за здравната реформа, като с думи и дела пръскаме ясната светлина по този въпрос и на други.

Писмо 274, 1908 г.

Влиянието на преяждането върху физиката

154. Как влияе преяждането на стомаха? Той се изтощава, храносмилателните органи отслабват и в резултат на това идва болестта с всичките съпътстващи я последици. Ако човекът е бил болен отпреди, той увеличава затрудненията си и намалява живителната сила с всеки изминал ден от живота си. Всичките му жизнени сили се включват за смилане на храната, която е допуснал да влезе в стомаха.

2 С, с. 364, 1870 г.

155. Често пъти невъздържанието се усеща внезапно във вид на главоболие, лошо храносмилане и колики. Стомахът не може да се справи с влязлата в него тежест и в резултат се поражда чувството за потиснатост. Главата се върти, стомахът се бунтува. Тези резултати не винаги идват след преяждането. В някои случаи стомахът се парализира. Няма болка, а храносмилателните органи губят жизнената си сила. Постепенно основите на човешкото здраве се подкопават и животът става изключително неприятен.

Писмо 73а, 1896 г.

156. Съветвам те да се храниш по-въздържано. Като разумен християнски страж пази пътя към стомаха си. Не позволявай в устата ти да влезе нещо против здравето и живота. Бог те държи отговорен за дадената ти светлина за здравната реформа. Застоялата кръв в главата трябва да се отдръпне. В крайниците има големи кръвоносни съдове, чиято цел е да разпределят животодаващия поток към всички части на тялото. Огънят, който запалваш в стомаха си, превръща мозъка ти в огнена пещ. Яж по-умерено, и то проста храна, на която не са необходими силни подправки. Животинските ти страсти трябва да гладуват, а не да бъдат глезени и подхранвани. Нахлуването на кръв в мозъка засилва животинските инстинкти и отслабва духовните сили...

Нуждаеш се не толкова от земна, колкото от духовна храна, от хляба на живота. Колкото по-проста е храната ти, толкова е по-добре за теб.

Писмо 142, 1900 г.

Задръстване на "машината"

157. Братко мой, имаш още много да учиш. Задоволяваш апетита си, като ядеш повече храна, отколкото тялото ти може да превърне в пълноценна кръв. Грях е да бъдеш невъздържан по отношение на количеството изядена храна, дори качеството ѝ да е наистина добро. Мнозина мислят, че ако не ядат месо и други по-тежки храни, могат да поглъщат проста храна до пръсване. Това е грешка. Много от така наречените здравни реформатори са най-обикновени лакомници. Те натоварват храносмилателните си органи с такава тежест, че жизнените сили на тялото се изчерпват в усилието да се отърват от нея. Това потиска интелекта, тъй като нервната сила на мозъка бива извикана в помощ на стомаха. Преждането дори с най-проста храна затруднява фините тъкани на мозъка и отслабва неговата жизненост. То е по-вредно за тялото от прекомерната физическа работа. Духовната енергия се изчерпва по-лесно от невъздържано ядене, отколкото от усилен труд.

Храносмилателните органи никога не трябва да се обременяват от храна с количество или качество, които биха затруднили възприемането ѝ от тялото. Всичко, което влиза в стомаха в повече от възможностите на тялото да го превърне в пълноценна кръв, задръства "машината", тъй като не може да се превърне нито в плът, нито в кръв, а присъствието ѝ обременява черния дроб и предизвиква болнавоост. Стомахът се претоварва в усилието да се освободи от храната, после идва чувството на умора, която се възприема като глад. Без да се даде възможност на храносмилателните органи да си починат от прекомерния труд и да съберат сили, ново голямо количество храна се поема от стомаха и измореният "механизъм" се задвижва отново. Тялото получава по-малко хранителни вещества от

по-голямо количество храна, дори тя да е с добро качество, отколкото ако приема малко количество на определени интервали.

Умерените упражнения подпомагат храносмилането

Братко мой, умът ти е замъглен. Човек, който като тебе поема толкова количество храна, би трябвало да бъде физически работник. Упражненията са важни за здравословното състояние на тялото и ума. Необходими са ти физически усилия. Движиш се и действаш, като че ли си глътнал бастун, нямаш гъвкавост. Здравословни, активни физически упражнения – ето какво ти е нужно. Това ще ободри ума ти. Не трябва да се заемаш с умствена или интензивна физическа дейност веднага след обилно хранене; това би нарушило законите на тялото. Незабавно след храненето има силно натоварване на нервната система. Мозъкът е принуден да работи енергично в подкрепа на стомаха. Затова, ако умът или тялото се натоварват след хранене, процесът на храносмилане се утежнява. Жизнеността на тялото, необходима да действа в една посока, се отклонява в друга.

2 С, с. 412, 413, 1870г.

158. Физическите упражнения помагат на човека с диспепсия, тъй като придават добър тонус на храносмилателните органи. Да се впуснем в усърдно учене или в изморителна работа веднага след ядене, означава да затрудним процеса на храносмилане, тъй като жизнената сила на тялото, необходима да действа в една посока, се отклонява в друга. От голяма полза обаче е кратката и умерена разходка след ядене с вдигната глава и изправени рамене. Умът от мисли за себе си се отклонява към природните красоти. Колкото по-малко се мисли за стомаха, толкова по-добре. Ако постоянно се боите, че храната ще ви навреди, тя наистина ще го направи. Забравете грижите си; мислете за нещо радостно. [Преяждането причинява голям приток на кръв към мозъка – т. 276; физическите упражнения са особено необходими за хора с ленив темперамент – т. 225; нарушен сън в резултат на късна вечеря – т. 270; причина за чувството на отпадналост – т. 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707; себеугаждането обезсилва храносмилателните органи и намалява силата им да асимилират храната – т. 202; стомахът се нуждае от почивка – т. 267]

ХВВХ, с. 101, 1890 г.

Помощта на чистия въздух

159. Чистият свеж въздух помага на кръвта да циркулира нормално из цялото тяло. Той освежава тялото и го прави силно и здраво, като в същото време влияе осезателно върху ума, който става по-спокоен и

по-ведър. Чистият въздух възбужда апетита, подпомага храносмилането и причинява здрав и сладък сън.

1 С, с. 702, 1868г.

160. На дробовите трябва да се предоставя възможно най-голяма свобода. Капацитетът им се увеличава, когато работят необременени, а намалява, когато бъдат "стегнати в скоби" и ограничени. Оттук идват и лошите ефекти от така разпространения навик, особено при работа на стол, човек да стои прегърбен на работното си място. При тази стойка е невъзможно да се диша свободно. Повърхностното дишане скоро става навик и дробовите губят способността си да се разширяват. Същият резултат се получава и от стегнатите дрехи...

Така се възпрепятства притокът на кислород. Кръвта се движи бавно. Отпадъците и отровите, които би трябвало да се изхвърлят чрез издишване, остават и кръвта се замърсява. Засягат се не само белите дробове, но и стомахът и черният дроб. Кожата пожълтява, храносмилането се затруднява, сърцето се потиска, умът се замъглява, мислите се объркват и характерът става мрачен; тялото изнеможава, става бездействено и податливо на болести.

СВЛ, с. 272, 273, 1905

Затруднения, причинени от мека храна

161. Ако здравето ти беше неувредено, ти можеше да бъдеш изключително полезна жена. От дълго време си болна и това така е повлияло на разума ти, че мислите ти са насочени единствено към тебе и също вредят на тялото. В много отношения навиците ти не са никак добри. Храната ти не е била с добро качество и количество. Хранила си се прекалено много, и то с лоша храна, която не би могла да се превърне в пълноценна кръв. Привикнала си стомаха си към такава храна. Мислела си, че този начин на хранене е най-добър, тъй като е най-лесен. Не си действала обаче правилно. Стомахът не е получавал от храната необходимата енергия. Приемана в полутечно състояние, тя няма да даде енергия и тонус на тялото. Но когато промениш този навик и започнеш да ядеш повече твърда и по-малко течна храна, ще почувстваш неразположение в стомаха. Въпреки това не бива да се плашиш; необходимо е да привикнеш стомаха си към по-твърда храна.

3 С, с. 74, 1872 г.

162. Казах им, че приготвят храната си по погрешен начин. Да се храниш основно със супи, кафе и хляб, не е здравна реформа. Поглъщането на толкова много течности не е здравословно и всички,

които се хранят по този начин, претоварват бъбреците. Освен това воднистата храна омаломощава стомаха.

Напълно съм убедена, че тези хора страдат от лошо храносмилане. Храносмилателните органи отслабват и кръвта става лошокачествена. Закуската им се състоеше от кафе, хляб и сос. Това не е здравословно. След почивка и сън стомахът може по-добре да се справя с обилната храна, отколкото, когато е изморен от изтощителна работа. После обядваха предимно със супа, понякога с месо. Стомахът е малък, но когато апетитът е незадоволен, приема голямо количество от воднистата храна. Така функционирането му се затруднява. [Плодовете облекчават дразненето, което поражда желание за пиене по време на ядене - т. 475]

Писмо 9, 1887 г.

Храната да е топла, но не гореща

163. Бих посъветвала всички да приемат в стомаха си нещо топло поне сутрин. Можете да правите това без много усилия.

2 С, с. 603, 1870 г.

164. Горещите напитки не са необходими, освен като лекарство. Големите количества гореща храна и напитки вредят много на стомаха. Чрез приемането им се изтощават гърлото и храносмилателните, а чрез тях и другите органи в тялото.

Писмо 14, 1901 г.

Жизнената сила намалява от студената храна

165. Храната не трябва да се приема много гореща или много студена. Ако е студена, жизнената сила на стомаха отива за затоплянето му, преди да започне смилането. Студените напитки са вредни поради същата причина. Прекомерната употреба на горещи напитки също омаломощава стомаха. [Много сили се изразходват за затоплянето на студената храна в стомаха - т. 124]

ЗС, с. 305, 1905 г.

166. Мнозина правят грешка, като пият студена вода по време на ядене. Не бива храната да се изсипва навътре с помощта на течности. Приета заедно с храната, водата намалява слюнката. Колкото по-студена е водата, толкова по-голяма е вредата за стомаха. Ледената вода и лимонада, изпити по време на хранене, спират храносмилането, докато тялото не отдаде достатъчно топлина за стомаха, за да му

помогне да се заеме отново с работа. Дъвчете бавно, за да може слюнката да се смесва с храната.

Колкото повече течности се приемат в стомаха заедно с храната, толкова по-трудно е да се смели тя, тъй като първо трябва да се абсорбира течността. [Пиене на вода по време на ядене - т. 731]

[ХВВХ, с. 51]; ЗС, с. 119, 120, 1890г.

Предупреждение към заети хора

167. Поръчано ми е да кажа на работниците в нашите санаториуми, а също и на учителите и учениците в нашите училища, че е необходимо да се пазим във всичко, отнасящо се до апетита. Има опасност да се отпуснем по този въпрос. Ако допуснем личните грижи и задължения да погълнат цялото ни внимание, няма да имаме време да ядем така, както би трябвало. Вестта ми към вас е: "Отделяйте време, за да се храните, а не на едно ядене да тъпчете в стомаха много по вид храни. Голяма грешка е на едно ядене да се поемат набързо няколко вида храни.

Писмо 274, 1908 г.

Яжте бавно, дъвчете много

168. За да имате добро храносмилане, храната трябва да ядете бавно. Това е добре да запомнят всички, които искат да избегнат диспепсията и осъзнават, че са длъжни да пазят силите си, за да отдадат на Бога възможно най-добрата служба. Ако времето ви за ядене е ограничено, не гълтайте бързо, а яжте по-малко, с повече дъвчене. Ползата от храната зависи не толкова от количеството, колкото от доброто смилане. Също вкусът се задоволява не толкова от количеството погълната храна, колкото от времето, през което тя остава в устата. Възбудените, неспокойните или бързащите ще направят добре, ако не започват да ядат, докато не си починат и не се успокоят, тъй като жизнените сили, вече силно обременени, не могат да доставят необходимите за храносмилане сокове.

[ХВВХ, с. 51, 52]; ЗС, с. 120, 1890 г.

169. Храната трябва да се поема бавно и да се сдъвква напълно. Това е необходимо, за да може слюнката добре да се смесва с нея и храносмилателните сокове да влизат в действие.

СВЛ, с. 305, 1905 г.

Урок, който трябва да се повтаря

170. Ако искаме да възстановим здравето си, необходимо е да обуздаваме апетита, да ядем бавно и малко на брой ястия. Това наставление трябва да се повтаря често. Не е според принципите на здравната реформа да ядем много ястия на едно хранене.

Писмо 27, 1905 г.

171. Когато се прави преход от месна към вегетарианска диета, необходимо е голямо внимание, за да бъде трапезата снабдена с добре приготвена храна. Грешка е да се яде много каша. Далеч по-добра е сухата храна, изискваща дъвчене. Приготвянето на здравословна храна е благословение. Хубавият черен хляб и малките хлебчета, приготвени просто, макар и със значителни усилия, са изключително полезни. В хляба не трябва да има и най-лекия вкус на киселост. Добре е да се приготвя с голямо старание, за да не бъде мек и клисав.

Приготвените правилно доброкачествени зеленчуци са по-здравословни от пюретата и кашите за всички, които могат да ги ядат. По здравословно е заедно с плодовете да се яде добре приготвен хляб, преседял два-три дни, вместо пресен хляб. Всичко това, заедно с бавното дъвчене, ще достави на тялото необходимите съставки.

Ръкопис 3, 1897 г.

172. За приготвянето на кифли използвайте мека вода и мляко или малко сметана. Правете тестото твърдо и го месете, както за хрупкави бисквити. Печете го на скарата на фурната. Кифлите стават сладки и вкусни. Те изискват продължително дъвчене, което е от полза не само за зъбите, но и за стомаха. Правят пълноценна кръв и придават сила.

РХ, 8 май 1883 г.

Избягвайте излишно безпокойство

173. Невъзможно е да се предпише точното количество храна, което трябва да приемем. Не е за препоръчване да правим това, тъй като започваме да мислим само за себе си. Яденето и пиенето започват да заемат всичките ни мисли... Мнозина се занимават прекалено много с количеството и качеството на най-подходящата за подхранване на тялото храна. Някои хора, най-вече страдащите от диспепсия, се безпокоят толкова много за храната си, че не се хранят достатъчно, за да задоволят нуждите на тялото. Те вредят много на домакинствата си и се опасяваме, че са увредени за този живот.

Писмо 142, 1900 г.

174. Някои непрекъснато се безпокоят, че храната им, колкото и да е проста и здравословна, може да им навреди. На тях искам да кажа: "Не мислете, че храната ще ви навреди; въобще не мислете за това. Яжте според здравия си разум и когато помолите Господ да благослови храната, за да получите сила от нея, вярвайте, че Той чува вашите молитви и не се безпокойте". [Крайности в предписване на определени по вид и количество храни - т. 317]

СВЛ, с. 321, 1905 г.

175. Друга голяма злина е храненето в неподходящо време. Например след усилни и прекалено тежки физически натоварвания, когато човек е изтощен или разгорещен. Веднага след хранене нервната дейност се натоварва и когато умът или тялото се обременяват малко преди или малко след ядене, храносмилането се затруднява. Ако човек е възбуден, развълнуван или бърза, по добре е да не яде, докато не си почине и не се успокои.

Стомахът е непосредствено свързан с мозъка. Когато е болен, умът извиква силата на нервната система, за да помага на отслабналите храносмилателни органи. Ако повиците са прекалено чести, мозъкът се натоварва. Когато това става непрекъснато и не се правят достатъчно физически упражнения, дори и най-простата храна трябва да се яде в по-малки количества. По време на ядене не мислете за своите грижи и безпокойства. Не бързайте, яжте бавно и с леко сърце, изпълнени с благодарност към Бога за Неговите благословения.

СВЛ, с. 306, 1905 г.

Съчетаване на храните

176. Познанието за правилното съчетаване на храните е от голяма полза и трябва да се приема като мъдрост от Бога.

Писмо 213, 1902 г.

177. Не сервирайте прекалено много ястия на едно хранене. Две или три са достатъчни. На следващото хранене можете да направите промяна. Домакинята трябва да използва цялата си изобретателност, за да разнообразява блюдата, които приготвя за трапезата. Стомахът не бива да бъде принуждаван да приема непрекъснато едно и също ястия.

РХ, 29 юли 1884 г.

178. Не бива да има много блюда на едно хранене. Те обаче не трябва да съдържат един и същи вид ястия, без разнообразие. Храната трябва да бъде приготвена просто и все пак да бъде приятна, за да възбужда апетита.

2 С, с. 63, 1868 г.

179. Много по-добре е на едно ядене да се ядат само два-три вида различни храни, отколкото стомахът да се натоварва с голямо разнообразие.

Писмо 73а, 1896 г.

180. Хората се разболяват като резултат от заболяване на апетита... Толкова много храни влизат в стомаха, че се получава ферментация. Тя причинява остри заболявания и често настъпва смърт.

Ръкопис 86, 1897 г.

181. Много от брой ястия, приети на едно ядене, причиняват неприятни усещания и унищожават полезността на всеки продукт, който сам по себе си би бил полезен. Този навик причинява продължителни страдания и често смърт.

Писмо 54, 1896 г.

182. Ако работата ти е заседнала, всеки ден прави упражнения. На всяко хранене яж само два или три вида прости храни и не повече от необходимото за задоволяване на глада. [Други съвети към хората на заседналия труд - т. 225]

Писмо 73а, 1896 г.

183. От неподходящото комбиниране на храни се получават смущения; започва ферментация, кръвта се замърсява, а умът се помрачава.

Навикът да се преяжда или да се ядат много видове ястия на едно хранене често причинява диспепсия. Това уврежда сериозно деликатните храносмилателни органи. Стомахът напразно протестира и умолява мозъка да разсъди над причината и следствието. Голямото количество погълната храна или неправилното ѝ комбиниране увреждат. Напразно лошите усещания се опитват да предупредят. Следват страдания. Болестта измества здравето.

7 С, с. 257, 1902 г.

Стомахът се бунтува

184. Друга причина за не доброто здраве и неспособността за труд е лошото храносмилане. Мозъкът не може да функционира добре, когато се злоупотребява с храносмилателните органи. Мнозина ядат бързо и много по вид храни, причиняващи бунт в стомаха и по този начин затрудняващи мозъка.

ЕР, с. 174, 1892 г.

185. Не е добре да се ядат по много храни на едно ядене. Когато в стомаха се натъпчат наведнъж плодове и хляб заедно с множество други храни, може ли да се получи друго освен смущение?

Ръкопис 3, 1897 г.

186. Мнозина ядат прекалено бързо. Други ядат храни, които не се съчетават добре. Ако хората никога не забравят колко много вредят на душата, когато увреждат стомаха и колко много обезславят Христос, когато злоупотребяват със стомаха, биха били по-решителни и въздържани и биха давали на стомаха възможност да се възстановява. Когато се храним, ние вършим медицинска дейност, като ядем и пием за Божия слава.

Ръкопис 93, 1901 г.

Спокоен стомах, спокоен нрав

187. Трябва да се грижим за храносмилателните органи и да не ги насилваме с голямо разнообразие от храни. Човек, който се тъпче с много видове храни, си нанася голяма вреда. По-добре е да ядем от онова, което ни понася, отколкото да опитваме от всяко поставено пред нас ястие. Стомахът ни няма врата, която да отворим, за да видим какво става вътре. Затова трябва да използваме ума си и да преценяваме резултата от някои действия. Ако сте нервни и сякаш всичко ви е криво, може би това е резултат от яденето на много по вид храни. Храносмилателните органи имат важна роля за нашия живот и щастие. Бог ни е дал разум, за да научим какво да ядем. Не трябва ли като разумни мъже и жени да знаем дали приеманите храни са в добро съчетание или пък причиняват неприятности? Хората с болен стомах са често и с "болен" нрав. Нищо не им харесва и са склонни към сприхавост и раздражителност. Ако искаме да имаме мир помежду си, би трябвало да се погрижим да имаме спокоен стомах. [Лош ефект от голямото разнообразие на храни и от погрешното им комбиниране -

т. 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722; съчетания от много храни в нашите ресторанти – т. 415; грижливо съчетаване на храните като грижа за болните – т. 441, 467; Е. Вайт – внимателна при съчетаване на храните – Приложение I:19, 23, 25]

Ръкопис 41, 1908 г.

Плодове и зеленчуци

188. Не трябва да има голямо разнообразие от ястия на едно хранене, защото това подбужда преяждането и предизвиква лошо храносмилане.

Не е добре да се ядат плодове и зеленчуци на едно ядене. Ако храносмилането е отслабнало, едновременното приемане на плодове и зеленчуци често предизвиква у хората изтощеност и неспособност за умствени усилия. Добре е да се ядат плодове на едно ядене, а зеленчуци – на друго.

Ястията трябва да бъдат разнообразни. Едни и същи и приготвени по един и същи начин блюда не бива да се поставят на масата ден след ден. Разнообразните ястия се приемат с по-голяма наслада и тялото се храни по-добре.

СВЛ, с. 299, 300, 1905г.

Десерти и зеленчуци

189. Пудинги, кремове с яйца, торти и зеленчуци, сервирани на едно ядене, причиняват смущения в стомаха.

Писмо 142, 1900 г.

190. Важно е в домовете си да имате всичко необходимо за приготвяне на храната. През нощта пастор... се почувства зле и опитен лекар ти каза: "Забелязах каква е храната ти. Ядеш прекалено много храни на едно ядене. Едновременното приемане на плодове и зеленчуци създава киселинност в стомаха, вследствие на което кръвта се замърсява и поради лошото храносмилане умът се замъглява." Необходимо е да разберете, че трябва да се грижим за всеки орган от телата си. Помислете малко повече за начина си на хранене.

Писмо 312, 1900 г.

Захар и мляко

191. Обикновено в храната се използва прекалено много захар. Тортите, сладките пудинги, пастите, желетата и конфитюрите са сред основните причинители на лошото храносмилане. Особено вредни са кремове и пудингите, в които млякото, яйцата и захарта са основни съставки. Трябва да се избягва прекомерната употреба на мляко, подсладено със захар.

СВЛ, с. 302, 1905 г.

192. Някои използват мляко и голямо количество захар в кашата, като мислят, че провеждат здравна реформа. Подсладеното със захар мляко причинява ферментация в стомаха и следователно е вредно. [Виж мляко и захар - т. 533-536.]

[ХВВХ, с. 57]; ЗС, с. 154, 1890г.

193. Колкото по-малко подправки и десерти се поставят на трапезите ни, толкова по-добре ще бъде за онези, които сядат да се хранят. Всички смесени и сложни храни са вредни за човешкото здраве. Безсловесните животни никога не биха яли такива смеси, каквито често влизат в човешкия стомах...

Тлъстата храна и сложните комбинации разрушават здравето. [Неподходящи за лагерни събрания храни - т. 74; комбинация от месо с подправки, тежки торти и пирогови - т. 673; виж Раздел 19 - "Десерти"]

Писмо 72, 1896 г.

Раздел 6

Неправилно хранене - причина за болести

Неправилно хранене - причина за болести

Дегенерация, предаваща се по наследство

194. Човекът излезе от ръката на своя Творец със съвършено тяло и красота. Фактът, че от 6000 години устоява на непрекъснато увеличаващата се тежест на болестите и престъпленията, е убедително доказателство за силата на издръжливостта, с която е бил надарен в началото. И макар че предпотопните хора се отдадоха на греха без никакви задръжки, изминаха повече от две хиляди години, преди да се почувства осезателно нарушаването на природните закони. Ако физическата сила на Адам в началото не бе по-голяма от тази на днешните хора, човечеството би изчезнало отдавна.

В поколенията след грехопадението има тенденция към непрекъснатата дегенерация. Болестите се предават от родители на деца поколение след поколение. Дори бебета в люлката страдат от болести, причинени от греховете на техните родители.

Мойсей, първият историк, дава съвсем точен доклад за социалния и всекидневния живот в ранните дни на световната история, но никъде не е записано за дете, родило се сляпо, глухо, сакато или малоумно. Не е записан нито един случай на естествена смърт в бебешка, детска или юношеска възраст. Некролозите в книгата "Битие" гласят следното: "И всичките дни на Адам, колкото живя, станаха деветстотин и тридесет години; и умря". "И всичките дни на Сит станаха деветстотин и дванадесет години; и умря." За други хора се казва: "И умря в честита старост, сит от дни". Било така необичайно син да умре преди баща си, че такова събитие заслужавало да бъде записано. "И Аран умря преди баща си Тара в Ур Халдейски..." Патриарсите от Адам до Ной, с някои малки изключения, живели почти по хиляда години. Оттогава средната продължителност на живота започнала да намалява.

По време на първото идване на Христос човечеството било толкова дегенерирало, че от всеки град не само старци, но и хора на средна възраст и младежи били водени при Спасителя, за да бъдат лекувани от болестите си. Мнозина се трудели под бремето на неописуеми страдания.

Нарушаването на физическите закони, водещо до страдания и преждевременна смърт, е факт от толкова дълго време, че се възприема като обичайна участ на човечеството. Бог обаче не е създал човека за такова мизерно състояние. То не е дело на Бога, а на човека; до него се е стигнало чрез погрешни навици и чрез нарушаване на законите, създадени от Бога да ръководят човешкото съществуване. Продължителното нарушаване на природните закони означава продължително нарушаване на Божия закон. Ако хората винаги се подчиняваха на закона на десетте заповеди, осъществявайки си принципите им в живота им, проклятието на болестите, залели света, нямаше да съществува.

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас, Когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии." Когато с живота си хората започнат ненужно да изчерпват жизнената си сила и замъгляват разума си, те съгрешават пред Бога. Така не могат да Го прославят в тяло и дух, които са Негови.

Въпреки обидата, която човекът е нанесъл на Бога, Божията любов към човечеството се проявява все още. Бог допуска да изгрее светлина, за да може човекът да види, че ако иска да живее свършен живот, трябва да се подчинява на природните закони, управляващи съществуването му. В такъв случай колко важно е той да се съобразява с тази светлина, използвайки всичките си телесни и умствени сили за прослава на Бога!

Живеем в свят, противопоставящ се на правдата, на чистотата на характера и най-вече на израстването в благодатта. Накъдето и да погледнем, виждаме оскверняване и поквара, уродливост и греховност. Колко различно е всичко това от делото, което трябва да бъде завършено в нас, преди да се постигне безсмъртието! Божиите избрани трябва да останат неопетнени сред развалата, царяща навсякъде около тях в тези последни дни. Телата им трябва да станат святи, душите им – чисти. Ако искаме да постигнем това, необходимо е да започнем веднага, с искреност и разбиране. Божият Дух би трябвало да има пълен контрол, като влияе на всяко действие...

Хората са замърсили храма на душата и Бог ги призовава да се пробудят и да направят всичко възможно, за да си възвърнат дадената им от Бога сила. Нищо друго освен Божията благодат не ще може да убеди и промени сърцата. Единствено от Бога робите на лошите навици могат да получат сила и да разкъсат оковите, с които са вързани. За човека е невъзможно да представи тялото си като жива жертва, свята, приемлива за Бога, докато продължава да се отдава на лоши навици, лишавачи го от физически, умствени и морални сили. Апостолът заявява: "Недейте се съобразява с тоя свят, но преобразявайте се чрез обновяването на ума си, за да познаете от опит що е Божията воля – това, което е добро, благоугодно Нему и съвършено".

[ХВВХ, с. 7-11]; ЗС, с. 19-23, 1890 г.

Съзнателно невежество по отношение на жизнените закони

195. Просто удивителна е липсата на принципи, характеризираща сегашното поколение, което пренебрегва законите на живота и здравето. Има голямо невежество по този въпрос, а в същото време светлината е огряла навсякъде. Основният въпрос за повечето хора е: "Какво ще ям; какво ще пия; с какво ще се облека?" Въпреки всичко, което се казва и пише за нашето отношение към собствените ни тела, апетитът е великият закон, управляващ хората.

Моралните сили отслабват, защото хората не искат да живеят съобразно здравните закони и да направят това лично задължение. Родителите завещават на децата собствените си порочни навици, а отвратителни болести развалят кръвта и омаломощават мозъка. Повечето хора не познават законите на тялото и се отдават на апетита и страстите си за сметка на интелекта и морала. Изглежда, че желаят да си останат невежи за резултата от нарушаването на природните закони. Задоволяват изопачения си апетит, като приемат бавнодействащи отрови, които замърсяват кръвта, разрушават нервните сили и водят до болести и смърт. Приятелите им назовават тези последици "намеса на Провидението". Така обаче обиждат Небето. Те са въстанали против природните закони и са пострадали от нарушаването им. Широко разпространени са болестите и ранната смърт, особено сред децата. Колко силен е контрастът между тези хора и живелите през първите две хилядолетия!

Социални последици от неконтролирания апетит

196. Обикновено природата протестира срещу всяко нарушаване на жизнените закони. Тя понася злоупотребите, доколкото може, но накрая идва разплатата, която се стоварва върху умствените и физическите сили. Последиците обаче не са само за нарушителя; резултатите от неговите прищевки се виждат в потомството и така злината преминава от поколение в поколение.

Днешните младежи са сигурен показател за бъдещето на обществото. Когато ги гледаме, какво можем да очакваме от бъдещето? Повечето от тях обичат забавленията и отбягват труда. Липсва им моралната сила да се отрекат от себе си и да бъдат верни на задълженията си. Почти нямат самоконтрол и се разпалват и гневят дори по най-дребния повод. Много хора от всички възрасти и обществено положение живеят без принципи и съвест. С вредните си навици на лентяйство и разточителство те се впускат в греха и покваряват обществото, като правят от света втори Содом. Ако апетитите и страстите бяха под контрола на разума и религията, обществото би било много по-различно. Бог никога не е искал да съществува сегашното плачевно състояние. То е дошло в резултат на грубото нарушаване на природните закони.

[ХВВХ, с. 44, 45]; ЗС, с. 112, 1890 г.

Нарушаване на природните и духовните закони

197. На много от страдащите, които бе излекувал, Христос каза: "Не съгрешавай вече, за да те не сполети нещо по-лошо". Така Той учеше, че болестта е резултат от нарушаването на Божиите закони – както природни, така и духовни. Голямото страдание в света не би съществувало, ако хората живееха в хармония с плана на Създателя.

Христос бе водачът и учителят на древния Израил и ги учеше, че здравето е награда за послушанието спрямо Божиите закони. Великият Лекар, Който лекуваше болните в Палестина, бе същият, Който говореше на народа Си от облачния стълб, казвайки какво трябва да правят и какво Бог ще направи за тях. "Ако прилежно слушаш гласа на Господа, своя Бог – каза Той – и вършиш онова, което Му е угодно, и слушаш заповедите Му, и пазиш всичките Му повеления, то не ще ти нанесе ни една от болестите, които нанесох върху египтяните, защото Аз Съм Господ, Който те изцелявам." Христос даде на Израил определени наставления за навиците им в живота и ги увери: "Господ ще отстрани от тебе всяка болест". Когато те изпълняваха условията, изпълняваше се обещанието. "И нямаше ни един между племената им, който се спъваше по пътя."

Тези уроци са и за нас. Известни условия трябва да изпълняват всички, ако искат да запазят здравето си. Господ не е доволен, че не зачитаме Неговите закони и не ги познаваме – били те природни или духовни. Ние трябва да работим заедно с Бога, за да се възстанови здравето на тялото и душата.

ЖИ, с. 824, 1898 г. (според

българското издание – с. 462,463)

Страдания, които сами си причиняваме

198. Хората са си нанесли различни болести в резултат на лоши навици. Те не са се интересували как да живеят здравословно и нарушаването на законите на тялото е довело до сегашното окаяно състояние. Рядко някой казва каква е истинската причина за страданията му – погрешен начин на живот. Хората са невъздържани в яденето и превръщат апетита си в бог. Във всичките си навици показват безразсъдство към здравето и живота. Когато като резултат ги връхлети болест, започват да вярват, че е причинена от Бога, а всъщност погрешният им живот е довел до неизбежните последици.

КЖ, гл.3, стр. 49, 1866 г.

199. Болестта никога не идва без причина. Пътят се подготвя и тя бива поканена посредством пренебрегването на здравните закони. Мнозина страдат заради нарушенията на родителите си. Макар че не са отговорни за тях, все пак са длъжни да научат какво е и какво не е престъпване на здравните закони. Би трябвало да избягват погрешните им навици и с правилен начин на живот да постигнат по-добро здраве.

Голям брой хора страдат и поради собствения си лош начин на живот. Те пренебрегват здравните принципи чрез погрешните си навици за ядене, пиене, обличане и труд. Неизбежни са последиците от нарушаването на природните закони. Връхлита ги болест и мнозина, без да отчитат истинската причина за мъките си, започват да роптаят срещу Бога. Той обаче не е виновен и отговорен за страданията, идващи в резултат на пренебрегването на природните закони...

Често причината за болестта е невъздържаното ядене и онова, от което най-много се нуждае тялото, е да се отхвърли поставеното върху него ненужно бреме. [Родителите сеят семето на болестите и смъртта – т. 635; наказанието е неизбежно – т. 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294,]

ЗС, с. 234, 235, 1905г.

Угаждането на апетита води до болест

200. Мнозина си навличат болест със себеугаждането. Те не са живели в хармония с природните закони и с принципите на строгия морал. Други са пренебрегвали законите на здравето с навиците си за ядене, пиене, обличане и труд.

ЗС, с. 227, 1905 г.

201. Усърдният труд и усиленото учение не изтощават, нито нанасят толкова чести кризи на ума, както яденето на неподходяща храна в неподходящо време и небрежното отношение към законите на здравето... Старателното учене не е основната причина за душевни кризи. Основната причина е неправилното и нередовно хранене и липсата на физически упражнения. Нередовното време за хранене и сън изсмуква умствените сили.

МС, 31 май 1894 г.

202. Мнозина страдат и отиват в гроба, защото угаждат на апетита. Те ядат това, което се харесва на неестествения вкус и по този начин отслабват храносмилателните органи и навреждат на способността им да асимилират храната, необходима за поддържането на живота. Идват болести в остра форма и често следва смърт. Деликатният организъм се изтощава от самоубийствените навици на хората, които би трябвало да имат по-големи познания.

Необходимо е църквите да проявяват твърдост и вяност към дадената им от Бога светлина. Всеки църковен член би трябвало да бъде старателен, когато отстранява от живота си всеки лош навик и всяка проява на извратен апетит. [Трудни за лечение болести, причинени от бедна диета - т. 315; резултат от неподходящото хранене върху характера и върху домашната атмосфера - т. 234; резултатите от погрешна реформа - т. 316]

6 С, с. 372, 373, 1900г.

Път към пианството

203. Често невъздържаността започва в дома. Чрез ядене на тлъсти, нездравословни храни органите на храносмилането отслабват и се поражда желание за още по-възбуждаща храна. Така апетитът привиква непрекъснато да иска нещо по-силно. Това желание се появява все по-често и все по-трудно става да му се устоява. В по-голяма или в по-малка степен тялото се изпълва с отрови и колкото повече отслабва, толкова повече се засилва желанието. Една стъпка в погрешна насока приготвя пътя за следващата. Мнозина, които не искат да съгрешават, като поставят на масата си вино или какъвто и

да е вид спиртно питие, я отрупват с храна, предизвикваща такава жажда, че е почти невъзможно да се устои на изкушението. Лошите навици в храненето и разрушават здравето и подготвят пътя към пиянството.

ЗС, с. 334, 1905 г.

Заболяване на черния дроб в резултат на погрешно хранене

204. Миналата събота, когато говорех, видях ясно бледите ви лица, както ми бяха показани по рано (във видение – бел. прев.). Видях здравословното ви състояние и болестите, от които страдате толкова дълго. Показано ми бе, че не живеете здравословно. Апетитът ви е нездрав и вие задоволявате вкусовете си за сметка на стомаха. Поемате храни, които е невъзможно да бъдат превърнати в пълноценна кръв. Това обременява черния дроб, тъй като храносмилателните органи са в лошо състояние. И двамата имате болен черен дроб. Здравната реформа ще ви бъде от голяма полза, ако я провеждате стриктно. Досега не сте направили това. Апетитът ви е нездрав и тъй като не изпитвате удоволствие от простата диета, съставена от непресято брашно, зеленчуци и плодове, приготвени без подправки и без животинска мазнина, непрекъснато нарушавате установените от Бога закони, за тялото. Докато правите това, ще страдате от последиците, защото за всяко нарушение има и наказание. Въпреки всичко се чудите защо от дълго време сте с лошо здраве. Бъдете сигурни, че Бог няма да извърши чудо, за да ви спаси от последиците, причинени от погрешните ви действия...

Тлъстите храни и болестното състояние

Никое лечение няма да облекчи сегашните ви страдания, докато продължавате да ядете и пиете по същия начин. Сами можете да направите за себе си много повече и от най-опитния лекар. Регулирайте храненето си. За да задоволите вкуса, често обременявате жестоко храносмилателните органи, като поглъщате храна, не само нездравословна, но понякога и в големи количества. Това изтощава стомаха и той става неспособен да приеме дори здравословна храна. Храната ви е прекалено тлъста. Не я приготвяте по прост и естествен начин, а я правите съвсем негодна за стомаха, тъй като целта ви е била да задоволите вкуса си. Тялото се обременява и се опитва да се противопостави на усилията ви да го осакатите. Настинки и болестни състояния са резултатът от опитите му да се освободи от положеното бремене. Трябва да страдате за нарушените природни закони. Бог е установил закони в телата ви, които не можете да нарушите, без да понесете наказание. Допитвате се до вкуса си, без да имате предвид здравето. Направили сте някои промени, но това са само първите стъпки към обновената диета. Бог

изисква от нас въздържание във всичко: "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава".

Обвиняване на Провидението

От всички познати семейства никое друго не се нуждае толкова от здравната реформа, колкото вие. Стенете от болките на болестите, за които не можете да си дадете обяснение. Опитвайте се да търпите доколкото можете, като мислите, че страданието е вашата участ, наредена от Провидението. Ако можеха да ви се отворят очите и да видите какво сте направили в живота си, за да стигнете до сегашното състояние на лошо здраве, бихте се удивили от слепотата и неспособността си да разберете истинските причини. Създали сте си неестествен апетит и не изпитвате дори половината от насладата на храната, която бихте имали, ако не бяхте злоупотребявали с апетита. Покварили сте се и сега страдате от последиците, а страданията са наистина болезнени.

Цената на "доброто ядене"

Природата изтърпява злоупотребите, докато може да им се противопоставя. После се надига и прави значително усилие да се освободи от натоварванията и лошото отношение. След това идват главоболието, настинките, треската, нервността, сковаността и други, твърде много на брой злини, за да бъдат изброявани. Лошите навици в яденето и пиенето унищожават здравето, а заедно с него и сладостта от живота. Колко често сте си купували това, което наричате "добро ядене", и резултатът е бил възбуда, загуба на апетит и сън. Неспособност да се наслаждавате на храната, безсънна нощ, часове на страдание - и всичко заради едно задоволяващо апетита ястие!

Хиляди хора угаждат на неестествения си апетит, ядат "добро ядене", както го наричат, и резултатът е треска или някаква друга остра болест, а понякога и смърт. Това е забавление, купено на прекалено висока цена. Мнозина са постъпвали така, а после самоубийците се възхваляват от приятелите и от проповедника и се казва, че след смъртта си са отишли направо на небето. Каква глупост! Лакомници на небето! Не, не, такива хора никога няма да престъпят перлените порти на златния Божи град. Те никога няма да бъдат издигнати до десницата на Исус, скъпия Спасител, Страдалеца от Голгота, Чийто живот се характеризираше със себеотричане и пожертвувателност. За тях има отредено място сред недостойните, които нямат дял в бъдния живот и безсмъртното наследство.

Неправилното хранене влияе на характера

205. Мнозина развалят нрава си, като се хранят неправилно. Трябва така внимателно да научим уроците на здравната реформа, както съвършено се подготвяме в учението, защото навиците придобиваните навици ни помагат да формираме характерите си за бъдещия живот. Възможно е някой да помрачи духовния си живот, като злоупотреби със стомаха.

Писмо 274, 1908 г.

Апел за реформа

206. Въвеждането на здравната реформа не бива да се забавя там, където има погрешни навици на хранене. Когато в резултат на злоупотреба със стомаха се появи диспепсия, трябва да се положат старателни усилия, за да се запазят останалите жизнени сили, като не се допуска никакво претоварване. Може би стомахът никога няма да се възстанови напълно след продължителни нарушения, но подходящият начин на хранене ще спести по-нататъшното изтощаване и мнозина ще се възстановят до известна степен. Не е лесно да се предписват правила, отговарящи на всеки случай, но чрез съобразяване с правилните принципи в храненето може да се постигне голяма реформа. Тогава няма да е необходимо домакинята да е заета непрекъснато с усилия да изкушава апетита.

Въздържателната диета се награждава с умствени и морални сили; тя помага също така да се контролират страстите.

СВЛ, с. 308, 905 г.

207. Трябва да се използват храните, които по най-добър начин снабдяват тялото с необходимите за поддържането му елементи. При този избор апетитът не е сигурен съветник. Той се е опорочил от погрешни навици в храненето. Често иска храна, вредна за здравето и водеща до болести, а не до жизненост. Обичаите на обществото не могат да бъдат сигурен пътеводител. Срещаните навсякъде болести и страдания се дължат до голяма степен на общоприети заблуди по отношение на храненето.

СВЛ, с. 295, 1905 г.

208. Само когато сме разумни относно принципите на здравословното живеене, можем наистина да се пробудим и да видим злините, причинени от неподходящия начин на хранене. Онези, които, след като видят грешките си, имат смелостта да променят навиците

си, ще открият, че процесът на реформиране изисква усилия и много упоритост.

9 С, с. 160, 1909 г.

209. Бог настоява пред народа Си за постоянен напредък. Трябва да разберем, че угаждането на апетита е най-голямата пречка за развитието на ума и освещаването на душата. Въпреки всичките ни твърдения, че приемаме здравната реформа, много от нас се хранят неправилно. Задоволяването на апетита е най-сериозната причина за физическата и умствената слабост и е в основата на изтощението и преждевременната смърт. Нека всеки търсещ чистотата на духа помни, че чрез Христос има сила да контролира апетита. [Преяждането – причина за болести: виж Раздел 7 – Преяждане, и Раздел 8 – Контрол над апетита; връзката между месната храна и болестите – т. 668-677, 689-692, 713, 722; болести, причинени от пиенето на чай и кафе]

9 С, с. 156, 1909 г.

Раздел 7

Преяждането

Преяждането-Разпространен, но сериозен грях

210. Претоварването на стомаха е разпространен грях. Когато се поглъща много храна, храносмилателната система се натоварва. Животът и жизнеността намаляват вместо да се увеличават, което е според плана на Сатана. Хората изразходват жизнените си сили за излишеството от труд, полаган за приемането на храна в повече.

Като приемаме прекалено много храна, ние не само пропиляваме неразумно дадените за нуждите на естеството ни Божии благословения, но и вредим на тялото. Оскверняваме тялото, Божия храм, като го отслабваме и нараняваме. Природата е възпряна да извърши своето дело така добре и мъдро според дадените ѝ от Бога възможности. Поради егоистичното задоволяване на апетита, човекът потиска силите на природата и ги принуждава да вършат недопустими за тях неща.

Ако всички хора познаваха живата човешка "машина", никога не биха постъпвали така. Но щом наистина обичат толкова много да си угаждат, ще продължават самоубийствения си начин на живот, докато умрат преждевременно или години наред станат бремене за себе си и за своите близки.

Писмо 17, 1895 г.

Задръстване на човешката "машина"

211. Възможно е да сме невъздържани в храненето дори и с най-здравословната храна. Ако някой се е отказал от вредните храни, съвсем не означава, че може да яде, колкото си иска. Преяждането, независимо от качеството на храната, задръства живата "машина" и пречи на работата ѝ.

ХВВХ, с. 51; ЗС, с. 119, 1890 г.

212. Невъздържаното ядене дори на здравословна храна вреди на тялото и замъглява умствените и моралните способности.

ЗВ, 1 септември 1887 г.

213. Почти всички членове на човешкото семейство ядат повече, отколкото тялото изисква. Излишъците се разлагат и се превръщат в гнила маса... Ако в стомаха влезе повече, отколкото е нужно на живата "машина", дори проста по вид храна, излишъкът се превръща в тежест. Тялото прави отчаяни опити да се отърве от нея и тази допълнителна работа предизвиква чувство на умора и изтощеност. Някои, които ядат непрекъснато, го наричат "чувство на непрекъснат глад". Той обаче се причинява от претоварването на храносмилателните органи. [Резултатите от преяждане дори с проста, здравословна храна - т. 33, 157]

Писмо 73а, 1896 г.

214. В желанието да се представим пред гостите си създаваме ненужни безпокойства и притеснения. Домакинята се преуморява от приготвянето на голямо разнообразие от ястия. Поради многото блюда на трапезата гостите преяждат. Резултатът е от една страна болест и страдания, причинени от преумора, а от друга страна - преяждане. Тези изискани гощавки са обременяващи и вредни.

6 С, с. 343, 1900 г.

215. Чревоугодническите гощавки и погълнатата в неподходящо време храна, влияят върху всяка фибра на човешкото тяло. Умът също се влияе от това, което ядем и пием.

ЗР, юни 1878 г.

216. Непосилният труд е вреден за подрастващия организъм. Но ако стотици хора са си навредили от прекомерна работа, хиляди са се устремили към скорошна и сигурна развала в резултат на безделие, преяждане и префинена леност, посели семето на болестта в телата.

Лакомията - престъпление, наказуемо със смърт

217. Някои не контролират апетита си, а угаждат на вкуса за сметка на здравето. В резултат на това мозъкът се замъглява, мислите стават по-бавни и хората не успяват да постигнат онова, което биха могли, ако бяха въздържани и умерени. В случая те ограбват Бога от физическата и умствената сила, която биха могли да използват в служба за Него, ако бяха въздържани във всичко.

Павел бе здравен реформатор. Той каза: "Уморявам тялото си и го поробвам, да не би, като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен". Чувстваше, че е отговорен да пази всичките си сили, за да ги използва за Божия слава. Ако Павел бе застрашен от невъздържание, то колко по-застрашени сме ние, защото не чувстваме и не осъзнаваме като него необходимостта да прославим Бога с телата и с душите си, които не са наши, а Божии. Преяждането е грехът на епохата.

Божие слово поставя греха лакомия наравно с пиянството. Толкова отвратителен е той в Божиите очи, че Бог заповяда на Мойсей, ако някое дете няма ограничения в апетита си, а се тъпче с всичко, пожелано от вкуса му, да бъде доведено от родителите си пред израилевите старейшини и убито с камъни. Състоянието на лакомника се смятало за безнадеждно. Той не бил полезен нито за себе си, нито за околните. Нищо не можело да му се повери. Влиянието му постоянно би омърсявало другите. Без такъв човек светът би бил по-добър, защото ужасните му дефекти щели да продължават и занапред. Никой с чувство за отговорност пред Бога не ще позволи животинските наклонности да контролират разума. Хората, които допускат подобно нещо, не са християни, независимо кои са и колко възвишена е вярата им. Христос ни съветва: "Бъдете съвършени и вие както е съвършен вашият небесен Отец". Тук Той ни показва, че можем да бъдем толкова съвършени в нашето поле на действие, колкото Бог в Неговото.

Поднасянето на ястията едно след друго води до лакомия

218. Мнозина, отхвърлящи месото и други лоши и вредни храни, мислят, че тъй като храната им е проста и здравословна, могат да се отдават на апетита си без задръжка и да ядат много, стигайки понякога до лакомия. Това е заблуда. Храносмилателните органи не бива да се обременяват с такова количество или качество храна, които ще затруднят усвояването ѝ от тялото.

Според обичая храната се поднася на масата блюдо след блюдо. Без да знае какво още ще бъде предложено, човек може да погълне много храна, вероятно не най-добрата за него. Когато се донесе и последното блюдо, той често дръзва да прехвърли границите и да вземе от изкусителния десерт, едва ли полезен за него. Ако всичката храна, предназначена за трапезата, се сервира още в началото, всеки ще има възможност да направи най-добрия избор.

Понякога резултатът от преяждането се усеща веднага. При други случаи болка няма, но храносмилателните органи загубват жизнената си сила и основите на здравето се подкопават.

Излишъците от храна натоварват тялото и пораждат болнаво и треска. Предизвиква се необичаен приток на кръв в стомаха, а крайниците изстиват бързо. Храносмилателните органи се претоварват и когато завършат задачата си, се явява чувство на слабост и умора. Преяждащите постоянно го наричат "чувство на непрекъснат глад"; той обаче се причинява от претоварването на храносмилателните органи. Понякога умът се парализира и няма желание за умствени и физически усилия.

Тези неприятни симптоми се усещат, защото тялото е приключило работата си, отдавайки жизнена енергия в повече, и се е изтощило до крайност. Стомахът вика: "Дай ми почивка". Мнозина обаче тълкуват слабостта като нужда от повече храна и така вместо да му дадат почивка, го натоварват отново. В резултат храносмилателните органи се износват, а би трябвало да могат да вършат работата си. [Органи могат да загубят жизнената си сила, без да се усеща болка - т. 155; Божиите служители трябва да бъдат умерени в храненето - т. 117; Е. Вайт не би могла да иска Божиите благословения в работата си, в случай че преяде - Приложение I:7]

СВЛ, с. 306, 307, 1905г.

Причина за физическата и умствената немощ

219. Въпреки всичките претенции за здравна реформа, народът ни като цяло яде твърде много. Угаждането на апетита е най-сериозната причина за физическата и умствената слабост и е в основата на слабостта, която се вижда навсякъде.

ХВВХ, с. 154, 1890 г.

220. Мнозина от възприелите здравната реформа са изоставили всичко вредно, но означава ли това, че могат да ядат колкото си пожелаят? Те сядат на масата и вместо да размислят колко би трябвало да ядат, се отдават на апетита си и стигат до крайности. През останалата част от деня стомахът остава да извърши всичко, което трябва или може, та с мъка да премахне стоварената му тежест. Всичката влязла в него храна, от която тялото не може да извлече

полза, затруднява дейността на природата. Пречи на живата "машина". Организмът се задръства и не може да работи успешно. Жизненоважните органи са претоварени ненужно и силата на мозъка отива към стомаха, за да помогне на храносмилателните органи да извършат работата си за освобождаване от излишната храна...

Как преяждането влияе на стомаха? Той се изтощава, храносмилателните органи отслабват и в резултат идват болестите с всичките съпътстващи ги злини. Ако човек е бил болен преди, трудностите му се увеличават и жизнената му сила намалява с всеки изминал ден. Тази сила бива повикана, за да се заеме с храната в стомаха. Какво ужасно състояние!

Знаем нещо за диспепсията от собствен опит. Имали сме това заболяване в семейството и знаем, че наистина можем да се страхуваме от него. Когато храносмилането на човека се развали съвсем, той започва да страда непрекъснато - психически и физически. Заобикалящите го страдат също, освен ако не са безчувствени като животни.

И все пак казвате: "Не е ваша работа какво ям и как живея!" Нима не страдат онези, които живеят с болни от диспепсия? Само направете нещо, обезпокояващо ги по някакъв начин. Колко естествено е да бъдат раздразнителни! Чувстват се зле и им се струва, че децата им са лоши. Не могат да говорят спокойно с тях, нито да се държат спокойно в семействата си. Всички наоколо страдат от последствията на болестта. Всички търпят последиците от безсилието им. Създават атмосфера на потиснатост. В такъв случай вашите навици на хранене и пиене не засягат ли и други хора? Разбира се, да. Трябва да сте много внимателни да запазвате възможно най-добро здраве, за да отдавате на Бога свята служба и да изпълнявате задълженията си в обществото и в семейството.

Но по отношение на количеството храна могат да грешат дори здравните реформатори. Възможно е да ядат невъздържано дори здравословна по качество храна.

2 С, с. 362-365, 1870г.

221. Господ ми показва, че общо взето прекалено много храна допускаме да влиза в стомаха си. Мнозина се чувстват неразположени от преяждането и това често води до заболяване. Не Господ ги е наказал; те сами са си навлекли наказанието и Бог иска да осъзнаят, че болката е резултат от нарушението.

Мнозина ядат твърде бързо. Други смесват на едно ядене храни, които не са в добро съчетание. Ако хората можеха да запомнят колко силно влияят на душата, като увреждат храносмилането, и как обезславят Христос, когато злоупотребяват със стомаха, биха били по-решителни в себеобуздаването и биха дали на стомаха възможност да възстанови нормалната си работа. На трапезата можем да вършим медицинска мисионска дейност, като ядем и пием за слава на Бога.

Ръкопис 93, 1901 г.

Сънливост по време на църковна служба

222. Когато ядем невъздържано, съгрешаваме срещу телата си. В съботен ден лакомниците седят в Божия дом и спят под изгарящите истини на Божието слово. Те не могат да си държат очите отворени нито да разбират произнесените сериозни проповеди. Мислите ли, че такива хора прославят Бога в телата и в душите си, които са Негови? Не, те Го обезславят. А какво да кажем за болния от диспепсия? Именно по този начин е станал такъв. Вместо да бъде умерен, той е оставил апетитът му да го контролира, като поема храна между две яденета. Ако начинът му на живот е заседнал, може би не получава оживотворяващия небесен въздух, който да помогне на храносмилането; може би не е правил достатъчно физически упражнения, помагачи на здравето.

2 С, с. 374, 1870 г.

223. Не трябва в съботен ден да набавяме повече или по-голямо разнообразие от храни, отколкото в другите дни. Вместо това храната трябва да бъде по-проста и да се яде по-малко, за да бъде умът бистър и енергичен, така че да разбира духовните неща. Задръстен стомах означава "задръстен" мозък. И най-ценните чути истини могат да останат неразбрани, защото умът е объркан от неподходяща диета. Преляждайки в събота, мнозина накърняват много повече, отколкото предполагат, годността си да получат съботните благословения. [Сънливост по време на съботните служби - т. 93; въздържателната диета придава умствена и морална енергия - т. 85, 117, 206; влиянието на преяждането върху духовния живот - т. 56, 57, 59, 251; влиянието на преяждането върху разума - т. 74; преяждане по време на лагерни събрания - т. 57, 124; самоубийствени навици - т. 202; десертите изкушават към преяждане - т. 538, 547, 550; източник на изпитания за църквата - т. 65; лакомията - основен грях на епохата - т. 35; преяждането води до поквара - т. 244; опазване на чиста съвест - т. 263; невъздържаността и преяждането, насърчавани от майките - т. 351, 354]

СВЛ, с. 307, 1905 г.

Причина за лоша памет

224. Господ ми даде светлина за тебе по въпроса за въздържанието. Ти не си умерен в храненето. Често допускаш да влезе в стомаха ти двойно повече храна, отколкото тялото изисква. Тя се разлага, дъхът ти става противен, трудностите с дишането се

увеличават, стомахът ти се претоварва. Жизнена енергия, която да движи воденицата, мелеща влезлия в стомаха материал се взема от мозъка. По този начин показваш, че нямаш никаква милост към себе си.

На трапезата си лакомник. Това е една от основните причини за твоята забравливост и загуба на паметта. Казваш неща, за които, знам, после забравяш и заявяваш, че си казал нещо съвсем различно. Знаех това, но не го споменавах, защото е резултат от преяждането. Какъв е смисълът да ти говоря? Злината няма да се премахне.

Писмо 17, 1895 г.

Съвет към библейските работници и проповедниците със заседнал начин на живот

225. Преяждането е особено вредно за хора със спокоен темперамент. Те трябва да ядат по-малко и да правят много физически упражнения. Притежават превъзходни природни дарби, обаче не постигат и половината от възможностите си, тъй като нямат самоконтрол и не се отричат от апетита.

Мнозина писатели и оратори се провалят, що се отнася до този въпрос. След като се нахранят обилно, те се впускат в занимания, които не изискват движение – четене, изучаване или писане, и не отделят никакво време за физически упражнения. В резултат на това свободният поток на мисли и думи спира. Не могат да пишат и говорят с необходимите сила и енергия, за да стигнат до сърцата; усилията им са плахи и безплодни.

Хората, върху които лежат сериозни отговорности – най-вече пазителите на духовността, трябва да бъдат с ясни мисли и бързи възприятия. Повече от всички други те се нуждаят от умереност в яденето. На масите им не бива да намират място тлъсти и деликатесни храни.

Всеки ден хората на особено важни постове вземат решения, които могат да имат изключително решаващи последици. Често се налага да преценяват бързо и това могат да постигнат само практикуващите стриктно въздържание. Мисълта укрепва под правилното ръководство на физическите и умствените сили. Ако напрежението не е прекалено, при всяко натоварване идва нова енергия. Често обаче работата на хората, които трябва да обмислят и да вземат важни решения, се влияе зле от неподходящо хранене. Разбуненият стомах води до смущение и обърканост на ума – често причина за раздразнителността, грубостта и несправедливостта. Много планове, които биха били благословение за света, са изоставени, много несправедливи, потиснически и дори жестоки мерки са били предприемани като резултат от болестното състояние, дължащо се на лоши навици в храненето.

Ето едно предложение за всички, чиято работа е заседнала или предимно умствена; нека го приложи всеки, който има достатъчно

решителност и самоконтрол. На всяко хранене яжте само два или три вида проста храна, не повече от необходимото за задоволяване на глада. Всеки ден правете активни физически упражнения и ще видите дали няма да имате голяма полза.

Силните мъже, заети с активна физическа работа, не са длъжни да внимават толкова на качеството или количеството на храната си, колкото хората със застоен начин на живот. Но дори и те биха имали по-добро здраве, ако се контролират в яденето и пиенето.

Някои искат да им се даде точно правило за начина на хранене. Те преяждат и после съжаляват, а след това пак мислят какво да ядат и пият. Не трябва да бъде така. Един човек не може да даде точно правило за друг. Всеки трябва да използва разума си, да се самоконтролира и да действа от принципни съображения. [Късното вечеряне е особено вредно – т. 270]

СВЛ, с. 308-310, 1905г.

Лошо храносмилане и заседания

226. На богато отрупани трапези хората често ядат повече, отколкото може да се смели с лекота. Претовареният стомах не може да си върши работата добре. Резултатът е неприятното усещане за умствено затъпяване, усещането, че умът не може да действа бързо. Неразположението се създава от неподходящо комбиниране на храните; започва ферментация, кръвта се замърсява и мозъкът се разстройва.

Навикът да се преяжда или да се приемат много видове храна на едно ядене често причинява диспепсия. По този начин сериозно се увреждат деликатните храносмилателни органи. Напразно стомахът протестира и апелира към мозъка да размисли за последиците. Голямото количество погълната храна или неправилното ѝ съчетаване вършат пагубното си дело. Напразно се дават предупреждения чрез неприятни усещания. Резултатът е страдание. Болестта заема мястото на здравето.

Някои могат да попитат: "Какво общо има това със заседанията?" Връзката е очевидна. Резултатът от погрешния начин на хранене се чувства на срещите и заседанията на управителния съвет. Мозъкът се влияе от състоянието на стомаха. Разстроеният стомах води до обърканост и несигурност на ума. Болният стомах е причина за болестно състояние на мозъка и често прави човека упорит в отстояването на погрешни мнения. Разумността на такъв човек е глупост за Бога.

Представям това като причина за ситуацията в много срещи и заседания на управителни съвети, където на въпроси, изискващи внимателно проучване, се отделя малко внимание и се вземат прибързани решения с най-голяма важност. Често когато би трябвало да има положително единодушие, решителни негативни мнения са променяли атмосферата на заседанията. Тези последици са ми показвани многократно.

Представям този въпрос сега, защото ми е поръчано да кажа на моите братя проповедници: Чрез невъздържано хранене вие ставате негодни да видите ясно разликата между свещения и обикновения огън. Разкривате също и вашето пренебрежение към дадените ви от Господа предупреждения. Словото Му към вас е: "Кой измежду вас се бои от Господа и слуша гласа на Неговия служител, но ходи в тъмнина и няма светлина? Такъв нека се уповава на името Господне и нека се обляга на своя Бог"... Не трябва ли да приближим до Господа, за да може да ни спаси от невъздържаността в яденето и пиенето, от нечистите и низки страсти, от всяко нечестие? Не трябва ли да се смирим пред Него, изоставяйки всяко нещо, покваряващо плътта и духа и със страх Божи да усъвършенстваме светостта на характера?

4 С, с. 408, 409, 1902г.

Хора, които не са добра препоръка за здравната реформа

227. Нашите проповедници не са особено стриктни в навиците за хранене. Поемат на едно ядене твърде много и прекалено разнообразна храна. Някои са реформатори само по име. Те нямат правила, по които да регулират диетата си, а си позволяват да ядат плодове или ядки между две яденета, като по този начин натоварват храносмилателните органи. Някои се хранят три пъти на ден, макар че две яденета биха били по-полезни за физическото и психическото им здраве. Ако се нарушават законите, които Бог е създал, за да управлява тялото, неизбежно ще последва наказание.

Поради неблагоприятно хранене сетивата на някои проповедници са сякаш парализирани и те стават отпуснати и сънливи. С бледи лица, страдащи от последствията на угаждането на апетита, проповедниците са лоши свидетели на здравната реформа. Когато се претоварят с храна, много по-добре би било да пропускат от време на време по едно ядене, за да дадат възможност на тялото да се съвземе. С личния си пример нашите библейски работници могат да направят много повече за напредъка на здравната реформа, отколкото с проповедите за нея. Когато доброжелателни приятели правят специални приготовления заради тях, те са силно изкушени да пренебрегнат принципите. Ако обаче се откажат от изисканите блюда, от силните подправки, от чая и кафето, могат да докажат, че са здравни реформатори на практика. Някои страдат сега заради последиците от нарушаването на законите на живота и по този начин опетняват делото на здравната реформа.

Грях е прекаленото ядене, пиене, спане и гледане. Хармоничното, здравословно действие на всички телесни и умствени сили допринася за щастието; и колкото по възвишени и чисти са силите, толкова по чисто и истинско ще бъде щастието.

4 С, с. 416, 417, 1880г.

Проправяне на пътя към гроба със зъби

228. Мнозина от нашите проповедници се оплакват от болести, защото не правят достатъчно физически упражнения и се отдават на преяждане. Не осъзнават, че такъв начин на живеење е заплаха и за най-силната физика. Бавните по характер като тебе би трябвало да ядат по-малко и да не избягват физическите натоварвания. Много от нашите проповедници си проправят пътя към гроба със зъби. Тялото се занимава с товара, поставен върху храносмилателните органи. То започва да страда и мозъкът се натоварва. Нарушителят трябва да заплати с наказание в собственото си тяло всяко нарушение, извършено срещу законите на здравето.

4 С, с. 408, 409, 1880г.

Раздел 8

Контрол над апетита

Контрол над апетита

Първият грях - неуспех в самоконтрола

229. Адам и Ева в Едемската градина бяха с благородни тела и превъзходни по размери и красота, безгрешни и в съвършено здраве. Какъв контраст със съвременното човечество! Красотата е изчезнала. Съвършеното здраве е нещо непознато. Накъдето и да погледнем, виждаме болести, уродство и слабоумие. Попитах каква е причината за тази удивителна дегенерация и ми бе посочена Едемската градина. Красивата Ева бе подлъгана от змията да яде от плода на единственото дърво, което Бог бе забранил на Адам и Ева не само да ядат, но дори да се докосват до него, за да не умрат.

Ева притежаваше всичко, що би я правило щастлива. Наоколо имаше разнообразие от плодове. И все пак плодът от забраненото дърво ѝ се стори по-хубав от плодовете на всички други дървета в градината, от които можеше свободно да яде. Тя бе невъздържана в своите желанија. Яде от плода и под нейно влияние яде и съпругът ѝ. Двамата бяха прокълнати. Поради техния грях и земята бе прокълната. Невъздържанието във всичките му форми съществува още от грехопадението. Апетитът контролира разума. Човечеството върви по пътя на непослушанието и подобно на Ева е подлъгано от Сатана да пренебрегва дадените от Бога забрани, хранейки илюзията, че последствията няма да бъдат толкова страшни, колкото се е очаквало.

Човешкото семейството е нарушавало законите на здравето и е стигало до крайности почти във всичко. Болестите се увеличават непрекъснато. След причината идва и следствието.

ДД, т. 4, с. 120, 1864г.

Дните на Ной и нашето време

230. Застанал на Елеонския хълм, Исус даде на учениците си наставления за знаменията, които ще станат преди Неговото идване: "И както бяха Ноевите; дни, така ще бъде пришествието на Човешкия Син. Защото, както и в ония дни преди потопа, ядяха и пиеха, женеха се и се омъжваха до деня, докогато Ной влезе в ковчега и не усетиха, докато дойде потопът и завлече всички, така ще бъде и пришествието на Човешкия Син". Същите грехове, които навлякоха наказанието на света в дните на Ной, съществуват и в наше време. Хората стигат дотам, че превръщат яденето и пиенето в чревоугодие и пиянство. Този преобладаващ грях - задоволяването на неестествения апетит, възбуди човешките страсти в дните на Ной и доведе до широко разпространена поквара. Насилието и греховността стигнаха до небето. Потопът изличи от лицето на земята моралното падение. Същите грехове - чревоугодие и пиянството, притъпиха моралната чувствителност на содомските жители и престъплението сякаш стана наслада за мъжете и жените от този нечестив град. Христос предупреждава света по следния начин: "Така също, както стана в Лотовите дни, ядяха, пиеха, купуваха, продаваха, садяха и градяха, а в деня, когато Лот излезе от Содом, огън и сяра наваляха от небето и ги погубиха всички - подобно на това ще бъде и в деня, когато Човешкият Син ще се яви".

Тук Спасителят ни е оставил важен урок. Показва ни опасността от увлечението да поставим на първо място яденето и пиенето. Представя ни резултатите от необузданото задоволяване на апетита. Моралните сили отслабват и грехът не изглежда толкова страшен. На престъпленията се гледа с леко око и страстите така завладяват разума, че накрая добрите принципи и пориви изчезват и Бог бива похулен. Всичко това се дължи на прекомерното ядене и пиене. Христос заявява, че подобно състояние на нещата ще съществува преди Неговото второ идване.

Показва ни, че има нещо много по-възвишено, за което да се трудим, отколкото яденето, пиенето и обличането, стигащи до такива крайности, че се превръщат в престъпления. Те са измежду големите грехове на последните дни и са знамение за скорошното Христово идване. Време, пари и сила, принадлежащи на Господа, но поверени на нас, се пилеят за излишни дрехи и за насищащи неестествения апетит деликатеси, намаляват жизнената сила и донасят страдания и упадък. Невъзможно е да представим телата си в жива жертва на Бога, ако ги тъпчем непрекъснато с поквара и болести, причинени от собствените ни греховни наклонности.

[ХВВХ, с. 42, 43]; с. 108-110, 1890 г.

231. Едно от най-силните изкушения за човека е апетитът. В началото Господ направи човека съвършен, с напълно балансиран разсъдък, а по големина и сила всичките му органи бяха развити хармонично. Но чрез съблазните на лукавия враг Божията забрана бе пренебрегната и законите на природата нанесоха наказанието си в пълен размер...

След първото отстъпване пред апетита човечеството се е предавало все повече и повече на себеугаждане, докато накрая здравето е било пожертвано на олтара на апетита. Жителите на предпотопния свят бяха невъздържани в яденето и пиенето. Хранеха се с месо, макар че по това време Бог не бе разрешил на човека да яде животинска храна. Ядяха и пиеха, докато накрая угаждането на апетита надмина всякакви граници и те се поквариха до такава степен, че Бог не можеше повече да ги търпи. Чашата на беззаконието им се препълни и чрез потоп Бог очисти земята от моралната нечистота.

Содом и Гомор

С нарастването на броя си след потопа хората отново забравиха Бога и се поквариха пред Него. Невъздържаността във всичките й форми се увеличаваше, докато почти навсякъде светът се отдаде на изкушението й. Цели градове бяха изличени от лицето на земята поради отвратителните престъпления и отблъскващите грехове, правещи ги като петна върху красивото поле на Божието творение. Задоволяването на неестествения апетит доведе до греховете, причинили унищожаването на Содом и Гомор. Падането на Вавилон Бог приписва на лакомия и пианство. Задоволяването на апетита и страстите бе причината за всичките му грехове.

[ХВВХ, с. 42, 43]; ЗС, с. 108-110, 1890 г.

Исав, завладян от апетита

232. Исав силно пожела любимото си ястие и за да задоволи желанието, жертва първородството си. След като задоволи долния си апетит, той разбра своята глупост, но въпреки пролетите сълзи не се покая. Подобните на Исав са мнозина. Той е представител на групата хора, на чието разположение са особени, ценни благословения – безсмъртно наследство, живот, продължителен като живота на Бога, Твореца на вселената, неизмеримо щастие и "вечна тежина на слава" – но толкова дълго отдавали се на апетитите, страстите и наклонностите си, че силата им да различават и оценяват стойността на вечните неща е отслабнала.

Исав имаше особено силно желание за едно определено, изкусително и вкусно ястие и угаждал си винаги досега, не почувства нужда да се откаже от него. Размисли, но не направи особено усилие да овладее апетита, докато накрая силата на желанието заглуши всеки аргумент и го завладя. Представи си, че ще изтърпи голямо страдание и дори смърт, ако не получи точно това ястие. Колкото повече размисляше, толкова повече се засилваше желанието му и свещеното първородство загуби за него стойността и светостта си.

2 С, с. 38, 1868 г.

Израилтяните, завладени от страст за месо

233. Когато Израилевият Бог изведе евреите от Египет, им отне месото, но даде хляб от небето и вода от канарата. Израилтяните обаче не останаха доволни. Дадената храна им опротивя и пожелаха да се върнат обратно в Египет при казаните с месо. Предпочетоха робството и дори смъртта пред липсата на месо. Бог удовлетвори желанието им: даде им месо и ги остави да ядат, докато лакомията предизвика наказанието, от което мнозина загинаха.

Всички те са пример

Много примери биха могли да бъдат посочени, за да се покаже резултатът от насищането на апетита. Нашите първи родители сметнаха за маловажно да нарушат Божията заповед в едно-единствено нещо – да ядат от дървото, толкова красиво за очите и толкова приятно за вкуса. Но това разруши верността им към Бога и отвори вратата на потопа от вина и страдание, наводнили света.

Светът днес

Престъпленията и болестите се увеличават във всяко следващо поколение. Невъздържаността в яденето и пиенето и задоволяването на най-низките страсти са притъпили най-благородните способности на човека. Разумът вместо да бъде господар е станал роб на апетита до степен, която безпокои. Нарастващото желание за тлъсти храни е било удовлетворявано и вече е станало мода в стомаха да се тъпчат всички видове деликатеси. Особено по време на забавите апетитът се задоволява без ограничение. Сервират се разкошни обеда и късни вечери, на които се поднасят меса със силни подправки, мазни сосове, торти, пирогови, сладоледи, чай, кафе и т.н. Нищо чудно, че при такъв начин на хранене хората имат жълтеникав цвят на лицата си и страдат от неописуеми болки, причинени от диспепсия.

[ХВБХ, с. 43, 44]; ЗС, с. 111, 112, 1890 г.

234. Представено ми бе сегашното покварено състояние на света. Гледката бе ужасна. Чудя се защо земните жители не са унищожени като хората от Содом и Гомор. Видях достатъчно причини за сегашното състояние на дегенерация и смърт в света. Слепи страсти контролират разума и мнозина жертват висшите си идеали заради сластолюбието.

Първото голямо зло бе ядене и пиене без ограничения. Хората са се превърнали в роби на апетита. Те не са умерени и в труда. Работи се много, за да се придобие храна за трапезите, която до голяма степен вреди на вече натоварената храносмилателна система. Жените прекарват много време над горещите печки, приготвяйки ястия, поръсени със силни подправки за задоволяване на вкуса. В същото време децата са пренебрегвани и не получават морални и религиозни наставления. Преуморената майка занемарява грижите си по създаването на благ характер, който е като слънчева светлина за дома. Цялото време се използва за приготвяне на храни, които разрушават здравето, правят характера "кисел" и затрудняват способността да се разсъждава.

ДД, т. 4, с. 131, 132, 1864г.

235. С невъздържанието се срещаме навсякъде - в колите, в параходите и където и да отидем. Би трябвало да се запитаме какво правим, за да избегнем душите от лапите на изкусителя. Сатана дебне постоянно, за да постави човечеството под свой контрол. Най-лесният начин да завладее човека е чрез апетита и затова се опитва да го стимулира с всички възможни средства. Неестествените, възбуждащи храни са вредни и поражат желание за пиене на алкохол. Как можем да просветим хората и да ги предпазим от ужасните злини, произтичащи от тяхната употреба? Направили ли сме в тази насока всичко, което можем?

ХВБХ, с. 16, 1890 г.

Поклонение пред олтара на неестествения апетит

236. Бог е дал на народа Си огромна светлина, и все пак не сме извън обсега на изкушенията. Кой от нас търсят помощ от боговете от Акарон? Погледнете тази сцена, която не е плод на въображението. У колко хора, дори сред адвентистите от седмия ден, могат да се забележат подобни характерни черти? Инвалид - очевидно много съвестен, но все пак фанатик и самонадеян - явно показва пренебрежение към законите на здравето и живота, които ние като народ сме приели, водени от Божествената милост. Храната му е приготвена така, че да задоволява нездравия му апетит. Вместо да яде от трапеза със здравословна храна, посещава ресторанти, защото там може да насити апетита си без ограничения. Красноречив защитник на въздържанието, той пренебрегва основните му принципи. Този човек

се покланя пред олтара на извратения апетит. Той е идолопоклонник. Силите, които, ако са осветени и облагородени, могат да се използват за слава на Бога, отслабват и стават безполезни. Раздразнителният характер, замъгленият разсъдък и слабите нерви са само част от последиците от пренебрегването на природните закони. Такъв човек не работи ефикасно и на него не може да се разчита.

5 С, с. 196, 197, 1882г.

Христос победи вместо нас

237. В пустинята Христос посрещна основните изкушения, с които ще се срещне всеки човек. Там, съвсем сам, Той се сблъска с лукавия, хитър враг и го победи. Първото голямо изкушение бе свързано с апетита, второто – със себелюбието, третото – с любовта към света. Сатана е победил милиони хора, изкушавайки ги да се отдадат на апетита. Чрез задоволяване на вкуса нервната система се възбужда, енергията на мозъка намалява и той не може да мисли спокойно и рационално. Умът става неуравновесен. Висшите и благородните му способности се извращават и започват да служат на животинската страст, а святите, вечни неща биват пренебрегнати. Когато постигне тази цел, Сатана може да нападне с другите две големи изкушения и да намери лесен достъп. Многобройните му примамки произлизат от тези три основни изкушения.

4 С, с. 44, 1876 г.

238. От всички уроци, които може да се научат от първото изкушение, предложено на нашия Господ, най-важен е този: да владеем апетита и страстите си. Във всички епохи съблазните са предизвиквали физическото естество да се поддава по-лесно на поквара и човечеството е деградирало чрез невъздържанието. Сатана се старее да унищожи умствените и моралните сили, които Бог даде на човека като скъпоценен дар. Така човекът не може да оцени нещата с вечна стойност. Чрез удовлетворяване на чувствата Сатана се старее да заличи в човешката душа всяка следа от богоподобие.

Неконтролираното осъществяване на това и последвалите болести и деградация по време на първото идване на Христос ще съществуват отново с още по-голяма сила преди Неговото второ идване. Христос заяви, че състоянието в света ще бъде както в дните преди потопа и както в Содом и Гомор. Всяко човешко въображение и всяко желание на сърцето ще бъде "постоянно само зло". Ние живеем днес в самия край на страшното време и трябва да научим урока от поста на Спасителя. Само чрез неизразимата мъка, която Христос понесе, можем да оценим злото на неограниченото себезадоволяване. Този пример заявява, че единствената ни надежда за вечен живот е да подчиним апетита и страстите на Божията воля.

Погледнете към Спасителя

Невъзможно е със собствени сили да се откажем от желанията на падналото си естество. В това отношение Сатана ще ни изкушава. Христос знаеше, че врагът ще отиде при всяко човешко същество, за да се възползва от наследствената му слабост и чрез фалшиви внушения да впримчи всички, чието доверие не е в Бога. Като измина пътя, по който трябваше да върви човекът, Господ приготви пътя за победата ни. Той не иска да се обезкуражаваме от нападките на змията! "...держайте - каза Той, - Аз победих света!"

Нека всеки, който се бори против силата на апетита, погледне към Спасителя в пустинята на изкушението. Чуйте Го как промълви в Своята агония на кръста: "Жаден съм!" Той издържа всичко, възможно да ни уплаши. Неговата победа е наша!

Исус се уповаваше на мъдростта и силата на Своя небесен Отец. Той заявява: "Понеже Господ Йехова ще Ми помогне, затова не се смущавам... и зная, че не ще бъда посрамен... Ето, Господ Йехова ще Ми помогне." Показвайки Своя пример, Той ни казва: "Кой измежду вас се бои от Господа... Но ходи в тъмнина и няма светлина? Такъв нека се уповава на името Господне и нека се обляга на своя Бог!"

"... иде князът на този свят - казва Исус. - Той няма нищо в Мене!" В Него нямаше нищо от софистиката на Сатана. Той не се съгласи да съгреша. Не се поддаде на изкушението нито дори в мисъл. Така трябва да бъде и с нас! Христовото човешко естество беше обединено с Божественото. Исус бе подготвен за борбата, породена от присъствието на Светия Дух в Него.

ЖИ, с. 122, 123 (българско издание -

с. 59, 60)

239. Сатана идва при хората така, както дойде и при Христос - със силни изкушения, насочени към удовлетворяване на апетита. Той добре познава силата си да побеждава човека в тази област. Използва апетита, за да победи Адам и Ева и те загубиха дома на блаженството. Колко много натрупана мизерия и престъпност са изпълнили света в резултат от падането на Адам. Цели градове са били изличени от лицето на земята, защото отвратителните им престъпления и отблъскващи беззакония ги направиха като петно във вселената. Задоволяването на апетита бе основата за всичките им грехове.

3 С, с. 561, 1875 г.

240. Христос започна делото на изкуплението там, откъдето започна провалът. Първото Му изпитание бе същото, в което Адам бе отстъпил. Чрез изкушенията, свързани с апетита, Сатана бе победил множество хора и успехът му даваше надеждата, че управлението на тази паднала планета е в негови ръце. Но в лицето на Христос намери

Един, Който можа да устои и Сатана напусна бойното поле като победен враг. Исус казва: "Той няма нищо в Мене". Христовата победа ни дава увереност, че ние също можем да излезем победители от конфликтите с неприятеля. Не е обаче по волята на небесния Отец да ни спасява без нашето усилие да сътрудничим на Христос. Трябва да извършим нашия дял, а Божествената сила, съединена с усилията ни, ще донесе победата. [Заради нас Христос упражни самоконтрол, посилен от гладуването до смърт - т. 295; чрез поста Си Христос получи по-голяма сила, победата Му - насърчение за всички - т. 296; когато бе най-силно изкушаван, Христос не ядеше нищо - т. 70; силата на изкушението да се поддадем на апетита е съизмерима с мъкката на Христос по време на поста - т. 298]

ХВБХ, с. 16, 1890 г.

Примерът на Даниил да се побеждава

241. Силата на съблазънта да се поддаваме на апетита може да бъде превъзможната само чрез дадената от Бога помощ. За всяко изкушение имаме Божието обещание за изход. Защо тогава толкова много хора биват победени? Защото не се уповават на Бога. Не се възползват от средствата, осигуряващи тяхната безопасност. Затова посочваните оправдания за задоволяването на извращения апетит нямат никаква стойност за Бога.

Даниил ценеше човешките си способности, но не се уповаваше на тях. Вярата му бе в силата, обещана от Бога на всички, които дойдат при Него със смирение, разчитайки изцяло на Божествената сила.

Даниил реши в сърцето си да не се оскверни с царските ястия, нито с виното на царя, защото знаеше, че такава диета няма да увеличи физическите му сили и умствените му способности. Той не искаше да употребява вино, нито какъвто и да е друг неестествен дразнител; не желаше да направи нищо, с което би замъглил съзнанието си. И Бог му даде "знание и разум във всяко учение и мъдрост", а също и "да проумява всички видения и сънувания".

Родителите на Даниил бяха възпитали в младостта му навици на стриктно въздържание. Бяха го научили във всичките си навици да се придържа към природните закони, бяха го научили, че яденето и пиенето влияят пряко върху физическото, умственото и моралното естество и че той е отговорен пред Бога за способностите си. Оценяваше ги като дар от Бога и не искаше по никакъв начин да ги намалява или поврежда. В резултат на това възпитание Божият закон бе издигнат в съзнанието и почитан в сърцето му. През първите години от пленничеството Даниил премина през изпитание, за да бъде запознат с дворцовия разкош, с лицемерието и с езичеството. Наистина необикновено училище, което да го направи годен за живот на трезвеност, трудолюбие и вяност! И все пак, макар и обгърнат от атмосферата на злото, той живя непокуварено.

Животът на Даниил и неговите млади другари илюстрира ползата от въздържателната диета и какво Бог може да направи за всички, които искат да Му сътрудничат в очистването и издигането на душата. Те бяха слава за Бога и ярка, блестяща светлина във вавилонския двор.

В тази история чуваме Божият глас да се обръща към всеки от нас поотделно и да ни съветва да съберем всички ценни лъчи от светлина по въпроса за християнското въздържание и да заемем правилно становище към законите на здравето.

ХВВХ, с. 22, 23, 1890г.

242. Какво щеше да стане, ако Даниил и неговите другари бяха направили компромис с езическите служители и се бяха поддали на принудата да ядат и пият според обичая на вавилонците? Това единствено отклонение от принципите би отслабило чувството им за правда и отвращението им от греха. Угаждането на апетита би жертвало физическата енергия, бистротата на ума и духовната сила. Една погрешна стъпка би довела сигурно и до други, докато накрая връзката с небето се прекъсне и те бъдат пометени от изкушението. [Бистротата на Данииловия ум, дължаща се на проста диета и живот на молитва - т. 117; повече за Даниил - т. 33, 34, 117]

РХ, 25 януари, 1881 г.; ЗС, с. 66

Нашето християнско задължение

243. Когато осъзнаем Божиите изисквания, ще видим, че Бог иска от нас да бъдем въздържани във всичко. Целта на сътворяването ни е да Го прославим в телата и в душите си, които са Негови. Как можем да направим това, когато се отдаваме на апетита и увреждаме физическите и моралните си сили? Бог изисква да представим телата си като жива жертва. Следователно в отговор сме длъжни да ги пазим във възможно най-добро здравословно състояние, за да отговаряме на Неговите изисквания. "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава."

2 С, с. 65, 1868 г.

244. Апостол Павел пише: "Не знаете ли, че които тичат на игрището, всички тичат, а само един получава наградата? Така тичайте, щото да я получите. И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен. И тъй, аз така тичам, не като към нещо неизвестно; така удрям, не като че бия въздуха; но уморявам тялото си и го поробвам, да не би, като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен" (1Кор. 9:24-27).

Много хора в света се отдават на гибелни навици. Апетитът е законът, който ги управлява. Лошите им привички притъпяват моралните сетива и силата да различават святите неща намалява до голяма степен. За християните обаче е необходимо да спазват строго въздържание. Те би трябвало да поставят високи образци. Особено важно е въздържанието в яденето, пиенето и обличането. Би трябвало да управляват принципите, а не апетитът или модата. Ядящите прекалено много или пък други, чиято храна е със съмнително качество, се поддават лесно на разврат и на различни "глупави и вредни страсти, които потопяват човеците в разорение и погибел" (1Тимотей 6:9). "Съработниците на Бога" трябва да използват цялото си влияние, за да насърчават разпространяването на истинските въздържателни принципи.

Изключително важно е да бъдем верни на Бога. Изискванията Му са към всички, включили се в служба за Него. Бог иска ума и тялото да бъдат запазени във възможно най-доброто здравословно състояние, всички сили и способности да бъдат под Божествения контрол, и то така изпълнени с енергия, както може да се постигне само при строго въздържание. Ние сме задължени пред Бога да Му се посветим изцяло в тяло и в душа с всичките си способности, поверени ни от Него, за да Му служим.

Всичките ни сили и таланти трябва да бъдат постоянно увеличавани и подобрявани по време на този период на изпитание. За отговорни задачи в това дело би трябвало да бъдат избирани само онези, които ценят посочените принципи и са били обучени да се грижат за телата си разумно и със страх от Бога. Хората, приели от дълго време истината, но неспособни да направят разлика между чистите принципи на правдата и принципите на злото и чието разбиране по отношение на Божията справедливост, милост и любов е изкривено, трябва да бъдат освобождавани от отговорности. Всяка църква се нуждае от ясно, недвусмислено свидетелство, даващо определен звук на тръбата*.

Ако можем да събудим моралните сетива на нашия народ по въпроса за въздържанието, би била спечелена голяма победа. Необходимо е да бъде проповядвано въздържание във всичко. Въздържанието в яденето, пиенето, съня и обличането е един от основните принципи на религиозния живот. Истината, въведена в светилището на душата, ще показва как да се отнасяме към тялото. Не бива да бъдем безразлични към нещата, свързани с човешкото здраве. Вечното ни благополучие зависи от това, как сме използвали в живота времето, силата и влиянието си.

6 С, с.. 374, 375, 1900 г.

Роби на апетита

245. Има група хора, които твърдят, че вярват в истината, не употребяват тютюн, енфие, чай или кафе и все пак са виновни, че

задоволяват апетита си по странен начин. Копнеят за богато подправени меса с мазни сосове и апетитът им така се изопачава, че не могат да го задоволят дори с месо, ако не е приготвено по най-вредния начин. Стомахът се бунтува, храносмилателните органи се претоварват, но въпреки това продължават да работят усилено, за да се отърват от тежкия товар. Справил се със задачата си, стомахът е вече изтощен, което причинява слабост. Мнозина се мамят, като мислят, че това усещане се предизвиква от необходимостта от храна и без да дадат на стомаха време за почивка, поемат още храна, която премахва умората за известно време. Колкото повече се задоволява апетитът, толкова повече ще бъдат позивите за ново задоволяване. Обикновено слабостта се поражда от яденето на месо и от честото и прекомерно хранене...

Тъй като модата е такава, а и нездравият апетит го изисква, стомахът бива тъпкан с тежки торти, пирогови, пудинги и всички видове вредни храни. Масата трябва да бъде отрупана с голямо разнообразие от ястия, защото иначе извратеният апетит не може да бъде задоволен. Обикновено сутрин робите на апетита имат лош дъх и обложен език. Няма добро здраве и се чудят защо страдат от болки, главоболие и различни болести. Мнозина ядат три пъти на ден и после още веднъж непосредствено преди лягане. За кратък период храносмилателните органи се износват, защото не им остава време за почивка. Тези хора започват да страдат от диспепсия и се чудят как ги е постигнало това. Начинът на живеене е предизвикал неизбежните последствия. Никога не трябва да се поглъща храна, преди стомахът да е имал време да си почине от смилането на предишното ядене. Ако човек въобще яде трети път, яденето трябва да е леко и поне няколко часа преди лягане.

Мнозина така са се отдали на невъздържанието, че при никакви обстоятелства не искат да се откажат от чревоугодническите навици. Предпочитат по-скоро да пожертват здравето си и да умрат преждевременно, отколкото да обуздаят невъздържания си апетит. Много хора са невежи по отношение на връзката между яденето и пиенето и здравето. Ако бяха просветени, щяха да имат моралната сила да се отрекат от апетита и да ядат по-ограничено, и то само здравословна храна. С начина си на живеене биха си спестили много страдания.

Възпитавайте апетита

Хората, свикнали да ядат в голямо количество месо, сосове със силни подправки и различни видове мазни торти и консерви, не могат веднага да изпитат удоволствие от простата, здравословна и питателна храна. Вкусът им е така опорочен, че няма апетит за здравословната диета, състояща се от плодове, обикновен хляб и зеленчуци. Не могат да очакват още отначало да им хареса храна, толкова различна от тази, която са си позволявали да ядат. Ако не успеят още отначало да изпитат удоволствие от простата храна, трябва да постят, докато успеят. По-полезен ще им бъде пост,

отколкото лекарствата, защото увреденият стомах ще намери покоя, от който така дълго се е нуждаел, и истинският глад ще може да бъде задоволен с проста храна. Ще измине известно време, докато вкусът се възстанови от претърпените злоупотреби и възвърне своята естественост. Постоянството във въздържателния начин на ядене и пиене скоро ще го върне към простата, здравословна храна и към способността тя да се приема с по-голямо задоволство, отколкото епикуреецът приема богатите деликатеси.

Така стомахът няма да бъде възбуден и претоварен от месото, а ще бъде в добро здравословно състояние и ще може да изпълнява работата си без усилие. Реформата не бива да се бави. Необходимо е да се правят усилия, за да се запазят останалите жизнените сили, като се премахне бремето от стомаха. Той може никога да не се възстанови напълно, но подходяща диета ще го предпази от по-нататъшно изтощаване. Мнозина ще се възстановят до известна степен, освен ако не са отишли прекалено далеч в пътя на самоубийственото чревоугодие.

Хората, които допускат да се превръщат в роби на ненаситния апетит, често стигат още по-далеч и се опорочават, задоволявайки низките си страсти, възбудени от невъздържаността в яденето и пиенето. Отпускат юздите на покваряващите страсти дотогава, докато накрая здравето и интелектът бъдат силно увредени. Способността да се разсъждава бива унищожена до голяма степен от лошите навици.

ДД, т. 4, с. 129-131, 1864г.

Ефектът от себеугаждането върху физиката, ума и морала

246. Много студенти демонстрират удивително невежество и не знаят, че храненето силно влияе на здравето. Някои от тях никога не са правили решителни усилия да контролират апетита или да спазват добри правила в храненето. Те ядат прекалено много, а други ядат между две хранения всеки път, когато се яви някакво изкушение. Ако онези, които твърдят, че са християни, искат да разрешат един толкова труден за тях въпрос - защо умовете им са така невъзприемчиви и защо стремежът към духовните неща е така слаб - ще намерят отговора не другаде, а на трапезите си. Ето една причина, макар че е възможно да има и други.

Мнозина се отдалечават от Бога чрез прекомерното задоволяване на апетита. Този, Който вижда падането на врабчето и знае броя на космите на главите ни, отбелязва греховете на хората, които задоволят извращения си апетит и отслабват физическите си сили, замъгляват разума и притъпяват чувството си за морал.

ХВВХ, с. 83, 1890 г.

Бъдещи угриzenia

247. Като резултат от преяждане и задоволяване на низки страсти, мнозина стават неспособни за умствена и физическа работа. Животинските страсти се засилват, а моралното и духовното естество отслабват. Когато застанем край големия бял трон, какъв ще бъде записът за живота на много от присъстващите? Те ще видят какво биха могли да направят, ако не бяха унищожили дадените им от Бога сили. Едва тогава ще осъзнаят какво интелектуално величие биха постигнали, ако бяха отдали на Бога всичките, поверени им от Него физически и умствени сили. В агонията на своята мъка ще копнеят за възможността да започнат живота си отново. [Преяждането влияе на физическите и умствените сили – т. 219, 220]

5 С, с. 135, 1882 г.

Неестественият апетит е необходимо да се обуздава

248. Провидението продължава да води Божиите люде настрана от разточителните обичаи на света, далеч от удовлетворяването на апетита и страстите, за да са способни да застанат решително на пиедестала на себеотрицанието и въздържанието във всичко. Хората, които Бог води, са особен народ. Те не са като света. Ако следват Божиите наставления, ще осъществят намеренията Му и ще слоят волята си с Неговата. Христос ще обитава в сърцата им. Божият храм ще бъде свят. Телата ви са храм на Светия Дух, казва апостолът. Бог не иска от чадата Си да се откажат от нещо, за да увредят физическите си сили. Той иска да спазват природните закони, за да запазят телесното си здраве. Пътят на природата е посочен от Бога и той е достатъчно широк за всеки християнин. Бог ни е дал с щедра ръка изобилие от дарове, необходими за живота и щастието. Но за да можем да се радваме на естествен апетит, който ще запази здравето и ще удължи живота, Бог го ограничава. Той казва: "Внимавайте! Ограничавайте, отхвърляйте неестествения апетит". Ако си създадем извратен апетит, нарушаваме законите на тялото и поемаме отговорността за разрухата на организма си и за болестите, които си нанасяме.

ХВВХ, с. 150, 151, 1890 г.

249. Получилите наставления относно злините, причинявани от употребата на месо, чай, кафе и тлъсти и нездравословни храни, и решилите да направят завет с Бога чрез жертва, не биха продължили да задоволяват апетита с храна, за която знаят, че е вредна. Бог изисква страстите да бъдат изчистени и да се проявява въздържание към недобрите неща. Това дело трябва да бъде извършено, преди Божиите люде да застанат пред Бога като съвършен народ.

250. Бог Не е променил, нито пък има намерение да променя нашия организъм, че да нарушаваме законите, без да чувстваме последиците от нарушението. Мнозина обаче доброволно си затварят очите за тази истина... Като удовлетворяват наклонностите и апетитите си, те нарушават законите на живота и здравето. Ако се подчиняват на съвестта си, би трябвало да се контролират от принципност в яденето и пиенето, а не да се водят от наклонности, мода и апетит.

Сп. ЗР, септември, 1871 г.

Ефективността на Божиите работници зависи от контролирането на апетита

251. Представете пред хората необходимостта да устояват на изкушението да се отдават на апетита. Мнозина се провалят по този въпрос. Обяснявайте колко тясно свързани са тялото и ума и показвайте колко е нужно те да се пазят във възможно най-добро състояние...

Всички, които си угаждат на апетита, пилеят физическа енергия, отслабват моралните си сили и рано или късно понасят възмездие - резултат от нарушаването на физическите закони.

Христос даде живота Си, за да придобие изкупление за грешниците. Изкупителят на света знаеше, че задоволяването на апетита води до физическа слабост и притъпяване на способността за възприемане, което би попречило да бъдат различени святите и вечни неща. Той знаеше, че себеугаждането покварява моралните сили и че голямата нужда на човека е да се промени изцяло - в сърце, в ум и в душа, обръщайки се от живот на себеугаждане към живот на самоотричане и себепожертвувателност. Дано Господ да ти помогне като Негов служител да можеш да се обърнеш към проповедниците и да разбудиш спящите църкви. Нека дейностите ти като лекар и проповедник бъдат в хармония. Именно затова бяха основани нашите санаториуми - да се проповядва истината за истинското въздържание...

Като народ ние се нуждаем от реформа, но най-много от нея се нуждаят проповедниците на Словото. Поръчано ми е да кажа на нашите проповедници и на президентите на конференции: Вашата ефективност като Божии работници в работата за спечелване на загубени души зависи до голяма степен от успеха ви в побеждаване на апетита. Победете желанието да угаждате на апетита. Направите ли това, страстите ви ще бъдат контролирани лесно. Тогава умствените и моралните ви сили ще бъдат много по-големи. Те "победиха чрез кръвта на Агнето и чрез словото на своето свидетелстване".

Писмо 158, 1909 г.

Апел към един съработник

252. Господ те е избрал да вършиш Неговото дело и ако работиш внимателно, благоразумно и подчиниш навиците си за ядене на строгото ръководство на познанията и разума си, ще изживяваш много повече приятни часове, отколкото ако действаш неблагоразумно. Постави си спирачки, дръж апетита под стриктен контрол и тогава се остави в Божията десница. Удължи живота си, като се грижиш внимателно за себе си.

Писмо 49, 1892 г.

Въздържанието увеличава енергията

253. Хората, заели се да предупредят света за последната вест, която ще реши съдбата на душите, би трябвало да живеят на практика истините, проповядвани на другите. Те трябва да бъдат пример на хората в начин на ядене, пиене, в благопристойни разговори и поведение. По целия свят мнозина така наречени Христови представители са скрили под одеждата на светостта лакомията, удовлетворяването на низките страсти и тежките грехове. Има хора с изключителни природни способности, чийто труд не постига и половината от очакваното само защото не са умерени във всичко. Задоволяването на апетита и страстите замъглява ума, намалява физическата сила и отслабва устоите на морала. Мислите им не са чисти. Думите им не се изговарят със сила и не са оживотворени от Светия Дух, така че да стигнат до сърцата на слушателите.

Тъй като нашите първи родители загубиха Едем като последица от задоволяването на апетита, единствената ни надежда отново да спечелим рая е да устояваме твърдо на апетита и страстите. Въздържателната диета и контролът над всички страсти ще запазят интелекта и ще придадат умствена и морална енергия, правещи човека годен да подчини наклонностите си на контрола на висшите сили и да прави разлика между добро и зло, свято и обикновено. Всички, които истински разбират жертвата на Христос, напуснал небесния Си дом, за да дойде на този свят и със собствения Си живот да покаже на хората как да устояват на изкушението, с радост ще се отрекат от "аз"-а и ще предпочетат да бъдат участници в Христовите страдания.

Страхът от Господа е начало на мъдрост. Всички, които побеждават, както Христос победи, ще трябва постоянно да се пазят от сатанинските изкушения. Апетитът и страстите трябва да бъдат ограничавани и поставяни под контрола на просветената съвест, за да бъде интелектът непокътнат, а възприятията чисти. Тогава действията

на Сатана и неговите уловки няма да бъдат смятани за Божие провидение. Мнозина желаят да победят и да получат крайната награда, предназначена за победителите, но не искат да полагат усилия, да се лишават и да се отричат от егоизма, както направи техният Спасител. Само чрез послушание и продължителни усилия можем да победим, както и Христос победи.

Завладяващата сила на апетита ще причини гибелта на хиляди, макар че ако го бяха надмогнали, щяха да имат моралната сила да печелят победа след победа над останалите сатанински изкушения. Робите на апетита няма да успеят да усъвършенстват християнския си характер. Плодовете на 6000-годишната греховност на човека са болести, болки и смърт. Колкото приближаваме края на вековете, толкова по-силни и трудни за преодоляване ще стават сатанинските изкушения за задоволяване на апетита. [Умереността в яденето е пътят към здравето - т. 473]

3 С, с. 490-492, 1875 г.

Връзката между навици и освещение

254. Невъзможно е човек да получи благословенията на освещението, докато е егоист и лакомник. Той стъпва под товара на немощите си, причинени от лошите навици на ядене и пиене, нарушаващи законите на живота и здравето. Мнозина изтощават храносмилателните си органи, като задоволяват извратен апетит. Чудна е силата на човешкото тяло да се противопоставя на злоупотребите с него, но продължителните лоши навици да се яде и пие прекомерно отслабват всяка негова функция. Нека тези слаби хора помислят какви биха могли да бъдат, ако бяха живели във въздържание и бяха укрепвали здравето си, вместо да го рушат. Чрез насищането на извратения си апетит и страсти дори така наречени християни пречат на природата в нейното дело и намаляват физическите, умствените и моралните си сили. Някои от тях твърдят, че са осветени от Бога. Но такива твърдения нямат никакво основание...

"Син почита баща си и слуга - господаря си. Ако, прочее, съм аз баща, где е почитта към Мене? И ако съм Господар, где е страхът от Мене? - казва Господ на Силите на вас, свещеници, които презирате името Ми. Но вие казвате: В какво показахме презрение към името Ти? Принасяте осквернен хляб на олтара Ми. Ни вие казвате: С какво Те осквернихме? С това, че казвате: Трапезата Господна е за презиране. И когато принесете сляпо животно за жертва, не било лошо. И когато принесете куцо или болно, не било лошо! Принеси го сега на началника си; ще бъде ли благоразположен към тебе, или ще те приеме ли? - казва Господ на Силите... докарвате грабнатото, куцото и болното. Такъв принос като докарвате, да го приема ли от ръцете ви? - казва Господ."

Нека се вслушаме в тези предупреждения и упори. Отправени към древния Израил, те са не по-малко важни за днешния Божи народ. Би

трябвало да размислим над думите на апостола, с които той апелира към своите братя "поради Божиите милости" да представят "телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога". Това е истинското освещение. Не просто теория, емоция или фразеология, а жив, действителен принцип, приет във всекидневния живот. Този принцип изисква нашите навици в яденето, пиенето и обличането да бъдат такива, че да осигурят запазването на физическото, умственото и моралното здраве, за да можем да представим на Господа телата си не в жертва опорочена от лоши навици, а в "жертва жива, свята благоугодна на Бога".

Нека никой, който твърди, че е благочестив, да не се отнася с безразличие към здравето и тялото и да се успокоява с мисълта, че невъздържаността не е грях и че тя няма да повлияе на неговата духовност. Съществува тясна връзка между физическото и духовното естество.

РХ, 25 януари 1881 г.

Изисква се решителност на характера

255. За да се противопоставим на апетита е нужна решителност на характера. Поради липсата ѝ мнозина се провалят. Слаби, уязвими, лесно поддаващи се мъже и жени не успяват да станат такива, каквито Бог изисква от тях. Хора, у които липсва решителност в характера, не могат да побеждават всеки ден. Светът е пълен с оглупели, невъздържани, нерешителни хора. Колко им е трудно да станат истински християни.

Какво казва великият Лекар мисионер? "Ако иска някой да дойде след Мене, нека се отрече от себе си, нека дигне кръста си и така нека Ме последва." Работата на Сатана е да изкушава хората, които от своя страна да изкушават своите ближни. Той се опитва да ги подбуди да му сътрудничат в неговото унищожително дело. Стреми се да ги накара да се отдадат изцяло на лакомия и на възбуждащи забавления и глупости, желани от човешкото естество, но решително забранени от Божието слово, и така да станат негови помощници, в заличаването на Божия образ в човека.

Мнозина биват примамени от силните изкушения на "началства и власти". Роби на капризите и апетита, те оглупяват и деградират...

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас, Когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии."

Всички, които постоянно живеят с мисълта, че са свързани с Бога по този начин, не биха допусkali в stomасите им да влезе храна, угаждаща на апетита, но увреждаща храносмилателните органи. Те не биха развалили Божията собственост чрез практикуване на неправилни навици в яденето, пиенето и обличането. Ще полагат големи грижи за човешката "машина", осъзнавайки, че вършат това, за да станат

способни Божии съработници. Бог желае те да бъдате здрави, щастливи и полезни, но за тази цел трябва да съгласуват волята си с Неговата.

Писмо 166, 1903 г.

256. Навсякъде сме заобиколени от дяволски изкушения да следваме похотта на плътта, пожеланието на очите и тщеславието на живота. Само придържането към твърди принципи и строг контрол над апетита и страстите в името на Исус Христос, Победителя, може да ни преведе със сигурност през този живот.

ЗР, май 1878 г.

Напразни опити за постепенно реформиране

257. Когато се направи усилие да бъдат просветени по този въпрос [употребата на алкохол и тютюн], някои заявяват: "Ще ги изоставя постепенно. Но Сатана се смее на всички подобни решения. Казва си: "Те са в моята власт. Не се страхувам за тях". Знае обаче, че няма власт над човека, който, ако бъде изкушаван от други грешници, има моралната сила да каже ясно и определено "не". Такъв човек се е отказал от другарство с дявола и докато се държи здраво за Исус, ще бъде в сигурност. Стои там, където небесните ангели могат да се свържат с него и да му дадат моралната сила да победи.

Ръкопис 86, 1897 г.

Апелът на Петър

258. Апостол Петър разбра връзката между ума и тялото и издигна глас на предупреждение към своите братя: "Възлюбени, умолявам ви като пришълци и чужденци на света да се въздържате от плътски страсти, които воюват против душата". Много хора смятат, че този текст предупреждава единствено срещу разврата, но той има много по-широко значение. В текста се забранява всяко вредно задоволяване на апетита и страстите. Всеки вид извратен апетит става воюваща страст. Апетитът ни е бил даден с добра цел, а не, когато бъде изопачен, да се превърне в средство за постигане на нашата смърт, в "страсти, които воюват против душата"...

Силата на изкушението да се отдадем на апетита може да бъде измерена само с неизразимата мъка на нашия Изкупител по време на дългия пост в пустинята. Той знаеше, че насищането на покварения вкус така ще притъпи човешките усещания, че святите неща няма да бъдат различавани. Адам падна чрез задоволяване на апетита; Христос

победи чрез отричане от апетита. Единствената ни надежда да си възвърнем Едем е да бъдем твърди в контрола над себе си. Ако силата на човешкия апетит е толкова голяма, че Божият Син трябваше да издържи заради него пост от почти шест седмици, то какво дело трябва да извърши всеки християнин! Но колкото и да е тежка борбата, можем да победим. С помощта на Божествената сила, противопоставила се на най-свирепите изкушения, които Сатана можеше да измисли, християнинът също може с успех да води битката със злото и накрая да получи венета на победител в Божието царство.

ХВВХ, с. 53, 54, 1890 г.

Със силата на волята и с Божията благодат

259. Чрез апетита Сатана контролира ума и цялото естество. Хиляди хора, които биха могли да живеят, са отишли в гроба като физически, умствени и морални руини, защото, за да наситят апетита са пожертвали всичките си сили. Хората от сегашното поколение много повече, отколкото преди няколко поколения, се нуждаят от силата на волята, подкрепена от Божията благодат, за да устоят на сатанинските изкушения и да се противопоставят и на най-дребните прищевки на опорочения апетит. Силата им за самоконтрол обаче е много по-малка, отколкото на живелите в миналото.

ХВВХ, с. 37, 1890 г.

260. Малко са хората, които имат моралната сила да устояват на изкушение, най-вече на апетита, и да практикуват въздържание. За някои е прекалено трудно да устоят на съблазънта, когато виждат другите да ядат три пъти на ден. Представят си, че са гладни, а всъщност чувството не е призив на стомаха за храна, а желание на ума, неукрепен чрез твърди принципи и ненаучен на въздържание. Стените на самоконтрола и себеобуздаването не бива да бъдат отслабени или съборени дори един-единствен път. Павел, апостолът на езичниците, казва: "Уморявам тялото си и го поробвам, да не би като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен".

Онези, които не побеждават в малките неща, няма да имат моралната сила да устояват на големите изкушения.

4 С, с. 574, 1881 г.

261. Внимателно разсъдете за диетата си. Вижте каква е връзката между причина и следствие. Учете се на самоконтрол. Подчинете апетита на разума. Не повреждайте стомаха, като преяждате, но не се лишавайте от необходимата за здравето здравословна, вкусна храна.

СВЛ, с. 323, 1900 г.

262. Общувайки с невярващи, не допускайте да бъдете отклонени от добрите принципи. Ако сте на тяхната трапеза, яжте ограничено, и то само от храната, която няма да замъгли ума ви. Пазете се от неумереност. Не можете да си позволите да отслабвате умствените или физическите си сили, та да станете неспособни да различавате духовните неща. Пазете ума си в такова състояние, че Бог да може да му повери ценните истини от Своето Слово.

6 С, с. 336, 1900 г.

Въпрос на морал и кураж

263. Някои от вас мислят, че трябва да им се посочва колко да ядат. Не бива да бъде така. Ние винаги трябва да действаме от морални и религиозни съображения. Необходимо е да бъдем въздържани във всичко, тъй като пред нас е неувяхващият венец, небесното съкровище. Сега искам да кажа на моите братя и сестри, че що се отнася до мене, аз имам морала и куража да отстоявам възгледите си и да се контролирам. Не искам да оставя това в ръцете на друг. Вие ядете прекалено много, след това съжелявате и започвате отново да мислите какво да ядете и да пиете. Яжте онова, което допринася за вашето добро и ви прави да се чувствате чисти пред Небето, без угризения на съвестта. Ние не вярваме, че изкушенията пред децата или възрастните ще бъдат напълно премахнати. Ангажирани сме в битка и трябва да стоим на такава позиция, от която да се защитаваме от примамките на Сатана. Трябва да знаем, че имаме силата да постигнем това.

2 С, с. 374, 1870 г.

264. Дадена ми е вест за теб. Яж на редовни интервали. Чрез лошите навици в яденето си подготвяш бъдещи страдания. Не винаги е сигурно да откликваш на покана за обед или вечеря, дори отправена от братя във вярата или от приятели, желаещи да те обсипят с много видове ястия. Знаеш, че за да не увредиш храносмилателните си органи, можеш да ядеш два или три вида храна на едно ядене. Когато си поканен на обяд или вечеря, избягвай разнообразието от храни, предлагани ти от тези, които са те поканили. Прави това, ако искаш да бъдеш верен страж. Понякога пред нас се поставя храна, която, ако бъде изядена, ще натовари храносмилателните органи да работят усилено в продължение на много часове и тогава за резултатите не бива да виним онези, които са ни я сервирали. Бог очаква да решим за себе си да ядем само храна, не причиняваща страдания на храносмилателните органи. [Тялото да бъде слуга на разума - т. 35; ранно възпитаване на апетита - т. 346, 353; устояване на апетита -

т. 65; молитва за изцеление на невъздържаните - т. 29; себеугаждането е свързано с нашето влияние върху другите и с полезността ни - т. 72]

Писмо 324, 1905 г.

Победа чрез Христос

265. Христос води битка с апетита и възтържествува. Ние също можем да победим чрез Неговата сила. Кой ще влезе през портите на града (новия Ерусалим - бел. ред)? Не който заявява, че не може да се противопостави на силата на апетита. Христос устоя на мощта на този, който иска да ни държи в робство. Макар и отслабнал от дългия си четиредесетдневен пост, Той устоя на изкушението и доказа с поведението си, че нашите случаи не са безнадеждни. Знаем, че не можем сами да спечелим победата. Колко благодарни трябва да бъдем, че имаме жив Спасител, Който може и иска да ни помогне!

ХВВХ, с. 19, 1890 г.

266. Чист и благороден живот, живот на победа над апетита и страстите може да бъде постигнат от всеки, желаещ да съедини своята слаба, колеблива човешка воля с волята на всемогъщия, непроменим Бог.

СВЛ, с. 176, 1905 г.

* Стилистичен образ, позован на 1Кор. 14:8 - бел. ред.

Раздел 8

Контрол над апетита

Контрол над апетита

Първият грях - неуспех в самоконтрола

229. Адам и Ева в Едемската градина бяха с благородни тела и превъзходни по размери и красота, безгрешни и в съвършено здраве. Какъв контраст със съвременното човечество! Красотата е изчезнала. Съвършеното здраве е нещо непознато. Накъдето и да погледнем, виждаме болести, уродство и слабоумие. Попитам каква е причината за тази удивителна дегенерация и ми бе посочена Едемската градина.

Красивата Ева бе подлъгана от змията да яде от плода на единственото дърво, което Бог бе забранил на Адам и Ева не само да ядат, но дори да се докосват до него, за да не умрат.

Ева притежаваше всичко, що би я правило щастлива. Наоколо имаше разнообразие от плодове. И все пак плодът от забраненото дърво ѝ се стори по-хубав от плодовете на всички други дървета в градината, от които можеше свободно да яде. Тя бе невъздържана в своите желаниа. Яде от плода и под нейно влияние яде и съпругът ѝ. Двамата бяха прокълнати. Поради техния грях и земята бе прокълната. Невъздържанието във всичките му форми съществува още от грехопадението. Апетитът контролира разума. Човечеството върви по пътя на непослушанието и подобно на Ева е подлъгано от Сатана да пренебрегва дадените от Бога забрани, хранейки илюзията, че последствията няма да бъдат толкова страшни, колкото се е очаквало. Човешкото семейството е нарушавало законите на здравето и е стигало до крайности почти във всичко. Болестите се увеличават непрекъснато. След причината идва и следствието.

ДД, т. 4, с. 120, 1864г.

Дните на Ной и нашето време

230. Застанал на Елеонския хълм, Исус даде на учениците си наставления за знаменията, които ще станат преди Неговото идване: "И както бяха Ноевите; дни, така ще бъде пришествието на Човешкия Син. Защото, както и в ония дни преди потопа, ядяха и пиеха, женеха се и се омъжваха до деня, докогато Ной влезе в ковчеза и не усетиха, докато дойде потопът и завлече всички, така ще бъде и пришествието на Човешкия Син". Същите грехове, които навлякоха наказанието на света в дните на Ной, съществуват и в наше време. Хората стигат дотам, че превръщат яденето и пиенето в чревоугодие и пиянство. Този преобладаващ грях - задоволяването на неестествения апетит, възбуди човешките страсти в дните на Ной и доведе до широко разпространена поквара. Насилието и греховността стигнаха до небето. Потопът изличи от лицето на земята моралното падение. Същите грехове - чревоугодието и пиянството, притъпиха моралната чувствителност на содомските жители и престъплението сякаш стана наслада за мъжете и жените от този нечестив град. Христос предупреждава света по следния начин: "Така също, както стана в Лотовите дни, ядяха, пиеха, купуваха, продаваха, садяха и градияха, а в деня, когато Лот излезе от Содом, огън и сяра наваляха от небето и ги погубиха всички - подобно на това ще бъде и в деня, когато Човешкият Син ще се яви".

Тук Спасителят ни е оставил важен урок. Показва ни опасността от увлечението да поставим на първо място яденето и пиенето. Представя ни резултатите от необузданото задоволяване на апетита. Моралните сили отслабват и грехът не изглежда толкова страшен. На престъпленията се гледа с леко око и страстите така завладяват

разума, че накрая добрите принципи и пориви изчезват и Бог бива похулен. Всичко това се дължи на прекомерното ядене и пиене. Христос заявява, че подобно състояние на нещата ще съществува преди Неговото второ идване.

Показва ни, че има нещо много по-възвишено, за което да се трудим, отколкото яденето, пиенето и обличането, стигащи до такива крайности, че се превръщат в престъпления. Те са измежду големите грехове на последните дни и са знамение за скорошното Христово идване. Време, пари и сила, принадлежащи на Господа, но поверени на нас, се пилеят за излишни дрехи и за насищащи неестествения апетит деликатеси, намаляват жизнената сила и донасят страдания и упадък. Невъзможно е да представим телата си в жива жертва на Бога, ако ги тъпчем непрестанно с поквара и болести, причинени от собствените ни греховни наклонности.

[ХВВХ, с. 42, 43]; с. 108-110, 1890 г.

231. Едно от най-силните изкушения за човека е апетитът. В началото Господ направи човека съвършен, с напълно балансиран разсъдък, а по големина и сила всичките му органи бяха развити хармонично. Но чрез съблазните на лукавия враг Божията забрана бе пренебрегната и законите на природата нанесоха наказанието си в пълен размер...

След първото отстъпване пред апетита човечеството се е предавало все повече и повече на себеугаждане, докато накрая здравето е било пожертвано на олтара на апетита. Жителите на предпотопния свят бяха невъздържани в яденето и пиенето. Хранеха се с месо, макар че по това време Бог не бе разрешил на човека да яде животинска храна. Ядяха и пиеха, докато накрая угаждането на апетита надмина всякакви граници и те се поквариха до такава степен, че Бог не можеше повече да ги търпи. Чашата на беззаконието им се препълни и чрез потоп Бог очисти земята от моралната нечистота.

Содом и Гомор

С нарастването на броя си след потопа хората отново забравиха Бога и се поквариха пред Него. Невъздържаността във всичките ѝ форми се увеличаваше, докато почти навсякъде светът се отдаде на изкушението ѝ. Цели градове бяха изличени от лицето на земята поради отвратителните престъпления и отблъскващите грехове, правещи ги като петна върху красивото поле на Божието творение. Задоволяването на неестествения апетит доведе до греховете, причинили унищожаването на Содом и Гомор. Падането на Вавилон Бог приписва на лакомия и пиянство. Задоволяването на апетита и страстите бе причината за всичките му грехове.

[ХВВХ, с. 42, 43]; ЗС, с. 108-110, 1890 г.

Исав, завладян от апетита

232. Исав силно пожела любимото си ястие и за да задоволи желанието, пожертва първородството си. След като задоволи долния си апетит, той разбра своята глупост, но въпреки пролетите сълзи не се покая. Подобните на Исав са мнозина. Той е представител на групата хора, на чието разположение са особени, ценни благословения – безсмъртно наследство, живот, продължителен като живота на Бога, Твореца на вселената, неизмеримо щастие и “вечна тежина на слава” – но толкова дълго отдавали се на апетитите, страстите и наклонностите си, че силата им да различават и оценяват стойността на вечните неща е отслабнала.

Исав имаше особено силно желание за едно определено, изкусително и вкусно ястие и угаждал си винаги досега, не почувства нужда да се откаже от него. Размисли, но не направи особено усилие да овладее апетита, докато накрая силата на желанието заглуши всеки аргумент и го завладя. Представи си, че ще изтърпи голямо страдание и дори смърт, ако не получи точно това ястие. Колкото повече размисляше, толкова повече се засилваше желанието му и свещеното първородство загуби за него стойността и светостта си.

2 С, с. 38, 1868 г.

Израилтяните, завладени от страст за месо

233. Когато Израилевият Бог изведе евреите от Египет, им отне месото, но даде хляб от небето и вода от канарата. Израилтяните обаче не останаха доволни. Дадената храна им опротивя и пожелаха да се върнат обратно в Египет при казаните с месо. Предпочетоха робството и дори смъртта пред липсата на месо. Бог удовлетвори желанието им: даде им месо и ги остави да ядат, докато лакомията предизвика наказанието, от което мнозина загинаха.

Всички те са пример

Много примери биха могли да бъдат посочени, за да се покаже резултатът от насищането на апетита. Нашите първи родители сметнаха за маловажно да нарушат Божията заповед в едно-единствено нещо – да ядат от дървото, толкова красиво за очите и толкова приятно за вкуса. Но това разруши верността им към Бога и отвори вратата на потопа от вина и страдание, наводнили света.

Светът днес

Престъпленията и болестите се увеличават във всяко следващо поколение. Невъздържаността в яденето и пиенето и задоволяването на най-ниските страсти са притъпили най-благородните способности на човека. Разумът вместо да бъде господар е станал роб на апетита до степен, която безпокои. Нарастващото желание за тлъсти храни е било удовлетворявано и вече е станало мода в стомаха да се тъпчат всички видове деликатеси. Особено по време на забавите апетитът се задоволява без ограничение. Сервират се разкошни обеда и късни вечери, на които се поднасят меса със силни подправки, мазни сосове, торти, пирогови, сладоледи, чай, кафе и т.н. Нищо чудно, че при такъв начин на хранене хората имат жълтеникав цвят на лицата си и страдат от неописуеми болки, причинени от диспепсия.

[ХВВХ, с. 43, 44]; ЗС, с. 111, 112, 1890 г.

234. Представено ми бе сегашното покварено състояние на света. Гледката бе ужасна. Чудя се защо земните жители не са унищожени като хората от Содом и Гомор. Видях достатъчно причини за сегашното състояние на дегенерация и смърт в света. Слепи страсти контролират разума и мнозина жертват висшите си идеали заради сластолюбието.

Първото голямо зло бе ядене и пиене без ограничения. Хората са се превърнали в роби на апетита. Те не са умерени и в труда. Работи се много, за да се придобие храна за трапезите, която до голяма степен вреди на вече натоварената храносмилателна система. Жените прекарват много време над горещите печки, приготвяйки ястия, поръсени със силни подправки за задоволяване на вкуса. В същото време децата са пренебрегвани и не получават морални и религиозни наставления. Преуморената майка занемарява грижите си по създаването на благ характер, който е като слънчева светлина за дома. Цялото време се използва за приготвяне на храни, които разрушават здравето, правят характера "кисел" и затрудняват способността да се разсъждава.

ДД, т. 4, с. 131, 132, 1864г.

235. С невъздържанието се срещаме навсякъде - в колите, в параходите и където и да отидем. Би трябвало да се запитаем какво правим, за да избавим душите от лапите на изкусителя. Сатана дебне постоянно, за да постави човечеството под свой контрол. Най-лесният начин да завладее човека е чрез апетита и затова се опитва да го стимулира с всички възможни средства. Неестествените, възбуждащи храни са вредни и поражат желание за пиене на алкохол. Как можем да просветим хората и да ги предпазим от ужасните злини, произтичащи от тяхната употреба? Направили ли сме в тази насока всичко, което можем?

ХВВХ, с. 16, 1890 г.

Поклонение пред олтара на неестествения апетит

236. Бог е дал на народа Си огромна светлина, и все пак не сме извън обсега на изкушенията. Кои от нас търсят помощ от боговете от Акарон? Погледнете тази сцена, която не е плод на въображението. У колко хора, дори сред адвентистите от седмия ден, могат да се забележат подобни характерни черти? Инвалид – очевидно много съвестен, но все пак фанатик и самонадеян – явно показва пренебрежение към законите на здравето и живота, които ние като народ сме приели, водени от Божествената милост. Храната му е приготвена така, че да задоволява нездравия му апетит. Вместо да яде от трапеза със здравословна храна, посещава ресторанти, защото там може да насити апетита си без ограничения. Красноречив защитник на въздържанието, той пренебрегва основните му принципи. Този човек се покланя пред олтара на извратения апетит. Той е идолопоклонник. Силите, които, ако са осветени и облагородени, могат да се използват за слава на Бога, отслабват и стават безполезни. Раздразнителният характер, замъгленият разсъдък и слабите нерви са само част от последиците от пренебрегването на природните закони. Такъв човек не работи ефикасно и на него не може да се разчита.

5 С, с. 196, 197, 1882г.

Христос победи вместо нас

237. В пустинята Христос посрещна основните изкушения, с които ще се срещне всеки човек. Там, съвсем сам, Той се сблъска с лукавия, хитър враг и го победи. Първото голямо изкушение бе свързано с апетита, второто – със себелюбието, третото – с любовта към света. Сатана е победил милиони хора, изкушавайки ги да се отдадат на апетита. Чрез задоволяване на вкуса нервната система се възбужда, енергията на мозъка намалява и той не може да мисли спокойно и рационално. Умът става неуравновесен. Висшите и благородните му способности се извращават и започват да служат на животинската страст, а святите, вечни неща биват пренебрегнати. Когато постигне тази цел, Сатана може да нападне с другите две големи изкушения и да намери лесен достъп. Многобройните му примамки произлизат от тези три основни изкушения.

4 С, с. 44, 1876 г.

238. От всички уроци, които може да се научат от първото изкушение, предложено на нашия Господ, най-важен е този: да владеем апетита и страстите си. Във всички епохи съблазните са предизвиквали физическото естество да се поддава по-лесно на поквара и човечеството е деградирало чрез невъздържанието. Сатана се старае да унищожи умствените и моралните сили, които Бог даде на

човека като скъпоценен дар. Така човекът не може да оцени нещата с вечна стойност. Чрез удовлетворяване на чувствата Сатана се старее да заличи в човешката душа всяка следа от богоподобие.

Неконтролираното осъществяване на това и последвалите болести и деградация по време на първото идване на Христос ще съществуват отново с още по-голяма сила преди Неговото второ идване. Христос заяви, че състоянието в света ще бъде както в дните преди потопа и както в Содом и Гомор. Всяко човешко въображение и всяко желание на сърцето ще бъде "постоянно само зло". Ние живеем днес в самия край на страшното време и трябва да научим урока от поста на Спасителя. Само чрез неизразимата мъка, която Христос понесе, можем да оценим злото на неограниченото себезадоволяване. Този пример заявява, че единствената ни надежда за вечен живот е да подчиним апетита и страстите на Божията воля.

Погледнете към Спасителя

Невъзможно е със собствени сили да се откажем от желанията на падналото си естество. В това отношение Сатана ще ни изкушава. Христос знаеше, че врагът ще отиде при всяко човешко същество, за да се възползва от наследствената му слабост и чрез фалшиви внушения да впримчи всички, чието доверие не е в Бога. Като измина пътя, по който трябваше да върви човекът, Господ приготви пътя за победата ни. Той не иска да се обезкуражаваме от нападките на змията! "...держайте - каза Той, - Аз победих света!"

Нека всеки, който се бори против силата на апетита, погледне към Спасителя в пустинята на изкушението. Чуйте Го как промълви в Своята агония на кръста: "Жаден съм!" Той издържа всичко, възможно да ни уплаши. Неговата победа е наша!

Исус се уповаваше на мъдростта и силата на Своя небесен Отец. Той заявява: "Понеже Господ Йехова ще Ми помогне, затова не се смущавам... и зная, че не ще бъда посрамен... Ето, Господ Йехова ще Ми помогне." Показвайки Своя пример, Той ни казва: "Кой измежду вас се бои от Господа... Но ходи в тъмнина и няма светлина? Такъв нека се уповава на името Господне и нека се обляга на своя Бог!"

"... иде князът на този свят - казва Исус. - Той няма нищо в Мене!" В Него нямаше нищо от софистиката на Сатана. Той не се съгласи да съгреси. Не се поддаде на изкушението нито дори в мисъл. Така трябва да бъде и с нас! Христовото човешко естество беше обединено с Божественото. Исус бе подготвен за борбата, породена от присъствието на Светия Дух в Него.

ЖИ, с. 122, 123 (българско издание -

с. 59, 60)

239. Сатана идва при хората така, както дойде и при Христос - със силни изкушения, насочени към удовлетворяване на апетита. Той добре познава силата си да побеждава човека в тази област. Използва апетита, за да победи Адам и Ева и те загубиха дома на

блаженството. Колко много натрупана мизерия и престъпност са изпълнили света в резултат от падането на Адам. Цели градове са били изличени от лицето на земята, защото отвратителните им престъпления и отблъскващи беззакония ги направиха като петно във вселената. Задоволяването на апетита бе основата за всичките им грехове.

3 С, с. 561, 1875 г.

240. Христос започна делото на изкуплението там, откъдето започна провалът. Първото Му изпитание бе същото, в което Адам бе отстъпил. Чрез изкушенията, свързани с апетита, Сатана бе победил множество хора и успехът му даваше надеждата, че управлението на тази паднала планета е в негови ръце. Но в лицето на Христос намери Един, Който можа да устои и Сатана напусна бойното поле като победен враг. Исус казва: "Той няма нищо в Мене". Христовата победа ни дава увереност, че ние също можем да излезем победители от конфликтите с неприятеля. Не е обаче по волята на небесния Отец да ни спасява без нашето усилие да сътрудничим на Христос. Трябва да извършим нашия дял, а Божествената сила, съединена с усилията ни, ще донесе победата. [Заради нас Христос упражни самоконтрол, посилен от гладуването до смърт - т. 295; чрез поста Си Христос получи по-голяма сила, победата Му - насърчение за всички - т. 296; когато бе най-силно изкушаван, Христос не ядеше нищо - т. 70; силата на изкушението да се поддадем на апетита е съизмерима с мъката на Христос по време на поста - т. 298]

ХВВХ, с. 16, 1890 г.

Примерът на Даниил да се побеждава

241. Силата на съблазънта да се поддаваме на апетита може да бъде превъзможната само чрез дадената от Бога помощ. За всяко изкушение имаме Божието обещание за изход. Защо тогава толкова много хора биват победени? Защото не се уповават на Бога. Не се възползват от средствата, осигуряващи тяхната безопасност. Затова посочваните оправдания за задоволяването на извратения апетит нямат никаква стойност за Бога.

Даниил ценеше човешките си способности, но не се уповаваше на тях. Вярата му бе в силата, обещана от Бога на всички, които дойдат при Него със смирение, разчитайки изцяло на Божествената сила.

Даниил реши в сърцето си да не се оскверни с царските ястия, нито с виното на царя, защото знаеше, че такава диета няма да увеличи физическите му сили и умствените му способности. Той не искаше да употребява вино, нито какъвто и да е друг неестествен дразнител; не желаше да направи нищо, с което би замъглил

съзнанието си. И Бог му даде "знание и разум във всяко учение и мъдрост", а също и "да проумява всички видения и сънувания".

Родителите на Даниил бяха възпитали в младостта му навици на стриктно въздържание. Бяха го научили във всичките си навици да се придържа към природните закони, бяха го научили, че яденето и пиенето влияят пряко върху физическото, умственото и моралното естество и че той е отговорен пред Бога за способностите си. Оценяваше ги като дар от Бога и не искаше по никакъв начин да ги намалява или поврежда. В резултат на това възпитание Божият закон бе издигнат в съзнанието и почитан в сърцето му. През първите години от пленничеството Даниил премина през изпитание, за да бъде запознат с дворцовия разкош, с лицемерието и с езичеството. Наистина необикновено училище, което да го направи годен за живот на трезвеност, трудолюбие и вярност! И все пак, макар и обгърнат от атмосферата на злото, той живя непокуварено.

Животът на Даниил и неговите млади другари илюстрира ползата от въздържателната диета и какво Бог може да направи за всички, които искат да Му сътрудничат в очистването и издигането на душата. Те бяха слава за Бога и ярка, блестяща светлина във вавилонския двор.

В тази история чуваме Божият глас да се обръща към всеки от нас поотделно и да ни съветва да съберем всички ценни лъчи от светлина по въпроса за християнското въздържание и да заемем правилно становище към законите на здравето.

ХВВХ, с. 22, 23, 1890 г.

242. Какво щеше да стане, ако Даниил и неговите другари бяха направили компромис с езическите служители и се бяха поддали на принудата да ядат и пият според обичая на вавилонците? Това единствено отклонение от принципите би отслабило чувството им за правда и отвращението им от греха. Угаждането на апетита би жертвало физическата енергия, бистротата на ума и духовната сила. Една погрешна стъпка би довела сигурно и до други, докато накрая връзката с небето се прекъсне и те бъдат пометени от изкушението. [Бистротата на Данииловия ум, дължаща се на проста диета и живот на молитва - т. 117; повече за Даниил - т. 33, 34, 117]

РХ, 25 януари, 1881 г.; ЗС, с. 66

Нашето християнско задължение

243. Когато осъзнаем Божиите изисквания, ще видим, че Бог иска от нас да бъдем въздържани във всичко. Целта на сътворяването ни е да Го прославим в телата и в душите си, които са Негови. Как можем да направим това, когато се отдаваме на апетита и увреждаме физическите и моралните си сили? Бог изисква да представим телата си като жива жертва. Следователно в отговор сме длъжни да ги пазим във възможно най-добро здравословно състояние, за да отговаряме на

Неговите изисквания. "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава."

2 С, с. 65, 1868 г.

244. Апостол Павел пише: "Не знаете ли, че които тичат на игрището, всички тичат, а само един получава наградата? Така тичайте, щото да я получите. И всеки, който се подвизава, се въздържа от всичко. Те вършат това, за да получат тленен венец, а ние нетленен. И тъй, аз така тичам, не като към нещо неизвестно; така удрям, не като че бия въздуха; но уморявам тялото си и го поробвам, да не би, като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен" (1Кор. 9:24-27).

Много хора в света се отдават на гибелни навици. Апетитът е законът, който ги управлява. Лошите им привички притъпяват моралните сетива и силата да различават святите неща намалява до голяма степен. За християните обаче е необходимо да спазват строго въздържание. Те би трябвало да поставят високи образци. Особено важно е въздържанието в яденето, пиенето и обличането. Би трябвало да управляват принципите, а не апетитът или модата. Ядящите прекалено много или пък други, чиято храна е със съмнително качество, се поддават лесно на разврат и на различни "глупави и вредни страсти, които потопяват човеците в разорение и погибел" (1Тимотей 6:9). "Съработниците на Бога" трябва да използват цялото си влияние, за да насърчават разпространяването на истинските въздържателни принципи.

Изключително важно е да бъдем верни на Бога. Изискванията Му са към всички, включили се в служба за Него. Бог иска ума и тялото да бъдат запазени във възможно най-доброто здравословно състояние, всички сили и способности да бъдат под Божествения контрол, и то така изпълнени с енергия, както може да се постигне само при строго въздържание. Ние сме задължени пред Бога да Му се посветим изцяло в тяло и в душа с всичките си способности, поверени ни от Него, за да Му служим.

Всичките ни сили и таланти трябва да бъдат постоянно увеличавани и подобрявани по време на този период на изпитание. За отговорни задачи в това дело би трябвало да бъдат избирани само онези, които ценят посочените принципи и са били обучени да се грижат за телата си разумно и със страх от Бога. Хората, приели от дълго време истината, но неспособни да направят разлика между чистите принципи на правдата и принципите на злото и чието разбиране по отношение на Божията справедливост, милост и любов е изкривено, трябва да бъдат освобождавани от отговорности. Всяка църква се нуждае от ясно, недвусмислено свидетелство, даващо определен звук на тръбата*.

Ако можем да събудим моралните сетива на нашия народ по въпроса за въздържанието, би била спечелена голяма победа. Необходимо е да бъде проповядвано въздържание във всичко. Въздържанието в яденето, пиенето, съня и обличането е един от основните принципи на

религиозния живот. Истината, въведена в светилището на душата, ще показва как да се отнасяме към тялото. Не бива да бъдем безразлични към нещата, свързани с човешкото здраве. Вечното ни благополучие зависи от това, как сме използвали в живота времето, силата и влиянието си.

6 С, с.. 374, 375, 1900 г.

Роби на апетита

245. Има група хора, които твърдят, че вярват в истината, не употребяват тютюн, енфие, чай или кафе и все пак са виновни, че задоволяват апетита си по странен начин. Копнеят за богато подправени меса с мазни сосове и апетитът им така се изопачава, че не могат да го задоволят дори с месо, ако не е приготвено по най-вредния начин. Стомахът се бунтува, храносмилателните органи се претоварват, но въпреки това продължават да работят усилено, за да се отърват от тежкия товар. Справил се със задачата си, стомахът е вече изтощен, което причинява слабост. Мнозина се мамят, като мислят, че това усещане се предизвиква от необходимостта от храна и без да дадат на стомаха време за почивка, поемат още храна, която премахва умората за известно време. Колкото повече се задоволява апетитът, толкова повече ще бъдат позивите за ново задоволяване. Обикновено слабостта се поражда от яденето на месо и от честото и прекомерно хранене...

Тъй като модата е такава, а и нездравият апетит го изисква, стомахът бива тъпкан с тежки торти, пирогови, пудинги и всички видове вредни храни. Масата трябва да бъде отрупана с голямо разнообразие от ястия, защото иначе извратеният апетит не може да бъде задоволен. Обикновено сутрин робите на апетита имат лош дъх и обложен език. Няма добро здраве и се чудят защо страдат от болки, главоболие и различни болести. Мнозина ядат три пъти на ден и после още веднъж непосредствено преди лягане. За кратък период храносмилателните органи се износват, защото не им остава време за почивка. Тези хора започват да страдат от диспепсия и се чудят как ги е постигнало това. Начинът на живеене е предизвикал неизбежните последствия. Никога не трябва да се поглъща храна, преди стомахът да е имал време да си почине от смилането на предишното ядене. Ако човек въобще яде трети път, яденето трябва да е леко и поне няколко часа преди лягане.

Мнозина така са се отдали на невъздържанието, че при никакви обстоятелства не искат да се откажат от чревоугодническите навици. Предпочитат по-скоро да пожертват здравето си и да умрат преждевременно, отколкото да обуздаят невъздържания си апетит. Много хора са невежи по отношение на връзката между яденето и пиенето и здравето. Ако бяха просветени, щяха да имат моралната сила да се отрекат от апетита и да ядат по-ограничено, и то само

здравословна храна. С начина си на живеене биха си спестили много страдания.

Възпитавайте апетита

Хората, свикнали да ядат в голямо количество месо, сосове със силни подправки и различни видове мазни торти и консерви, не могат веднага да изпитат удоволствие от простата, здравословна и питателна храна. Вкусът им е така опорочен, че нямат апетит за здравословната диета, състояща се от плодове, обикновен хляб и зеленчуци. Не могат да очакват още отначало да им хареса храна, толкова различна от тази, която са си позволявали да ядат. Ако не успеят още отначало да изпитат удоволствие от простата храна, трябва да постят, докато успеят. По-полезен ще им бъде пост, отколкото лекарствата, защото увреденият стомах ще намери покой, от който така дълго се е нуждаел, и истинският глад ще може да бъде задоволен с проста храна. Ще измине известно време, докато вкусът се възстанови от претърпените злоупотреби и възвърне своята естественост. Постоянството във въздържателния начин на ядене и пиене скоро ще го върне към простата, здравословна храна и към способността тя да се приема с по-голямо задоволство, отколкото епикуреецът приема богатите деликатеси.

Така стомахът няма да бъде възбуден и претоварен от месото, а ще бъде в добро здравословно състояние и ще може да изпълнява работата си без усилие. Реформата не бива да се бави. Необходимо е да се правят усилия, за да се запазят останалите жизнените сили, като се премахне бремето от стомаха. Той може никога да не се възстанови напълно, но подходяща диета ще го предпази от по-нататъшно изтощаване. Мнозина ще се възстановят до известна степен, освен ако не са отишли прекалено далеч в пътя на самоубийственото чревоугодие.

Хората, които допускат да се превръщат в роби на ненаситния апетит, често стигат още по-далеч и се опорочават, задоволявайки низките си страсти, възбудени от невъздържаността в яденето и пиенето. Отпускат юздите на покваряващите страсти дотогава, докато накрая здравето и интелектът бъдат силно увредени. Способността да се разсъждава бива унищожена до голяма степен от лошите навици.

ДД, т. 4, с. 129-131, 1864 г.

Ефектът от себеугаждането върху физиката, ума и морала

246. Много студенти демонстрират удивително невежество и не знаят, че храненето силно влияе на здравето. Някои от тях никога не са правили решителни усилия да контролират апетита или да спазват добри правила в храненето. Те ядат прекалено много, а други ядат между две хранения всеки път, когато се яви някакво изкушение. Ако

онези, които твърдят, че са християни, искат да разрешат един толкова труден за тях въпрос – защо умовете им са така невъзприемчиви и защо стремежът към духовните неща е така слаб – ще намерят отговора не другаде, а на трапезите си. Ето една причина, макар че е възможно да има и други.

Мнозина се отдалечават от Бога чрез прекомерното задоволяване на апетита. Този, Който вижда падането на врабчето и знае броя на космите на главите ни, отбелязва греховете на хората, които задоволят извращения си апетит и отслабват физическите си сили, замъгляват разума и притъпяват чувството си за морал.

ХВВХ, с. 83, 1890 г.

Бъдещи угризения

247. Като резултат от преяждане и задоволяване на низки страсти, мнозина стават неспособни за умствена и физическа работа. Животинските страсти се засилват, а моралното и духовното естество отслабват. Когато застанем край големия бял трон, какъв ще бъде записът за живота на много от присъстващите? Те ще видят какво биха могли да направят, ако не бяха унищожили дадените им от Бога сили. Едва тогава ще осъзнаят какво интелектуално величие биха постигнали, ако бяха отдали на Бога всичките, поверени им от Него физически и умствени сили. В агонията на своята мъка ще копнеят за възможността да започнат живота си отново. [Преяждането влияе на физическите и умствените сили – т. 219, 220]

5 С, с. 135, 1882 г.

Неестественият апетит е необходимо да се обуздава

248. Провидението продължава да води Божиите люде настрана от разточителните обичаи на света, далеч от удовлетворяването на апетита и страстите, за да са способни да застанат решително на пиедестала на себеотрицанието и въздържанието във всичко. Хората, които Бог води, са особен народ. Те не са като света. Ако следват Божиите наставления, ще осъществят намеренията Му и ще слеят волята си с Неговата. Христос ще обитава в сърцата им. Божият храм ще бъде свят. Телата ви са храм на Светия Дух, казва апостолът. Бог не иска от чадата Си да се откажат от нещо, за да увредят физическите си сили. Той иска да спазват природните закони, за да запазят телесното си здраве. Пътят на природата е посочен от Бога и той е достатъчно широк за всеки християнин. Бог ни е дал с щедра ръка изобилие от дарове, необходими за живота и щастието. Но за да можем да се радваме на естествен апетит, който ще запази здравето и ще удължи живота, Бог го ограничава. Той казва: "Внимавайте!"

Ограничавайте, отхвърляйте неестествения апетит". Ако си създадем извратен апетит, нарушаваме законите на тялото и поемаме отговорността за разрухата на организма си и за болестите, които си нанасяме.

ХВВХ, с. 150, 151, 1890 г.

249. Получилите наставления относно злините, причинявани от употребата на месо, чай, кафе и тлъсти и нездравословни храни, и решилиите да направят завет с Бога чрез жертва, не биха продължили да задоволяват апетита с храна, за която знаят, че е вредна. Бог изисква страстите да бъдат изчистени и да се проявява въздържание към недобрите неща. Това дело трябва да бъде извършено, преди Божиите люде да застанат пред Бога като съвършен народ.

9 С, с. 153, 154, 1909г.

250. Бог Не е променил, нито пък има намерение да променя нашия организъм, че да нарушаваме законите, без да чувстваме последиците от нарушението. Мнозина обаче доброволно си затварят очите за тази истина... Като удовлетворяват наклонностите и апетитите си, те нарушават законите на живота и здравето. Ако се подчиняват на съвестта си, би трябвало да се контролират от принципност в яденето и пиенето, а не да се водят от наклонности, мода и апетит.

Сп. ЗР, септември, 1871 г.

Ефективността на Божиите работници зависи от контролирането на апетита

251. Представете пред хората необходимостта да устояват на изкушението да се отдават на апетита. Мнозина се провалят по този въпрос. Обяснявайте колко тясно свързани са тялото и ума и показвайте колко е нужно те да се пазят във възможно най-добро състояние...

Всички, които си угаждат на апетита, пилеят физическа енергия, отслабват моралните си сили и рано или късно понасят възмездието – резултат от нарушаването на физическите закони.

Христос даде живота Си, за да придобие изкупление за грешниците. Изкупителят на света знаеше, че задоволяването на апетита води до физическа слабост и притъпяване на способността за възприемане, което би попречило да бъдат различни святите и вечни неща. Той знаеше, че себеугаждането покварява моралните сили и че голямата нужда на човека е да се промени изцяло – в сърце, в ум и в душа, обръщайки се от живот на себеугаждане към живот на самоотричане и себепожертвувателност. Дано Господ да ти помогне като Негов служител да можеш да се обърнеш към проповедниците и да

разбудиш спящите църкви. Нека дейностите ти като лекар и проповедник бъдат в хармония. Именно затова бяха основани нашите санаториуми – да се проповядва истината за истинското въздържание...

Като народ ние се нуждаем от реформа, но най-много от нея се нуждаят проповедниците на Словото. Поръчано ми е да кажа на нашите проповедници и на президентите на конференции: Вашата ефективност като Божии работници в работата за спечелване на загубени души зависи до голяма степен от успеха ви в побеждаване на апетита. Победете желанието да угаждате на апетита. Направите ли това, страстите ви ще бъдат контролирани лесно. Тогава умствените и моралните ви сили ще бъдат много по-големи. Те "победиха чрез кръвта на Агнето и чрез словото на своето свидетелстване".

Писмо 158, 1909 г.

Апел към един съработник

252. Господ те е избрал да вършиш Неговото дело и ако работиш внимателно, благоразумно и подчиниш навиците си за ядене на строгото ръководство на познанията и разума си, ще изживяваш много повече приятни часове, отколкото ако действаш неблагоразумно. Постави си спирачки, дръж апетита под стриктен контрол и тогава се остави в Божията десница. Удължи живота си, като се грижиш внимателно за себе си.

Писмо 49, 1892 г.

Въздържанието увеличава енергията

253. Хората, заели се да предупредят света за последната вест, която ще реши съдбата на душите, би трябвало да живеят на практика истините, проповядвани на другите. Те трябва да бъдат пример на хората в начин на ядене, пиене, в благопристойни разговори и поведение. По целия свят мнозина така наречени Христови представители са скрили под одеждата на светостта лакомията, удовлетворяването на низките страсти и тежките грехове. Има хора с изключителни природни способности, чийто труд не постига и половината от очакваното само защото не са умерени във всичко. Задоволяването на апетита и страстите замъглява ума, намалява физическата сила и отслабва устоите на морала. Мислите им не са чисти. Думите им не се изговарят със сила и не са оживотворени от Светия Дух, така че да стигнат до сърцата на слушателите.

Тъй като нашите първи родители загубиха Едем като последица от задоволяването на апетита, единствената ни надежда отново да спечелим рай е да устояваме твърдо на апетита и страстите.

Въздържателната диета и контролът над всички страсти ще запазят интелекта и ще придадат умствена и морална енергия, правещи човека годен да подчини наклонностите си на контрола на висшите сили и да прави разлика между добро и зло, свято и обикновено. Всички, които истински разбират жертвата на Христос, напуснал небесния Си дом, за да дойде на този свят и със собствения Си живот да покаже на хората как да устояват на изкушението, с радост ще се отрекат от "аз"-а и ще предпочетат да бъдат участници в Христовите страдания.

Страхът от Господа е начало на мъдрост. Всички, които побеждават, както Христос победи, ще трябва постоянно да се пазят от сатанинските изкушения. Апетитът и страстите трябва да бъдат ограничавани и поставяни под контрола на просветената съвест, за да бъде интелектът непокътнат, а възприятията чисти. Тогава действията на Сатана и неговите уловки няма да бъдат смятани за Божие провидение. Мнозина желаят да победят и да получат крайната награда, предназначена за победителите, но не искат да полагат усилия, да се лишават и да се отричат от егоизма, както направи техният Спасител. Само чрез послушание и продължителни усилия можем да победим, както и Христос победи.

Завладяващата сила на апетита ще причини гибелта на хиляди, макар че ако го бяха надмогнали, щяха да имат моралната сила да печелят победа след победа над останалите сатанински изкушения. Робите на апетита няма да успеят да усъвършенстват християнския си характер. Плодовете на 6000-годишната греховност на човека са болести, болки и смърт. Колкото приближаваме края на вековете, толкова по-силни и трудни за преодоляване ще стават сатанинските изкушения за задоволяване на апетита. [Умереността в яденето е пътят към здравето - т. 473]

3 С, с. 490-492, 1875 г.

Връзката между навици и освещение

254. Невъзможно е човек да получи благословенията на освещението, докато е егоист и лакомник. Той стъпва под товара на немощите си, причинени от лошите навици на ядене и пиене, нарушаващи законите на живота и здравето. Мнозина изтощават храносмилателните си органи, като задоволяват извратен апетит. Чудна е силата на човешкото тяло да се противопоставя на злоупотребите с него, но продължителните лоши навици да се яде и пие прекомерно отслабват всяка негова функция. Нека тези слаби хора помислят какви биха могли да бъдат, ако бяха живели във въздържание и бяха укрепвали здравето си, вместо да го рушат. Чрез насищането на извратения си апетит и страсти дори така наречени християни пречат на природата в нейното дело и намаляват физическите, умствените и моралните си сили. Някои от тях твърдят, че са осветени от Бога. Но такива твърдения нямат никакво основание...

“Син почита баща си и слуга – господаря си. Ако, прочее, съм аз баща, где е почитта към Мене? И ако съм Господар, где е страхът от Мене? – казва Господ на Силите на вас, свещеници, които презирате името Ми. Но вие казвате: В какво показахме презрение към името Ти? Принасяте осквернен хляб на олтара Ми. Ни вие казвате: С какво Те осквернихме? С това, че казвате: Трапезата Господна е за презиране. И когато принесете сляпо животно за жертва, не било лошо. И когато принесете куцо или болно, не било лошо! Принеси го сега на началника си; ще бъде ли благоразположен към тебе, или ще те приеме ли? – казва Господ на Силите... докарвате грабнатото, куцото и болното. Такъв принос като докарвате, да го приема ли от ръцете ви? – казва Господ.”

Нека се вслушаме в тези предупреждения и упори. Отправени към древния Израил, те са не по-малко важни за днешния Божи народ. Би трябвало да размислим над думите на апостола, с които той апелира към своите братя “поради Божиите милости” да представят “телата си в жертва жива, свята, благоугодна

на Бога”. Това е истинското осветление. Не просто теория, емоция или фразеология, а жив, действителен принцип, приет във всекидневния живот. Този принцип изисква нашите навици в яденето, пиенето и обличането да бъдат такива, че да осигурят запазването на физическото, умственото и моралното здраве, за да можем да представим на Господа телата си не в жертва опорочена от лоши навици, а в “жертва жива, свята благоугодна на Бога”.

Нека никой, който твърди, че е благочестив, да не се отнася с безразличие към здравето и тялото и да се успокоява с мисълта, че невъздържаността не е грях и че тя няма да повлияе на неговата духовност. Съществува тясна връзка между физическото и духовното естество.

РХ, 25 януари 1881 г.

Изисква се решителност на характера

255. За да се противопоставим на апетита е нужна решителност на характера. Поради липсата ѝ мнозина се провалат. Слаби, уязвими, лесно поддаващи се мъже и жени не успяват да станат такива, каквито Бог изисква от тях. Хора, у които липсва решителност в характера, не могат да побеждават всеки ден. Светът е пълен с оглупели, невъздържани, нерешителни хора. Колко им е трудно да станат истински християни.

Какво казва великият Лекар мисионер? “Ако иска някой да дойде след Мене, нека се отрече от себе си, нека дигне кръста си и така нека Ме последва.” Работата на Сатана е да изкушава хората, които от своя страна да изкушават своите ближни. Той се опитва да ги подбуди да му сътрудничат в неговото унищожително дело. Стреми се да ги накара да се отдадат изцяло на лакомия и на възбуждащи забавления и глупости, желани от човешкото естество, но решително

забранени от Божието слово, и така да станат негови помощници, в заличаването на Божия образ в човека.

Мнозина биват примамени от силните изкушения на "началства и власти". Роби на капризите и апетита, те оглупяват и деградират...

"Или не знаете, че вашето тяло е храм на Светия Дух, Който е във вас, Когото имате от Бога? И вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии."

Всички, които постоянно живеят с мисълта, че са свързани с Бога по този начин, не биха допусkali в stomасите им да влезе храна, угаждаща на апетита, но увреждаща храносмилателните органи. Те не биха развалили Божията собственост чрез практикуване на неправилни навици в яденето, пиенето и обличането. Ще полагат големи грижи за човешката "машина", осъзнавайки, че вършат това, за да станат способни Божии съработници. Бог желае те да бъдат здрави, щастливи и полезни, но за тази цел трябва да съгласуват волята си с Неговата.

Писмо 166, 1903 г.

256. Навсякъде сме заобиколени от дяволски изкушения да следваме похотта на плътта, пожеланието на очите и тщеславието на живота. Само придържането към твърди принципи и строг контрол над апетита и страстите в името на Исус Христос, Победителя, може да ни преведе със сигурност през този живот.

ЗР, май 1878 г.

Напразни опити за постепенно реформиране

257. Когато се направи усилие да бъдат просветени по този въпрос [употребата на алкохол и тютюн], някои заявяват: "Ще ги изоставя постепенно. Но Сатана се смее на всички подобни решения. Казва си: "Те са в моята власт. Не се страхувам за тях". Знае обаче, че няма власт над човека, който, ако бъде изкушаван от други грешници, има моралната сила да каже ясно и определено "не". Такъв човек се е отказал от другарство с дявола и докато се държи здраво за Исус, ще бъде в сигурност. Стои там, където небесните ангели могат да се свържат с него и да му дадат моралната сила да победи.

Ръкопис 86, 1897 г.

Апелът на Петър

258. Апостол Петър разбра връзката между ума и тялото и издигна глас на предупреждение към своите братя: "Възлюбени, умолявам ви като пришълци и чужденци на света да се въздържате от плътски страсти, които воюват против душата". Много хора смятат, че този текст предупреждава единствено срещу разврата, но той има много по-широко значение. В текста се забранява всяко вредно задоволяване на апетита и страстите. Всеки вид извратен апетит става воюваща страст. Апетитът ни е бил даден с добра цел, а не, когато бъде изопачен, да се превърне в средство за постигане на нашата смърт, в "страсти, които воюват против душата"...

Силата на изкушението да се отдадем на апетита може да бъде измерена само с неизразимата мъка на нашия Изкупител по време на дългия пост в пустинята. Той знаеше, че насищането на покварения вкус така ще притъпи човешките усещания, че святите неща няма да бъдат различавани. Адам падна чрез задоволяване на апетита; Христос победи чрез отричане от апетита. Единствената ни надежда да си възвърнем Едем е да бъдем твърди в контрола над себе си. Ако силата на човешкия апетит е толкова голяма, че Божият Син трябваше да издържи заради него пост от почти шест седмици, то какво дело трябва да извърши всеки християнин! Но колкото и да е тежка борбата, можем да победим. С помощта на Божествената сила, противопоставила се на най-свирепите изкушения, които Сатана можеше да измисли, християнинът също може с успех да води битката със злото и накрая да получи венета на победител в Божието царство.

ХВВХ, с. 53, 54, 1890 г.

Със силата на волята и с Божията благодат

259. Чрез апетита Сатана контролира ума и цялото естество. Хиляди хора, които биха могли да живеят, са отишли в гроба като физически, умствени и морални руини, защото, за да наситят апетита са пожертвали всичките си сили. Хората от сегашното поколение много повече, отколкото преди няколко поколения, се нуждаят от силата на волята, подкрепена от Божията благодат, за да устоят на сатанинските изкушения и да се противопоставят и на най-дребните прищевки на опорочения апетит. Силата им за самоконтрол обаче е много по-малка, отколкото на живелите в миналото.

ХВВХ, с. 37, 1890 г.

260. Малко са хората, които имат моралната сила да устояват на изкушение, най-вече на апетита, и да практикуват въздържание. За някои е прекалено трудно да устоят на съблазънта, когато виждат другите да ядат три пъти на ден. Представят си, че са гладни, а всъщност чувството не е призив на стомаха за храна, а желание на ума, неукрепен чрез твърди принципи и ненаучен на въздържание.

Стените на самоконтрола и себеобуздаването не бива да бъдат отслабени или съборени дори един-единствен път. Павел, апостолът на езичниците, казва: "Уморявам тялото си и го поробвам, да не би като съм проповядвал на другите, сам аз да стана неодобрен".

Онези, които не побеждават в малките неща, няма да имат моралната сила да устояват на големите изкушения.

4 С, с. 574, 1881 г.

261. Внимателно разсъдете за диетата си. Вижте каква е връзката между причина и следствие. Учете се на самоконтрол. Подчинете апетита на разума. Не повреждайте стомаха, като преяждате, но не се лишавайте от необходимата за здравето здравословна, вкусна храна.

СВЛ, с. 323, 1900 г.

262. Общувайки с невярващи, не допускайте да бъдете отклонени от добрите принципи. Ако сте на тяхната трапеза, яжте ограничено, и то само от храната, която няма да замъгли ума ви. Пазете се от неумереност. Не можете да си позволите да отслабвате умствените или физическите си сили, та да станете неспособни да различавате духовните неща. Пазете ума си в такова състояние, че Бог да може да му повери ценните истини от Своето Слово.

6 С, с. 336, 1900 г.

Въпрос на морал и кураж

263. Някои от вас мислят, че трябва да им се посочва колко да ядат. Не бива да бъде така. Ние винаги трябва да действаме от морални и религиозни съображения. Необходимо е да бъдем въздържани във всичко, тъй като пред нас е неувяхващият венец, небесното съкровище. Сега искам да кажа на моите братя и сестри, че що се отнася до мене, аз имам морала и куража да отстоявам възгледите си и да се контролирам. Не искам да оставя това в ръцете на друг. Вие ядете прекалено много, след това съжालявате и започвате отново да мислите какво да ядете и да пиете. Яжте онова, което допринася за вашето добро и ви прави да се чувствате чисти пред Небето, без угризения на съвестта. Ние не вярваме, че изкушенията пред децата или възрастните ще бъдат напълно премахнати. Ангажирани сме в битка и трябва да стоим на такава позиция, от която да се защитаваме от примамките на Сатана. Трябва да знаем, че имаме силата да постигнем това.

2 С, с. 374, 1870 г.

264. Дадена ми е вест за теб. Яж на редовни интервали. Чрез лошите навици в яденето си подготвяш бъдещи страдания. Не винаги е сигурно да откликваш на покана за обед или вечеря, дори отправена от братя във вратата или от приятели, желаещи да те обсипят с много видове ястия. Знаеш, че за да не увредиш храносмилателните си органи, можеш да ядеш два или три вида храна на едно ядене. Когато си поканен на обяд или вечеря, избягвай разнообразието от храни, предлагани ти от тези, които са те поканили. Прави това, ако искаш да бъдеш верен страж. Понякога пред нас се поставя храна, която, ако бъде изядена, ще натовари храносмилателните органи да работят усилено в продължение на много часове и тогава за резултатите не бива да виним онези, които са ни я сервирали. Бог очаква да решим за себе си да ядем само храна, не причиняваща страдания на храносмилателните органи. [Тялото да бъде слуга на разума – т. 35; ранно възпитаване на апетита – т. 346, 353; устояване на апетита – т. 65; молитва за изцеление на невъздържаните – т. 29; себеугаждането е свързано с нашето влияние върху другите и с полезността ни – т. 72]

Писмо 324, 1905 г.

Победа чрез Христос

265. Христос води битка с апетита и възтържествува. Ние също можем да победим чрез Неговата сила. Кой ще влезе през портите на града (новия Ерусалим – бел. ред)? Не който заявява, че не може да се противопостави на силата на апетита. Христос устоя на мощта на този, който иска да ни държи в робство. Макар и отслабнал от дългия си четиредесетдневен пост, Той устоя на изкушението и доказа с поведението си, че нашите случаи не са безнадеждни. Знаем, че не можем сами да спечелим победата. Колко благодарни трябва да бъдем, че имаме жив Спасител, Който може и иска да ни помогне!

ХВВХ, с. 19, 1890 г.

266. Чист и благороден живот, живот на победа над апетита и страстите може да бъде постигнат от всеки, желаещ да съедини своята слаба, колеблива човешка воля с волята на всемогъщия, непроменим Бог.

СВЛ, с. 176, 1905 г.

* Стилистичен образ, позован на 1Кор. 14:8 – бел. ред.

Раздел 9

Регулирано хранене

Регулирано хранене

ЧАСТ I

БРОЙ НА ХРАНЕНИЯТА

Стомахът се нуждае от почивка

267. Със стомаха трябва да се отнасяме внимателно. Той не бива да работи без прекъсване. Дай мир, спокойствие и почивка на органа, с който така се злоупотребява. След като е свършил работата си, не го тъпчи с храна, преди да си му дал възможност да си почине и тялото да даде достатъчно количество стомашен сок, необходим за следващото хранене. Поне пет часа трябва да изминат между две хранения. Помни, че две хранения на ден са по-добри от три. Опитай и ще разбереш.

Писмо 73а, 1896 г.

На закуска се хранете изобилно

268. В обществото има обичай и ред да се закусва съвсем леко. Това обаче не е най-доброто отношение към стомаха. Сутрин той има много по-голяма възможност да се справи с храната, отколкото при второто или третото хранене. Погрешен е навикът да се яде малко на закуска и много на вечеря. Направи така, че закуската ти да бъде най-изобилното хранене за деня.

Писмо 3, 1884

Късна вечеря

269. Късната вечеря е особено вредна за хората със заседнал начин на живот. Създаденото смущение при тях е често началото на болест, завършваща със смърт.

В много случаи се чувства слабост, която поражда глад за още храна, тъй като храносмилателните органи са били прекалено много натоварени през деня. След като се освободят от нея, те се нуждаят

от почивка. Между две хранения трябва да минат поне пет или шест часа. Повечето от хората, които опитат, ще открият, че две яденета на ден са по-добри от три.

СВЛ, с. 304, 1905 г.

270. Мнозина имат гибелния навик да се хранят непосредствено преди лягане. Може да са яли три пъти, но тъй като чувстват слабост сякаш са гладни, ядат за четвърти път. Удовлетворявайки я, тази лоша привычка се превръща в навик и те започват да мислят, че не могат да заспят, без да се нахранят преди лягане. В много случаи тази слабост се дължи на претовареността на храносмилателните органи през деня, стремили се да се освободят от натъпканото в стомаха огромно количество нездравословна храна. Претоварените храносмилателни органи се изморяват и се нуждаят от период на пълно отпочиване, за да възстановят изтощените си сили. Никога не трябва да се яде втори път, преди стомахът да е имал време да се отмори от смилането на храната от последното ядене. Ако въобще се яде трети път, яденето трябва да е леко, няколко часа преди лягане.

При мнозина обаче умореният стомах се оплаква напразно. В него се натъпква още храна, която отново задвижва храносмилателните органи и те започват да вършат обичайната си работа в часовете за спане. Такива хора обикновено имат неприятни сънища и сутринта се събуждат отпаднали. Чувстват се отпуснати и без апетит. Цялото тяло изпитва липса на енергия. Храносмилателните органи се изтощават за кратко време, защото нямат време за почивка. Тези хора започват да страдат от диспепсия и се чудят коя е причината. Неизбежните последствия са дошли. Ако този навик се поддържа дълго време, здравето ще се увреди сериозно. Кръвта се замърсява, кожата пожълтява и често се появяват обриви. Обикновено ще чуете такива хора да се оплакват от постоянни болки и неразположеност в областта на стомаха. Докато работят, стомахът се изморява така, че чувстват нужда да починат. Смушават се от това състояние, защото са очевидно здрави, ако не са болките.

Причина за чувството на празнота в стомаха и лечението му

Тези, които преминават от три на две хранения на ден, ще бъдат отначало повече или по-малко обезпокоени от слабост, особено във времето, когато според навика си са се хранили за трети път. Но ако са постоянни известно време, тази слабост ще изчезне.

Когато легнем за отмора, стомахът би трябвало вече да си е свършил работата, за да може да почива и той, както почиват другите части на тялото. Храносмилателните органи не бива да работят в часовете за сън. След като завърши работата си, претовареният стомах се изтощава и това причинява умора. Мнозина се заблуждават по този въпрос и мислят, че усещанията са предизвикани от липсата на храна. Без да дадат на стомаха време за почивка, те поглъщат още храна, която премахва умората за известно време. Колкото повече се

задоволява апетитът, толкова повече ще бъдат исканията му. Обикновено слабостта е резултат от яденето на месо и от честото и обилно ядене. Стомахът се изморява от непрестанната работа да се освободи от храна, която никак не е здравословна. Тъй като нямат време за почивка, храносмилателните органи отслабват и оттук идва чувството за празнота и желанието за често ядене. Изходът за тези хора е да ядат по-рядко – два пъти или най-много три пъти на ден и не по толкова много, а да се задоволяват с проста храна. Стомахът трябва да има редовни интервали за труд и почивка, затова нередовното хранене между две яденета е изключително опасно нарушаване на здравните закони. Стомахът ще се възстанови постепенно чрез редовни навици и подходяща храна.

КЖ, гл. 1, с. 55-57, 1865 г.

271. Стомахът може да бъде привикнат да иска храна по осем пъти на ден и да се чувства зле, ако не я получи. Това обаче не е аргумент в полза на честото хранене. [Събуждане с нечист дъх и обложен език – т. 245]

РХ, 8 май 1883 г.

План за две яденета на ден

272. В повечето случаи за предпочитане са две яденета на ден пред три. Ранната вечеря пречи на смилането на предишната храна, а късната вечеря не може да се смели преди времето за лягане. Така стомахът не може да си осигури правилна почивка. Сънят се нарушава, мозъкът и нервите се изтощават, апетитът за закуска намалява, цялото тяло е отпаднало и неподготвено да изпълнява всекидневните задължения. [План за две хранения на ден за деца – т. 343, 344]

В, с. 205, 1903 г.

273. Храненето по два пъти на ден е обикновено полезно за здравето и все пак при някои обстоятелства човек може да поиска трето ядене. Ако въобще има такова, то трябва да бъде много леко и да се състои от лесно смилана храна. Кракерите*, т.е английски бисквити, или пък цвайбах* с плодове и кафе, приготвено от житни растения, са най-подходящата храна за вечерта.

СВЛ, с. 321, 1905 г.

274. Повечето хора се радват на добро здраве, когато се хранят два, а не три пъти на ден. Други, при различни обстоятелства, могат да искат нещо за вечеря, но това ядене трябва да бъде много леко.

Нека никой не си мисли, че е критерий за всички останали и те трябва да правят същото, което прави и той.

Никога не залъгвайте стомаха и не му давайте по-малко, отколкото здравето изисква, а също така не му слагайте товар, който не може да издържи. Учете се на самоконтрол. Ограничавайте апетита, дръжте го под контрола на разума. Когато ви дойдат гости, не се чувствайте задължени да отрупвате трапезата си с нездравословна храна. Трябва да се вземат под внимание здравето на вашето семейство, влиянието върху децата ви, както и навиците и вкусовете на гостите.

[ХВВХ, с. 58, 1890 г.]; ЗС, с. 156

275. Някои хора се съблазняват прекалено силно, когато видят други да се хранят трети път. Те си мислят, че са гладни, докато всъщност призивът за храна не идва от стомаха, а от ума, неукрепен от твърди принципи и ненаучен на себеотрицание. [За контекста виж т. 260]

4 С, с. 574, 1881 г.

Средство против раздразнителност

276. Брат Х. не действа правилно. Желанията му са много силни и той не поставя чувствата си под контрола на разума. Брат Х., здравето е силно увредено от преяждане и от хранене в неподходящо време. Това причинява прилив на кръв към мозъка. Умът се обърква и ти не можеш да се контролираш. Имаш вид на човек с неуравновесен ум. Жестикულიраш силно, лесно се дразниш, преувеличаваш нещата и ги виждаш в лоша светлина. За здравето ти са необходими много физически упражнения на открито и въздържателна диета. Не трябва да ядеш повече от два пъти на ден. Ако чувстваш, че ти се яде през нощта, изпий чаша студена вода и на сутринта ще си доволен, че не си ял.

4 С, с. 501, 502, 1880г.

Никой не бива да бъде насилван да изостави третото хранене

277. Що се отнася до диетата, този въпрос трябва да бъде решаван с такава мъдрост, че да не изглежда като заповед. Необходимо е да се покаже, че по-добро за здравето е храненето по два, а не по три пъти на ден. Не трябва да се проявява насилие. В санаториума никой не трябва да бъде задължаван да приема само две хранения на ден. Убеждението е по-добро от силата...

Сега денят става по-къс – подходящо време да се представи този въпрос. С намаляването на деня обедът да се сервира малко по-късно и тогава няма да се чувства нужда от трето хранене.

Писмо 145, 1901 г.

278. Що се отнася до третото ядене: не правете задължително храненето по два пъти на ден. За здравето на някои е добре да ядат три пъти лека храна и когато се ограничат на две хранения, промяната им се отразява тежко. [Възможност от увреждания в нашите санаториуми, когато се премахне третото ядене – т. 424]

Писмо 200, 1902 г.

Да не бъде пробен камък

279. Аз се храня само по два пъти на ден, но не мисля, че броят на храненията трябва да бъде пробен камък за правда. Ако някои се чувстват с по-добро здраве, когато се хранят по три пъти, нека го правят. Аз предпочитам две яденета. Вече от 35 години практикувам две хранения на ден.

Писмо 30, 1903 г.

Лоши резултати, когато в образователните институции се въвежда план за две яденета на ден

280. Мнозина имат впечатление, че въпросът за диетата е стигнал до крайности. Когато студентите съчетават физическото и умственото натоварване до такава степен, както правят в това училище (Авондейл), възражението срещу третото хранене отпада. Никой не бива да се чувства обиден. Онези, които съзнателно ядат само по два пъти, въобще не трябва да променят обичая си...

Някои учители и студенти имат привилегията да се хранят в стаите си, но това не влияе добре. Храната трябва да се раздава благоразумно. Ако всички, които се хранят само по два пъти, мислят, че на второто ядене трябва да изядат достатъчно много, за да им стигне и за третото, ще увредят храносмилателните си органи. Нека студентите да се хранят трети път, но яденето да бъде приготвено без зеленчуци – проста, здравословна храна, например като плодове и хляб. [За проповедниците две яденета помагат повече на физическото и духовното здраве – т. 227; Е. Вайт спазва плана за две яденета на ден – Приложение I:4,5,20,22,23]

Писмо 141, 1899

ЧАСТ II

ЯДЕНЕ МЕЖДУ ДВЕ ХРАНЕНИЯ

Необходимост от регулирано хранене

281. След като редовната храна се изяде, на стомаха би трябвало да се даде почивка от пет часа. Нито частица храна не бива да влиза в него до следващото хранене. В този интервал стомахът ще извърши работата си и ще бъде в състояние да получи още храна.

Никога храненето не трябва да бъде нередовно. Ако се обядва час или два преди обичайното време, стомахът е неподготвен за новия товар, защото още не се е освободил от храната, изядена при предишното ядене и няма жизнена енергия да започне нова работа. Така цялото тяло се претоварва.

Храненето не бива и да се забавя с един-два часа заради създадите се обстоятелства, или за да се завърши определена работа. Стомахът приканва за храна във времето, когато е свикнал да я получава. Ако този час се отложи, жизнеността на тялото намалява дотолкова, че апетитът се загубва изцяло. Ако тогава се поеме храна, стомахът е неспособен да се справи с нея. Тя не може да се превърне в добра кръв.

Ако всички се хранят на определени интервали, без да опитват каквото и да било между две яденета, ще бъдат готови за храна и ще намерят удоволствие в нея. Това удоволствие ще бъде награда за усилията им.

Ръкопис 1, 1876 г.

282. Редовното хранене е жизнено важно. За всяко едно трябва да има определено време. Всеки да яде това, което тялото иска, и после да не взема нищо до следващото хранене. Много хора ядат, когато тялото не се нуждае от храна. Правят това на различни интервали, а също и между две хранения, тъй като нямат достатъчно силна воля да устоят на желанието. Когато пътуват, някои дъвчат винаги щом имат под ръка нещо за хапване. Това е изключително вредно. Ако пътниците се хранят редовно с проста и питателна храна, няма да се чувстват толкова уморени, нито ще страдат толкова много от болести.

СВЛ, с. 303, 304, 1905г.

283. Внимателно трябва да се спазва ритмичност в храненето. Не бива да се яде нищо между две хранения - никакви сладкиши, ядки, плодове или каквито и да било други храни. Нередовното ядене влияе

на добрия тонус на храносмилателните органи до такава степен, че здравето и доброто настроение се увреждат. После, когато децата седнат край масата, здравословната храна не им харесва; апетитът им копнее за вредното.

СВЛ, с. 384, 1905 г.

284. В това семейство не са се справили добре с въпроса за диетата; храненето е нередовно. Би трябвало да има определено време за всяко ядене, а храната да бъде приготвена просто и без животинска мазнина. Същевременно трябва да се положат усилия тя да бъде питателна, здравословна и привлекателна. В това семейство, както и в много други, се прави специален парад за гостите. Приготвят се много блюда, често прекалено пишци, за да бъдат седящите около масата изкушени да ядат до пръсване. После, когато гостите си отидат, в приготвянето на храната настъпва промяна – тя става оскъдна и непитателна, смята се за нещо маловажно, "само за нас". Похапва се често и не се спазва редовното време за ядене. Това е вредно за всеки член на семейството. Грях е, ако която и да е от нашите сестри прави такива големи приготовления за гостите, а пренебрегва собственото си семейство, като му дава бедна храна, която не може да нахрани тялото.

2 С, с. 485, 1870 г.

285. С удивление научавам, че на това място, след дадената ви голяма светлина, мнозина от вас похапват между две яденета! Не бива да допускате дори едно залъче да мине през устата ви между две редовни яденета. Яжте каквото трябва, но го яжте на едно хранене и после изчаквайте до следващото.

2 С, с. 373, 1869 г.

286. Мнозина отблъскват светлината и познанието и жертват принципите си заради вкуса. Ядат, когато тялото не се нуждае от храна, а също така в непостоянни интервали, защото нямат моралната сила да се противопоставят на наклонностите си. В резултат на това стомахът, с който се злоупотребява, въстава и настъпват страдания. Редовното ядене е изключително важно за здравето на тялото и бистротата на ума. Никога не допускате дори залък да мине през устата ви между две яденета.

[ХВБХ, с. 50]; ЗС 118

287. Що се отнася до болния от диспепсия, именно този начин на действие го е направил такъв. Вместо да бъде редовен в храненето,

той се е оставил да го завладее апетитът и се храни между две яденета.

2 С, с. 374, 1869 г.

288. Обикновено децата не биват научени кога, как и какво да ядат. Позволява им се свободно да си угаждат, да се хранят по всяко време, да си взимат плодове, които изкушават очите, а като прибавим и пирогата, кейка, хляба, маслото и сладкишите, поглъщани почти без прекъсване, установяваме, че са станали лакомници и болни от диспепсия. Храносмилателните органи, подобни на мелница, която работи без прекъсване, отслабват, жизнената им сила се черпи от мозъка, за да помогне на претоварения стомах и така умствените способности намаляват. Неестественото стимулиране и изтощаването на жизнените сили ги прави нервни, неспособни да се въздържат, твърдоглави и раздразнителни. [Важността от редовно хранене при децата - т. 343, 344, 346, 348]

ЗР, май 1877 г.

289. Много родители, за да избегнат задължението да възпитават децата си в навици на въздържание и да ги учат как правилно да използват Божиите благословения, ги поощряват да ядат и да пият, когато си пожелаят. Не бъде ли обуздано, себеугаждането започва да завладява човека все повече. [За контекста виж т. 347.]

3 С, с. 564, 1875 г.

290. Сред светските хора е разпространен обичаят да се хранят по три пъти на ден и в допълнение на това на различни интервали да хапват още нещо между две яденета. Обикновено последната погълната храна е с най-голямо количество и често преди лягане. Този начин на хранене обръща естествения ред на нещата. Никога не трябва да се яде изобилно в късните часове на деня. Ако хората променят своя навик и се хранят по два пъти на ден, като не хапват нищо между две яденета - дори ябълка, орех или какъвто и да е плод, скоро резултатът ще бъде добър апетит и силно подобро здраве.

РХ, 29 юли 1884 г.

291. По време на пътуване някои непрекъснато дъвчат, щом намерят нещо под ръка. Този навик е изключително вреден. Животните, които нямат разум и не знаят какво означава умствено претоварване, правят това, без да си вредят. Но те не са критерий за разумните същества, притежаващи умствени сили, необходими да бъдат използвани в интерес на Бога и на човечеството.

РХ, 29 юли, 1884 г.

292. Чревоугоднически гощавки и храна, приета от стомаха в неподходящо време, влияят на всяка фибра от човешкото тяло.

ЗР, юни 1878 г.

293. Мнозина ядат по всяко време, без да зачитат законите на здравето. Тогава разумът се помрачава. Как да бъдат хората удостоени с Божествено просветление, когато са така неразумни в привичките, така небрежни към дадената от Бога светлина по тези въпроси? Братя, не е ли време да направите пълна промяна по въпроса за самоугаждането?

ЕР, с. 174, 1892 г.

294. Границата на апетита трябва да бъде три яденета на ден без нищо между тях, дори една-единствена ябълка. Онези, които преминават тази граница, нарушават природните закони и ще понесат последствията. [Проповедници, пренебрегващи това правило – т. 227; хранене между две яденета по време на лагерни събрания – т. 124; децата не бива да ядат бонбони, плодове, ядки или каквото и да било между две яденета – т. 344; на децата се позволява да ядат по всяко време – т. 348, 355, 361; последствия за студентите – т. 246]

РХ, 8 май 1883 г.

* Твърди, хрупкави бисквити, приготвени от тесто без мая – бел. ред.

* За значението на цвайбах виж т. 496

Раздел 10

Постене

Постене

Христос победи, като устоя на апетита

295. За Христос, както и за святата двойка в Едем, апетитът бе почвата за първото голямо изкушение. Точно там, където се получи пробивът, трябваше да започне делото за нашето изкупление. Както Адам падна чрез задоволяване на апетита, така Христос можа да надвие чрез отричане от апетита: "И след като пости четиридесет дни и четиридесет нощи, най-после огладня. И тъй изкусителят дойде и Му рече: Ако си Божи Син, заповядай тези камъни да станат хлябове. А

Той в отговор каза: "Писано е: Не само с хляб ще живее човек, но с всяко слово, което излиза от Божиите уста".

От времето на Адам до дните на Христос егоизмът нарастваше по сила, подбуждаше апетита и страстите, докато те придобиха почти неограничен контрол. Така човеците отслабнаха, придобиха болести и не бе възможно сами да победят. Христос победи в тяхна полза, като издържа най-суровия изпит. Заради нас Той прояви себевладение, по-силно от глада и смъртта. И в тази първа победа бяха включени и други въпроси от нашия конфликт със силите на тъмнината.

Когато Исус отиде в пустинята, Божията слава бе закрита за Него. Погълнат в близостта Си с Бога, бе издигнат над човешката слабост, но когато славата се отдръпна, бе оставен Сам да се бори с изкушението. То го притискаше всеки момент. Човешкото естество не приемаше борбата, която Го очакваше. В продължение на четиридесет дни Той пости и се моли. Отслабнал и изтощен от глад, уморен и съкрушен от душевна агония, "лицето Му бе погрозняло повече от лицето на кой да е било човек". Сега бе моментът за Сатана. Сега той предположи, че би могъл да надвие Христос.

ЖИ, с. 117, 118, 1898 г.

(българско издание - с. 54)

296. Христос бе изпитан по отношение на апетита и в продължение на около шест седмици устояваше на изкушението вместо човека. Това дълго постене в пустинята трябваше да бъде урок за падналия човек за всички времена. Христос не бе победен от силните примамки на врага и това е насърчение за всяка душа, която се бори със съблазните. Той направи възможно всеки член на човешкото семейство да им устои. Живеещите благочестиво могат да победят, както Христос победи - "чрез кръвта на Агнето и словото на своето свидетелстване". Този дълъг пост на Спасителя Му даде сила да търпи. Доказа на човека, че делото на победата ще започне там, където започна провалът - апетитът.

Писмо 158, 1909 г.

297. Когато бе най-силно нападан от изкушения, Христос не ядеше нищо. Предаваше се на Бога и с искрена молитва и съвършено подчинение на волята на Своя Отец излизаше победител. Хората, които изповядват истината за тези последни дни, трябва да подражават в молитвите си на великия Пример повече от всички останали така наречени християни. [За контекста виж т. 70.]

2 С, с. 202, 203, 1869г.

298. Изкупителят на света знаеше, че угаждането на апетита ще доведе до физическа слабост, ще залинеят способностите за

възприемане и святите и вечни неща няма да бъдат различавани. Христос знаеше, че светът се е отдал на лакомия и че този лош навик ще изхаби моралните сили. Прищевките на апетита бяха толкова важни за човечеството, че за да бъдат победени, от Човешкия Син се изискваше да пости заради човека почти шест седмици. Тогава какво дело трябва да извърши всеки християнин, за да победи така, както Христос победи! Силата на изкушението да се поддаваме на опорочен апетит може да се съизмери само с неизразимата мъка на Христос по време на дългия пост в пустинята.

3 С, с. 486, 1875 г.

Постенето като подготовка за изследване на Писанието

299. В Писанието има някои неща, които са трудни за разбиране и които според апостол Петър "неучените и неутвърдените изопачават, както правят и с другите писания за своята погибел". В този живот може би няма да можем да обясним значението на всеки текст от Свещеното писание, но няма жизненоважни въпроси от практическата истина, които да са обгърнати в тайна.

Когато според Божието провидение дойде времето светът да бъде поставен на изпитание по отношение на истината за това време, умовете ще бъдат подтиквани от Светия Дух да изучават Писанието с пост и молитва, като изследват брънка след брънка и ги съединяват в съвършена верига.

Всеки факт, непосредствено засягащ спасението на душите, ще бъде изяснен така, че никой да не се заблуждава, или да живее в тъмнина.

2 С, с. 692, 1870 г.

300. Трудни въпроси от истината за сегашното време бяха разбрани от искрените усилия на малък брой хора, които се посветиха на делото. Постът и горещата молитва към Бога подбудиха Господа да разкрие пред ума им съкровищата на истината Си.

2 С, с. 650, 651, 1870г.

301. Искрено копнеещите за истината няма да бъдат принуждавани да откриват възгледите си за анализ и критика и няма да се обезсърчат, ако мненията и идеите им бъдат опровергани. Този беше духът между нас преди 40 години. Събирахме се с обезнадеждени души и се молехме да бъдем единни във вяра и учение, защото знаехме, че Христос не може да бъде разделен. Всеки път обект на изследване бе един отделен въпрос. Имаше особена тържественост в тези събирания. Писанието се отваряше със страхопочитание. Често постехме, за да можем по-добре да разберем истината.

РХ, 26 юли 1892 г.

Постене, когато има нужда от Божествена помощ

302. За някои неща постът и молитвата са препоръчителни и необходими. В Божията десница те са средство за очистване на сърцето и за увеличаване на възприемчивостта на ума. Отговори на нашите молитви получаваме, защото смиряваме душите си пред Бога.

Писмо 73, 1896 г.

303. Според Божия ред хората с отговорности трябва да се срещат често, за да се съветват и да се молят искрено за мъдростта, която единствено Бог може да даде. Така обединени представете тревогите си пред Господа. Говорете по-малко; много от ценното се губи в разговори, които не носят никаква светлина. Нека братята се обединят в пост и молитва за мъдрост, която Бог е обещал да даде в голяма мяра.

ЕР, с. 236, 1892 г.

304. Когато е необходимо за напредъка на делото за истината и за Божията слава [поддръжниците на истината] да се срещнат с опонент, колко внимателно и с какво смирение трябва да влязат в спора. С търсещо сърце, изповед на греха, искрена молитва и понякога с постене за определено време те трябва да молят Бога да им помогне и да даде славна победа на Своята спасителна, скъпоценна истина, така че заблудата да се види в истинска светлина и привържениците ѝ да бъдат победени напълно. [Постенето на Спасителя – урок за нас, които живеем в ужасно време, т. 238]

1 С, с. 624, 1867г.

Истинското постене

305. Истинското постене, което трябва да се препоръчва на всички, се състои във въздържане от всички видове възбуждаща храна и в правилна употреба на здравословна, проста храна, дадена от Бога в изобилие.

Хората би трябвало да мислят по-малко какво да ядат и пият от земната храна и много повече да мислят за небесната храна, която може да даде тонус и жизненост на духовния живот.

[Писмо 73, 1896 г.]; МС, с. 283

306. Сега и винаги в бъдеще, до края на вековете Божиите люде трябва да бъдат по-искрени, по-бдителни и уповаващи се не на своята мъдрост, а на мъдростта на своя Водач. Би трябвало да си определят дни за пост и молитва. Може да не се изисква пълно въздържане от храна, но тя да бъде ограничена и възможно най-обикновена.

РХ, 11 февруари 1904 г.

307. Цялото постене на света не може да замени простото упование в Божието слово. "Искайте - каза Той - и ще получите"... От вас не се иска да постите по 40 дни. Господ издържа този пост в пустинята на изкушението заради вас. В такъв пост не би имало заслуги, защото заслугите са в Христовата кръв.

Писмо 206, 1908 г.

308. Духът на истинското постене и молитва прави ума и сърцето разположени към на Божията воля.

Ръкопис 28, 1900

Постът като лек за болести

309. Често причината за болестта е невъздържаното ядене и това, от което тялото се нуждае най-много, е да се отърве от стовареното му бреме. В много случаи на болести най-доброто лекарство е пациентът да пропусне едно-две хранения, за да могат изтощените храносмилателни органи да починат. Плодовата диета в продължение на няколко дни често е носела голямо облекчение на умствените работници. Много пъти кратък период на пълно спиране на храната, последван от просто, умерено хранене, води до възстановяване чрез естествените сили на природата да се обновява. Умерената диета в продължение на месец-два ще убеди мнозина страдащи, че пътят на въздържанието е път към здравето.

СВЛ, с. 235, 1905 г.

310. Мнозина биха имали по-голяма полза, ако се въздържат от храна за един или два дена в седмицата, отколкото, ако проведат каквото и да е лечение и следват медицински съвети. Да се пости веднъж седмично би било много полезно.

7 С, с. 134, 1902 г.

311. Прекалено честото ядене, а също и поглъщането на големи количества храна натоварват храносмилателните органи и довеждат тялото до трескаво състояние. Кръвта се замърсява и се причиняват най-различни болести...

В такива случаи страдащите могат да направят за себе си това, което другите не могат да направят за тях. Би трябвало да започнат да освобождават тялото от насила положения върху него товар. Облекчетe трескавото състояние на тялото чрез внимателно и разумно използване на вода. Тези грижи ще му помогнат в борбата да се освободи от нечистотата.

ДД, т. 4, с. 133, 134, 1864г.

312. Хората, отдавали се на апетита си и яли голямо количество месо, силно подправени сосове и различни видове тежки торти и консервирани храни, не могат веднага да започнат да се наслаждават на проста, здравословна и питателна храна. Вкусът им е така извратен, че нямат апетит за здравословна диета, включваща плодове, обикновен хляб и зеленчуци. Не бива да очакват, че веднага ще изпитат удоволствие от храна, така различна от обичайната им. Ако не могат отначало да ѝ се наслаждават, би трябвало да постят, докато тя започне да им харесва. Този пост ще им бъде по-полезен от лекарствата, тъй като увреденият стомах ще намери покоя, от който се е нуждаел така дълго, а истинският глад ще бъде задоволен с проста диета. На вкуса ще му е необходимо известно време, за да се възстанови от нанесените му щети и да си възвърне естествения вкус. Все пак упоритостта в поддържането на умерения начин на ядене и пиене скоро ще направи вкусна простата здравословна храна и тя ще бъде приемано с по-голямо удоволствие от удоволствието, което изпитва епикуреецът от богатите деликатеси.

ЗС, с. 148, 1864 г.

313. В случаи на силна треска въздържането от храна за кратко време ще облекчи състоянието и ще направи употребата на вода по-ефикасна. Но лекарят трябва да разбере истинското състояние на пациента и да не позволява храненето да бъде ограничено за дълъг период, което би изтощило тялото му. Докато треската бушува, храната може да дразни и възбужда, но веднага след като затихне, трябва да започне внимателно и разумно хранене. Ако дълго време не е била приемана храна, стомахът, копнеещ за нея, ще предизвика трескаво състояние, което може да се облекчи с подходяща храна. Тя дава на тялото материал за работа. Дори ако по време на треската има силно желание за ядене, по-малко вредно би било да се задоволи това желание, отколкото пациентът да се лиши от нея. Ако умът му не може да се занимава с нищо друго, тялото няма да се натовари от приемането на малко количество проста храна.

2 С, с. 384, 385, 1870г.

Съвет към един възрастен проповедник

314. Казаха ми, че от известно време се храниш само веднъж на ден. Зная, че в твоя случай това е погрешно, защото ми бе показано, че се нуждаеш от здравословна диета и че си в опасност да се храниш прекалено бедно. Силата ти не е достатъчна за толкова строг режим...

Мисля, че грешиш, като постиш по два дена. Бог не е поискал това от тебе. Моля те да бъдеш разумен и да се храниш с добра, здравословна храна два пъти на ден. Ако не промениш начина си на оскъдно хранене със сигурност силата ти ще намалее и умът ще стане неуравновесен.

Писмо 2, 1872 г.

Раздел 11

Крайност в диетата

Крайности в диетата

Стойността на благоразумния начин на действие

315. Много от възгледите на адвентистите от седмия ден се различават значително от възгледите на света като цяло. Тези, които разпространяват една непопулярна истина, би трябвало повече от всички други да се стараят да бъдат последователни в начина си на живот. Не трябва да се стремят да бъдат различни от другите, а да мислят как да се доближат до хората, на които искат да повлияят, за да стигнат до истината, така високо ценена от самите тях. Поведението им ще препоръчва истините, които поддържат.

Хората, които препоръчват реформа в храненето, трябва с примера, даван на собствените си трапези, да представят предимствата на хигиената във възможно най-добра светлина. Така да онагледяват принципите ѝ, че да я внушават на искрените умове.

Има голяма група хора, които ще отхвърлят всяко раздвижване дори чрез най-разумната реформа, ако тя поставя ограничения на апетита. Тези хора се съветват с вкусовете си вместо с разума и със законите на здравето. Всички, които изоставят отъпкания колелоз на обичая и започнат да поддържат реформата, ще бъдат отблъснати от тях и смятани за радикали, но въпреки това нека продължат неотклонно по поетия път. Никой обаче не бива да допуска заради противопоставянето и присмеха да се отклони от делото на реформата или да я пренебрегва. Човекът, пропит със същия дух, действал в

Даниил, няма да бъде тесногръд и високомерен, а твърд и решителен в отстояване на правото. Във всичките си взаимоотношения, независимо дали със своите братя по вяра или с други хора, той няма да отстъпи от принципите и в същото време ще показва благородно, христово подобно търпение. Когато проповядващите реформата в хигиената стигнат до крайности, другите няма да бъдат виновни, ако се отвратят от нея. Твърде често по този начин религиозната ни вяра се опозорява и в много случаи свидетелите на нашата непоследователност никога повече не могат да бъдат убедени в доброто на реформата. Крайностите нанасят повече вреда за няколко месеца, отколкото вярващите могат да поправят после за цял живот. Те се занимават с работа, за която Сатана се радва.

Пред мене бяха представени две групи хора: неживеещите според дадената им от Бога светлина и прекалено строгите в провеждането и налагането на другите на едностранчиви идеи за реформа. Възприели дадена позиция, те са упорити и винаги я довеждат до крайности.

Първата група хора са възприели реформата, защото някой друг е направил това. Сами не са разбрали принципите ѝ. Много от изповядващите истината са я приели, защото някой друг я е приел. Никога не могат да обяснят основанията за вярата си. Ето защо са толкова нестабилни. Вместо да преценят мотивите си в светлината на вечността, вместо да придобият практическо познание за принципите, върху които се основават техните постъпки, вместо да копаят до дъното и сами да строят на добра основа, те ходят в светлината на чужд факел и със сигурност ще се провалят.

Другата група хора имат погрешни възгледи за реформата. Те ядат прекалено малко. Храната им е с лошо качество, приготвена, без да се имат предвид нуждите на тялото. Важно е храната да се приготвя внимателно, така че нормалният апетит да ѝ се наслаждава.

Тъй като от гледна точка на принципа ние отхвърляме употребата на храни, дразнещи стомаха и разрушаващи здравето, никога не трябва да мислим, че е без значение какво ядем. Не препоръчвам недостатъчното хранене. Мнозина се нуждаят от добрите резултати на здравословната диета и по принцип възприемат това, което смятат за правилно. Но се лъжат, че оскъдната храна, приготвена без особено старание и състояща се предимно от каши и тежки и клисави кифли*, означава реформа в диетата. Някои прибавят в кашата мляко и голямо количество захар, като мислят, че провеждат здравна реформа. Комбинацията от захар и мляко причинява ферментация в стомаха и следователно е вредна. Честата употреба на захар в каквато и да е форма натовазва храносмилателната система и често е причина за различни болести. Някои хора мислят, че трябва да ядат само определена по количество и качество храна и да се ограничат до два-три вида ястия. Но като ядат прекалено малко храна, и то не с най-добро качество, те не се нахранват достатъчно...

Тесногръди идеи и прекалено наблягане на маловажни въпроси вредят силно на делото за реформа в хигиената. Усилията за икономии в приготвянето на храна може да се правят така, че вместо здравословна да се получи бедна диета. Какъв е резултатът? Лош

състав на кръвта. Виждала съм няколко случая на трудни за лечение болести, дължащи се на недостатъчно хранене. Не от бедност са били принудени болните да възприемат такава диета, а защото са следвали собствените си погрешни идеи за здравна реформа. Ден след ден, ястие след ястие едни и същи храни са били приготвяни без разнообразие, докато накрая това е довело до диспепсия и обща слабост.

[ХВВХ, с. 55]; ЗС, с. 153-155, 1890 г.

Погрешни идеи за реформа

316. Не всички изповядващи вярата в здравната реформа са истински реформатори. За някои реформата се състои предимно от отхвърлянето на някои нездравословни храни. Те не разбират ясно принципите на здравето и трапезите им, все още отрупани с вредни деликатеси, са далеч от примера за християнско въздържание и умереност.

Друга група хора в желанието си да дадат добър пример изпадат в противоположната крайност. Някои не могат да си доставят най-добрата храна и вместо да използват продукти, които най-добре да запълнят липсата, минават на съвсем оскъдна диета. Храната им не съдържа необходимите за качествена кръв елементи. Здравето им се уврежда, работоспособността им намалява и примерът им говори против, вместо в полза на реформата.

Други мислят, че след като здравето изисква проста диета, няма нужда да внимават в избора и в приготвянето на храната. Някои се ограничават с изключително бедна диета. Не си осигуряват разнообразие от храни, за да задоволят нуждите на тялото и страдат от последиците.

Въвеждане на лични възгледи

Разбиращите само отчасти принципите на реформата често са най-стриктни не само в практикуване на собствените си възгледи, но и когато ги налагат на семействата и съседите си. Ефектът от погрешната реформа, който се вижда в лошото им здраве, както и в усилията им да наложат възгледите си на другите, дават невярна представа за здравната реформа и карат мнозина да я отхвърлят напълно.

Тези, които разбират законите на здравето и се ръководят от принципи, ще избягват крайностите не само в лакомията, но и в ограниченията. Ще избират диета не просто за да задоволяват апетита, а за да поддържат доброто състояние на тялото. Стремят се да запазят силите си във възможно най-добро състояние, за да могат да отдадат най-добрата служба на Бога и на ближните си. Апетитът е под контрола на разума и съвестта и те са възнаградени с физическо и умствено здраве. Макар че не налагат възгледите си на другите,

примерът им е свидетелство в полза на добрите принципи. Те са хора със силно и добро влияние.

Наистина в здравната реформа има много здрав разум. Този въпрос трябва да бъде изучаван задълбочено и никой не бива да критикува, ако навиците на другите не съвпадат във всичко с неговите. Невъзможно е да се създаде неизменно правило, регулиращо навиците на всеки човек, и никой не трябва да смята себе си критерий за останалите. Всички не могат да ядат едно и също. Храните, вкусни и здравословни за един човек, могат да бъдат безвкусни и дори вредни за друг. Някои не могат да пият мляко, а други получават сили от него. Някои не могат да смилат грах и боб, а за други те са полезни. За някои храните, приготвени от грубо брашно, са добри за ядене, а за други не.

СВЛ, с. 318-320, 1905 г.

Избягвайте недостатъчното хранене

317. А какво да кажем за недостатъчното хранене? Говорила съм за това, колко е важно количеството и качеството на храната да бъдат в хармония със законите на здравето. Не препоръчваме обаче недостатъчно хранене. Беше ми показано, че мнозина възприемат погрешни възгледи за здравната реформа и преминават на съвсем бедна диета. Ядат евтина, лоша по качество храна, приготвена, без да се вземат предвид изискванията на тялото. Важно е храната да бъде приготвена грижливо, така че естественият апетит да ѝ се наслаждава. Тъй като от гледна точка на принципите не ядем месо, масло, пирог с кълцано месо, подправки, мас и всичко, което дразни стомаха и вреди на здравето, не бива да оставаме с впечатлението, че е маловажно какво ядем.

Има някои, които отиват в крайности. Те ядат храна само с определено количество и качество и се придържат само до две или три ястия. Позволяват пред тях и пред другите членове на семействата им да се поставят само няколко блюда. Като ядат храна прекалено малко и с не най-доброто качество, не допускат в стомаха да влиза онова, което е необходимо за доброто поддържане на тялото. Бедната храна не може да се превърне в качествена кръв. Оскъдната диета прави кръвта с лош състав.

2 С, с. 366, 367, 1870 г.

318. Тъй като е погрешно да се яде просто за да се задоволява неестествения вкус, не следва, че трябва да бъдем безразлични към храната си. Въпросът е от първостепенна важност. Никой не би трябвало да възприема оскъдна диета. Мнозина са изтощени от болести и се нуждаят от добро хранене и добре приготвени ястия. Здравните реформатори повече от всички други хора трябва да бъдат внимателни и да избягват крайностите. Необходимо е тялото да получава достатъчно храна.

[ХВВХ, с. 49, 50]; ЗС, с. 118, 1890 г.

319. Скъпи братко . . . , в миналото ти бе прекалено стриктен в здравната реформа. Веднъж, когато беше много болен, Господ ми даде вест, за да спаси живота ти. Твърде усърден си в ограничаването на яденето до няколко вида храни. Докато се молех за твоя случай, бяха ми дадени думи за тебе, за да тръгнеш по правилния път. Беше изпратена вест, че е необходимо да си позволиш по-добра диета. Не бе препоръчано яденето на месо. Бяха дадени упътвания за храната ти. Последва ги, съвзе се и все още си между нас.

Често си мисля за даденото ти тогава ръководство. Получавала съм толкова много ценни вести, които да занеса на болните и страдащите. Благодарна съм за това и отдавам слава на Господа.

Ръкопис 59, 1912 г.

Разнообразявайте менюто

320. Съветваме те да промениш навиците на живот, но те предупреждаваме да правиш това с разбиране. Познавам семейства, преминали от месна на оскъдна диета. Храната им е лошо приготвена, така че стомахът се отвращава от нея и после тези хора ми казват, че здравната реформа не им понася и че физическата им сила намалява. Диетата им е повече от бедна. Храната се приготвя без никакво старание и това води до продължително еднообразие. Не трябва да има много блюда на едно хранене, но не е редно и всички хранения да се състоят от едни и съща блюда без разнообразие. Храната трябва да бъде проста, но все пак добра, така че да възбужда апетита. Не слагайте животинска мазнина в храната си. Тя разваля всеки вид храна, която приготвяте. Яжте плодове и зеленчуци в голямо количество.

2 С, с. 63, 1868 г.

321. Мнозина тълкуват неправилно здравната реформа или са възприели погрешни идеи за правилно живеене. Някои искрено вярват, че добрата диета се състои предимно от каша. Яденето на каша в големи количества няма да донесе здраве на храносмилателните органи, тъй като тя прилича прекалено много на течност.

Сп. МС, 31 май 1894 г.

Съобразяване с индивидуалните нужди

322. Ти грешиш и мислиш, че гордостта е подтикнала съпругата ти да иска нещата около нея да бъдат по-добри. Била е пестелива и строго надзиравана от тебе. Необходима ѝ е щадяща диета, по-голямо изобилие на трапезата. В дома си тя се нуждае всичко да бъде удобно толкова, колкото ти можеш да го направиш – предимно улесняващи я в работата ѝ неща. Ти обаче гледаш на тях от погрешна гледна точка. Мислиш, че почти всичко, което може да бъде изядено, е достатъчно

добро, стига да поддържа живота и да запазва силите. Пред слабата си съпруга изтъкваш необходимостта от оскъдна диета. Но тя не може да получи добра кръв и плът от храната, от която ти ядеш и процъфтяваш. Някои хора не могат да живеят с храната, която е добра за други, макар приготвена по един и същ начин.

Има опасност да станеш прекалено краен. Тялото ти е в състояние да превърне грубата и оскъдна храна в качествена кръв. Кръвотворните ти органи са в добро състояние. Съпругата ти обаче се нуждае от по-грижливо подбрана диета. Не я оставяй да яде същата храна, която твоето тяло може да превърне в качествена кръв, а нейното не може да възприеме. Липсва ѝ жизненост и затова се нуждае от изобилна и силна храна. Би трябвало да си осигурява много плодове и да не се придържа към едни и същи ястия ден след ден. Едва се държи за живота. Болна е и нуждите на тялото ѝ са много по-различни от нуждите на здрав човек.

2 С, с. 254, 1869 г.

Диетата да не причинява злини

323. Видях, че имате погрешни представи за вредните за телата ви неща и се лишавате от питателна храна. Това е повод за някои хора от църквата да мислят, че Бог е наистина с вас, тъй като в противен случай не бихте се отричали от апетита и не бихте жертвали толкова много. Видях обаче, че нито едно от тези лишения няма да ви направят по-святи. Езичниците правят същото, но не получават награда за извършеното. Разкаян и смирен дух пред Бога има голяма стойност в очите Му. Видях, че възгледите ви по тези въпроси са погрешни и че наблюдавате църквата и църковните членове, като забелязвате дребните неща, макар че вниманието ви трябва да е насочено към интересите на собствените ви души. Бог не ви е натоварил с грижата за Неговото стадо. Мислите, че църковните членове изостават, защото не виждат нещата така, както ги виждате вие и защото не следват същия строг начин на действие, който мислите, че се изисква от вас да следвате. Видях, че се лъжете за собствените си задължения и за задълженията на другите. Някои отиват до крайности в храненето. Те са стриктни и живеят толкова просто, че здравето им се е увредило, болестта се е настанила в тялото и "Божият храм" е станал по-слаб...

Видях, че Бог не иска от никой да започне живот на такава строга икономия, че да отслаби или повреди "Божия храм". Има задължения и изисквания в Неговото Слово, призоваващи църковните членове да се покаят и да смират душите си, затова няма нужда да се кръстим и да си изработваме задължения, с които да умъчнем тялото, за да го смирим. Всичко това е извън пределите на Божието слово.

Предстои ни времето на скръбта. Тогава по необходимост Божият народ ще трябва да прояви себеотрицание и да се храни толкова, колкото да поддържа живота; но Бог ще ни подготви за това време. В

тези ужасни часове Бог ще използва нашите нужди да ни даде Своята крепителна сила и да поддържа народа Си...

Онези, които работят с ръце, трябва да укрепват силата си, за да се справят с работата. Онези, които работят със слово и поучение, също трябва да се укрепват, защото Сатана и злите му ангели вояват срещу тях и се стремят да ги обезсилят. Те трябва да се стремят, когато е възможно, тялото и умът им да отпочиват от изморителния труд, а също така да ядат питателна, добра храна, за да укрепват силите си, защото от тях ще се изисква да отдават всичко, на което са способни. Видях, че Бог не бива прославян, когато някои от Неговия народ си създават сами време на скръб. Времето на скръб за Божиите люде предстои и Той ще ги подготви за този ужасен конфликт.

1 С, с. 205, 206, 1859 г.

Кога здравната реформация става здравна деформация

324. Искам да кажа нещо по отношение на крайните възгледи за здравната реформа. Здравната реформация се превръща в здравна деформация и руши здравето, когато се стигне до крайности. Няма да имате успех в санаториумите, където лекувате болни, ако им предписвате същата диета, която използвате със съпругата си. Уверявам ви, че вашите идеи не са препоръчителни за диетата на болните. Промяната е прекалено голяма. Аз бих отхвърлила месото като вредно, но вместо него може да се използва нещо по-малко нежелателно, например яйца. Не отстранявай млякото от трапезата и не забранявай използването му в приготвянето на храна. Млякото трябва да се доставя от здрави крави и да се стерилизира.

Онези, които застават на крайни позиции по здравната реформа, винаги готвят безвкусни ястия. Те са толкова блудкави, че стомахът отказва да ги приеме. Храната на болните трябва да бъде разнообразна, е не постоянно да им се дават едни и същи ястия...

Казах ви каквото имах да ви кажа, защото получих светлина, че увреждате телата си с крайно оскъдна диета. Няма да бъде добре, ако продължавате да обучавате студентите по здравни въпроси така, както сте правили досега, тъй като идеите ви относно отхвърлянето на различни храни няма да бъдат полезни за онези, които се нуждаят от помощ.

Братко и сестро ..., вярвам ви и силно желая да сте физически здрави, за да имате и съвършен духовен живот. Липсата на подходяща храна ти е причинила толкова големи страдания. Не си приемал необходимите продукти за крежката ти физика. Не бива да се лишаваш от добра, здравословна храна.

Веднъж доктор ... се опита да научи семейството ни да готви според здравната реформа, така както той я възприемаше – без сол или каквото и да била друго, което би предало вкус на храната. Реших да пробвам, но силата ми така намалая, че трябваше да направя промяна. Започнахме да готвим по различен начин и имахме добър

успех. Казвам ви това, защото зная, че сте в опасност. Храната трябва да бъде приготвяна така, че да бъде питателна. Не бива да ѝ отнемате необходимото за тялото.

Господ призовава брат и сестра ... да се реформират и да имат периоди на почивка. Не е правилно да поемате такова бреме, както правехте в миналото. Ако не внимавате, ще пожертвате този живот, който е толкова ценен в Божиите очи. "Вие не сте свои си, защото сте били с цена купени; затова прославете Бога с телата си и с душите си, които са Божии."

Не бъдете крайни по отношение на здравната реформа. Има много небрежни наши хора, но тъй като някои са толкова изостанали, вие не ставайте крайни, за да им бъдете пример. Не бива да се лишавате от този вид храна, който прави доброкачествената кръв. Посвещаването на истинските принципи ви води до приемане на диета, резултатът от която не препоръчва здравната реформа. Това е опасно за вас. Когато видите, че отслабвате физически, необходимо е веднага да направите промяна. Включете в диетата си нещо, което сте пропуснали. Длъжни сте да направите това. Снабдявайте се с яйца от здрави птици. Използвайте ги сготвени или сурови. Прибавяйте ги сурови в най-доброто неферментирало вино*, което можете да намерите. Това ще даде необходимото за телата ви. Нито за момент не мислете, че тук има нещо нередно...

Ние ценим опита ти като лекар и все пак твърдя, че млякото и яйцата трябва да бъдат част от диетата ти. Засега те не бива да се отхвърлят и да се преподава учението, според което трябва да бъдат изоставени.

В опасност си да заемеш прекалено крайно становище по здравната реформа и да си предпишеш диета, с която няма да можеш да живееш...

Надявам се, че ще се вслушаш в думите ми. Беше ми показано, че няма да упражняваш добро влияние за здравната реформа, ако не станеш в някои неща по-либерален към себе си и към другите. Ще дойде време, когато няма да можем да използваме млякото така свободно, както го използваме сега, но в момента не трябва да го отхвърляме. Яйцата пък съдържат вещества, които действат срещу отровите. Макар че някои семейства, където децата са пристрастени към тях и са затънали във вредни навици, бяха предупредени срещу употребата им, все пак не трябва да смятаме това за повод да отричаме по принцип използването на яйца от кокошки, гледани добре и хранени подходящо...

Бог призовава тези, заради които Христос умря, да се грижат добре за себе си и да дават правилен пример на другите. Братко мой, не трябва да правиш въпроса за диетата изпит за Божия народ, защото когато ученията са доведени до крайност, доверието в тях ще се загуби. Господ иска народът Му да бъде твърд по всеки въпрос от здравната реформа, но не и да отива в крайности...

Причината за лошото здравословно състояние на доктор ... е, че той тегли от банковия кредит на здравето си и после не може да върне изтегленото чрез здравословна, питателна, вкусна храна. Братко мой, посвети целия си живот на Този, Който бе разпънат за

тебе, но не се ограничавай с оскъдна диета, защото така представяш погрешно здравната реформа.

Докато работим срещу лакомията и невъздържанието, трябва да помним средствата и практическите приложения на евангелската истина, които не противоречат на здравия разум. За да вършим работата си целенасочено и ясно, трябва да осъзнаем условията, на които е подложено човешкото семейство. Бог е дал дарове за живеещите в различни части на света. Хората, които искат да бъдат Божии съработници, трябва внимателно да размислят как проповядват здравната реформа в голямото Божие "лозе". Необходимо е да действат внимателно, когато дават указания коя храна трябва да се яде и коя не трябва. Човешкият вестител трябва да се съедини с небесния Помощник в представянето на вестта на милост към множествата, които Бог иска да спаси.

Важно е да бъдем във връзка с широките маси. Ако здравната реформация им се проповядва в нейната най-крайна форма, това ще навреди много. Съветваме ги да оставят месото, силния чай и кафето. Това е добре. Но някои казват, че трябва да се откажат и от млякото. Към този въпрос трябва да бъдем внимателни. Има бедни семейства, чиято храна се състои от хляб и мляко и ако могат да си позволят – малко плодове. Месото трябва да бъде оставено, но зеленчуците би трябвало да бъдат правени вкусни с малко мляко или сметана, или нещо равностойно на тях. Когато здравната реформа бъде представена пред бедните, те казват: "Но какво ще ядем? Не можем да си позволим да купуваме ядки". Проповядвайки евангелието пред тях, аз съм наставена да им кажа да ядат питателна храна. Не мога да заявя: Не бива да ядете яйца, мляко или сметана; не употребявайте масло в приготвянето на храна. Евангелието трябва да се проповядва на бедните и още не е дошло времето да предписваме най-строгата диета.

Ще дойде време, когато може би ще трябва да изоставим някои от използваните сега храни, например мляко, сметана и яйца; но вестта ми е да не си навличате предварително време на скръб и така да се увредите до смърт. Чакайте, докато Господ приготви пътя пред вас.

Реформите, доведени до най-големи крайности, може да са подходящи за известна категория хора, в състояние да си доставят всичко необходимо, за да заместят продуктите, от които са се отказали. Но тези хора са малцинство в сравнение с другите, за които подобни изпитания изглеждат ненужни. Има и други, които се опитват да се въздържат от всичко, обявено за вредно. Те не успяват да дадат на тялото си подходяща храна и в резултат на това стават слаби и неспособни да работят. Така здравната реформа се дискредитира. Опитваме се да изградим делото на здрава основа, а то се обърква от странни неща, които Бог никога не е изисквал. Енергията на църквата се пилее.

Но Господ ще се намеси да предотврати последиците от тези крайни идеи. Евангелието трябва да води грешното човечество до хармония. Трябва да довежда и богати, и бедни заедно до нозете на Исус...

Искам да кажа, че Бог ще разкрие времето, когато употребата на мляко, сметана, масло и яйца стане несигурна. Не бива да се поддържат никакви крайности в здравната реформа. Въпросът за употребата на мляко, масло и яйца ще се разреши от само себе си. Засега не трябва да се обременяваме с този проблем. Бъдете известни на хората с вашата умереност.

Писмо 37, 1901 г.

325. Миналата нощ в съня си говорих с доктор ... Казах му: Все още е необходимо да бъдеш внимателен относно крайностите в диетата. Не трябва да отиваш в крайности нито по отношение на себе си, нито по отношение на служителите и пациентите в санаториума. Пациентите плащат добра цена за престоая си и трябва да имат изобилна храна. Някои могат да дойдат в санаториума в състояние, изискващо строго ограничаване на апетита и възможно най-проста храна, но когато здравето им се подобри, трябва да им се дава питателна храна в изобилие. [Санаториумите да избягват крайности в диетата - т. 427, 428, 429]

Писмо 37, 1904 г.

Храната трябва да бъде апетитна

326. Здравните реформатори повече от всички други трябва да бъдат внимателни и да избягват крайностите. Тялото трябва да бъде достатъчно добре хранено. Не можем да живеем просто от въздух, нито пък можем да си запазим здравето, ако нямаме питателна храна. Храната трябва да бъде добре приготвяна, за да е вкусна.

2 С, с. 538, 1867 г.

327. Диета, в която липсват подходящите елементи на храненето, е укор за делото на здравната реформа. Ние сме смъртни и трябва да си доставяме храна, която ще нахрани тялото по подходящ начин.

Някои от нашите хора, макар че се въздържат съзнателно от яденето на неподходящи храни, пренебрегват доставянето на елементите, необходими за поддържане на тялото. Има опасност хората с крайни възгледи за здравната реформа да приготвят безвкусни ястия, толкова блудкави, че да е невъзможно да бъдат възприемани. Тялото не бива да бъде лишавано от нужното. Аз използвам малко сол и винаги я имам до себе си, защото тя не само че не е вредна, но напротив - необходима е за кръвта. За да станат по-вкусни, зеленчуците да се подправят с малко мляко или сметана, или нещо равностойно на тях.

Макар че са давани предупреждения за опасността от болести, причинени от маслото, както и за злините, причинени от прекомерната употреба на яйца от малки деца, все пак не трябва да смятаме за нарушение на принципите употребата на яйца от кокошки, за които са се грижили добре и които са били правилно хранени. Яйцата съдържат вещества, противодействащи на някои отрови.

Има хора, които като се въздържат от мляко, яйца и масло, не успяват да дадат на тялото подходяща храна и в резултат на това стават слаби, неспособни да работят. Това злепоставя здравната реформа. Опитваме се да построим делото на здрава основа, а то се обърква поради странности, които Бог не изисква от нас, и енергията на църквата се прахосва. Но Той ще се намеси, за да предотврати последствията от крайните идеи. Евангелието трябва да води грешното човечество до хармония. Трябва да довежда и богатите, и бедните заедно при нозете на Исус.

Ще дойде време, когато може би ще трябва да се откажем от някои използвани сега храни, например мляко, сметана и яйца. Не е необходимо в момента да се объркваме с преждевременни и крайни ограничения. Чакайте, докато обстоятелствата изискат и Господ ще пригответи пътя за това.

Желаещите да имат успехи в провъзгласяването на принципите на здравната реформа трябва да направят Божието слово свой водител и съветник. Само когато учителите на тези принципи постигнат това, могат да застанат на твърда почва. Нека никога не свидетелстваме срещу здравната реформа, като не успяваме да ядем здравословна, вкусна храна вместо вредната, от която сме се отказали. В никакъв случай не настройвайте апетита си към възбудителни храни. Яжте само проста, здравословна храна и благодарете на Бога непрестанно за принципите на здравната реформа. Във всичко бъдете истинни и почтени и ще спечелите ценни победи.

9 С, с. 161-163, 1909 г.

Вредното влияние на крайностите

328. Бихме искали да те предупредим да не преяждаш дори с най-добра по качество храна, а също така да предупредим и хората с крайни възгледи да не издигат фалшив образец и после да се опитват да накарат всички останали да се придържат към него.

2 С, с. 374, 375, 1870 г.

329. Беше ми показано, че В. и С. опозоряват Божието дело. Нанесли са му петно, което никога няма да бъде изчистено напълно. Беше ми показано семейството на нашия скъп брат Д. Ако този брат бе получил подходяща и навременна помощ, днес всеки член на семейството му би бил жив. Чудно е как в този случай на лошо лечение не са били приложени законите на страната. Това семейство умираше за храна – най-проста храна. Гладуваше в земята на изобилието. Лекуваше го един новак. Младежът не умря от болест, а от глад. Храната би дала сила на тялото и би запазила "машината" в действие...

Време е да се направи нещо, за да не се допускат дилетанти да лекуват и да пропагандират здравната реформа. Можем да минем и без техните дела и думи; защото нанасят вреда, която не може да бъде поправена чрез влиянието и на най-мъдрия и интелигентен човек. И за

най-добре обучените привърженици на здравната реформа е напълно невъзможно да изчистят от умовете на хората предразсъдъците, получени от погрешните действия на лекарите с крайни възгледи, както и да представят правилно въпроса за здравната реформа пред жителите на града, където те са се подвизавали. Вратата се затваря и така невярващите не могат да бъдат достигнати от познанието за съботата и за скорошното идване на нашия Спасител. И най-скъпоценните истини биват отхвърлени от хората като недостойни дори да бъдат изслушани. Тези екстремисти са смятани за представители на здравните реформатори и на съботопазителите като цяло. Голяма е отговорността на всички, оказали се камък за препъване пред невярващите.

2, С, с. 384-387, 1870 г.

Налагане на лични мнения и опит

330. Дошло е времето, когато здравната реформа ще бъде приета от много хора - и обикновени, и високопоставени. Не бива да допускаме нищо да затъмни думите, които имаме да провъзгласим - третата ангелска вест, свързана с вестите на първия и втория ангел. Не трябва да позволяваме дребни неща да ни затварят в тесен кръг, откъдето не можем да получим достъп до всички хора.

Църквата и светът се нуждаят от всяко влияние, от всеки талант, който Бог ни е дал. Всичко, което притежаваме, трябва да бъде използвано за Него. Когато представяте евангелието, не поднасяйте собствени мнения. Нашата вест е всесветска и Господ иска от Своите служители да пазят свято онова, което им е поверил. Бог е дал на всеки определена работа. Не допускайте да бъде разгласявана фалшива вест. Не ограничавайте в незначителни въпроси голямата светлина на здравната реформа. Непоследователността на един човек се отразява на всички вярващи; затова крайностите на един нанасят голяма вреда на Божието дело.

Да се стига до крайности, е нещо, от което трябва да се страхуваме. Резултатът е, че винаги съм принуждавана да говоря, за да не се допусне въпросът да бъде погрешно разбран и светът да мисли, че адвентистите от седмия ден са организация от хора с крайни възгледи. Докато от една страна се стремим да измъкнем хората от огъня, от друга страна думите, изречени с цел да се коригират злините, се използват, за да оправдаят различни прищевки. Дано Господ да ни пази от човешки опит и от крайности.

Нека никой не разпространява неумерени възгледи за това, какво да ядем и какво да прием. Господ е дал светлина. Нека нашите хора я приемат и живеят според нея. Необходимо е познанието за Бога и за Исус Христос, което е вечен живот, да се задълбочава. Засилването на благочестието, на добрата, смирена духовна религия ще направи нашия народ способен да се учи от великия Учител.

Може би ще дойде време, когато няма да сме сигурни в употребата на мляко. Но ако кравите са здрави и млякото е приготвено добре,

няма нужда предварително да създаваме време на скръб. Никой да не си мисли, че е необходимо да известява на нашите хора какво да слагат на масите си при всеки отделен случай. Хората с крайни позиции ще се убедят накрая, че резултатите не са такива, каквито са очаквали. Сам Господ ще ни води със Своята десница, стига да желаем да бъдем водени. Любов и нравствена чистота – това са плодовете на доброто дърво. "Всеки, който люби, роден е от Бога и познава Бога."

Бе ми поръчано да кажа на хората от ...ската конференция, които са така строги по въпроса за здравната реформа и налагат идеите и възгледите си на другите, че тяхната вест не е от Бога. Казах им, че ако смекчат и овладеят наследените и придобитите наклонности, в които има голяма доза твърдоглавие, ще осъзнаят, че се нуждаят от коренна промяна. "Но ако любим един другото, Бог пребъдва в нас и любовта към Него е свършена в нас... Бог е любов и който пребъдва в любовта, пребъдва в Бога и Бог пребъдва в Него."

Човешкият разум трябва да се съедини с Божествения разум и с Божията милост. Нека егоизмът ни се претопи в Бога. Нека работим усърдно, за да достигнем високия образец, поставен ни от Господа – морално преобразяване чрез евангелието. Бог призовава да напредваме без никакви отклонения, да направим прави пътеки за нозете си, за да не би "сакатите" да се отклонят от пътя. Тогава Христос ще бъде доволен.

Писмо 39, 1901 г.

Да грешиш заедно с хората е за предпочитане пред възможността да изпаднеш в противоположната крайност

331. Брат и сестра доведоха въпроса за свободата в храненето до крайност и здравното заведение бе деморализирано. Сега врагът, ако може, ще ви тласне в противоположната крайност – да минете на крайно оскъдна диета. Бъдете внимателни и се придържайте към здравия разум и благоразумните идеи. Търсете мъдрост от Небето и действайте с разбиране. Ако заемете крайно радикална позиция, ще трябва да я изоставите и тогава, колкото и съвестни да сте били, ще загубите доверие в собствения си здрав разум, а братята и невярващите ще загубят доверие във вас. Направете така, че да не се движите по-бързо, отколкото позволява дадената от Бога светлина. Не приемайте човешки идеи, а действайте разумно и със страх от Господа.

Ако грешите, не допускайте това да ви отдалечава от хората, защото тогава късате нишката на вашето влияние, а това няма да им е от полза. По-добре грешете подобно на тях, отколкото да изпадате в съвсем противоположна посока. В такъв случай има надежда да ги водите със себе си. Все пак е по-добре да не се допускат грешки и от двете страни.

Не е необходимо да влизате във водата или в огъня, а да тръгнете по средния път, като избягвате крайностите. Не се

проявявайте като тесногърди, непоследователни управители. Не възприемайте оскъдна, бедна диета, не допускате някой да ви повлияе да минете на такава диета. Пригответе храната си така, че да е здравословна и вкусна. Пригответе я добре, за да представяте здравната реформа по добър начин.

Голямото отстъпление от здравната реформа е причинено от неразумни хора, довели я до такива крайности, че да отвращава, а не да променя хората. Посещавала съм места, където са били осъществявани радикални идеи – зеленчуци, приготвени само с вода, и други подобни. Този начин на готвене е здравна деформация. Има умове, настроени така, че да приемат всичко, носещо характерните черти на стриктна диета или на някакъв вид реформация.

Братя мои, бих искала да сте въздържани във всичко, но внимавайте да не стигнете до крайностите да ръководите нашите здравни заведения по толкова тясна пътека, че накрая тя да се окаже без изход. Не възприемайте идеите на всеки човек, а по-скоро бъдете умерени, спокойни, уповаващи се на Бога.

Писмо 57, 1886 г.

Трябва да бъдат избягвани и двете крайности

332. Зная, че с възгледите и навиците си много от нашите братя се противопоставят на здравната реформа. Не поддържам никакви крайности. Когато преглеждах ръкописите си, видях решителните свидетелства и предупрежденията за опасностите, на които се излагат нашите хора, като имитират обичаите и навиците на света в себеугаждане, задоволяване на апетита и суетно обличане. Сърцето ме боли и ми е тъжно, като гледам сегашното състояние на нещата. Някои казват, че има братя, поставящи прекалено напористо тези въпроси. Но защото някои действат неразумно, налагайки във всички случаи възгледите си за здравната реформа, ще дръзнем ли да се отдръпнем от истината за реформата? Светските хора са обикновено на противоположната крайност в задоволяването на апетита и в невъздържаното ядене и пиене. В резултат на това има толкова много порочни обичаи.

Сега мнозина са под сянката на смъртта, приготвили са се да работят за Господа, но не са почувствали, че имат свящото задължение да спазват законите на здравето. Законите на тялото са всъщност Божии закони, но този факт като че ли е бил забравен. Някои са се ограничили с диета, неподдържаща доброто им здраве. Не са доставили питателна храна, която да замести вредната. Не са осъзнали, че е нужна сръчност и изобретателност в приготвянето на здравословна храна. Тялото трябва да бъде добре хранено, за да може да върши работата си. Против здравната реформа е да се отречем от множество нездравословни ястия и в същото време да отидем в другата крайност – да намалим количеството и качеството на храната. Това превръща здравната реформация в здравна деформация. [Важността от

обучение за приготвяне на здравословна, апетитна храна – виж “Училища за готвене” в Раздел 15]

* От английската дума се разбира, че става въпрос за тестени изделия, подобни на нашите кифли, но приготвени от грубо брашно и без квас – б.пр.

* Има се предвид чист, неферментирал гроздов сок – б.ред.

Раздел 12

Хранене по време на бременността

Хранене по време на бременността

333. Много родители смятат, че въпросът за влиянията по време на бременност не е толкова важен. Но за Небето бременността е нещо важно. Изпратената от Божи ангел и дадена два пъти по-най-тържествен начин вест показва, че заслужава да ѝ обърнем сериозно внимание.

Чрез изречените пред майката еврейка думи Господ говори на майките от всички векове. “Нека се пази жената от всичко, за което ѝ говорих”, каза ангелът. Доброто състояние на детето зависи от навиците на майката. Нейните апетити и страсти трябва да бъдат под контрола на принципите. Има неща, които трябва да избягва, а срещу други да се бори, ако иска да изпълни Божието намерение за нея в даряването ѝ с дете. Ако преди раждането има лоши навици и е егоистична, неспокойна и свадлива, тези черти на характера ще се отпечатат върху нрава на детето. Така много деца получават като наследство почти непреодолими наклонности за вършене на зло.

Но ако майката се придържа неотклонно към добрите принципи, ако е въздържана и себеотрицателна, любезна, внимателна и себеотдайна, може да предаде на детето ценните черти на характера си. Много ясна бе заповедта към майката, забраняваща ѝ да употребява вино. Всяка изпита капка алкохол, задоволяваща апетита ѝ, е заплаха за физическото, умственото и духовното здраве на детето и явен грях срещу Твореца.

Много съветници настояват да бъде удовлетворявано всяко желание на майката и ако поиска каквото и да е ястие, независимо колко е вредно, свободно да задоволи апетита си. Такива съвети са лоши и нанасят вреда. Физическите нужди на майката в никакъв случай не бива да се пренебрегват. Два живота зависят от нея и към желанията ѝ трябва да се отнасяме с нежност, а нуждите ѝ да бъдат щедро задоволявани. Но в същото време повече от всякога тя трябва да се ограничава в храна и във всичко останало, което би могло да намали физическите и умствените сили. По заповед от самия Бог ѝ е дадено най-важното задължение – да упражнява самоконтрол.

СВЛ, с. 372, 373, 1905 г.

334. Когато Бог пожела да издигне Самсон като избавител на Своя народ, още преди да се роди наложи на майка му разумни житейски навици. Същите ограничения още от самото начало предстоеше да бъдат предписани и на детето, защото се изискваше да бъде посветено на Бога като назирей.

Божи ангел се яви пред жената на Маное и ѝ каза, че ще има син; после ѝ даде важни указания: "... пази се сега да не пиеш вино или спиртно питие и да не ядеш нищо нечисто".

Бог имаше важно дело за обещаното дете на Маное. Навиците и на майката, и на сина трябваше да бъдат внимателно култивирани, за да бъде детето осигурено с необходимите за делото качества. "... пази се сега да не пиеш вино или спиртно питие - бе наставлението на ангела към съпругата на Маное - и да не ядеш нищо нечисто". Детето ще получи добро или лошо влияние от навиците на своята майка. Тя трябва да се ръководи от принципи и да практикува въздържание и себеотрицание, ако наистина мисли за доброто на детето си.

ХВВХ, с. 37, 38, 1890 г.

“Нека се пази”

335. Изречените за съпругата на Маное думи съдържат истина, която съвременните майки ще бъде добре да изучат. Говорейки на тази майка, Господ се обръща към всички неспокойни и тъгуващи майки от нашето време и към всички майки от бъдещите поколения. Да, всяка майка може да осъзнае своите задължения. Може да разбере, че характерът на децата ѝ зависи повече от личните ѝ навици, проявявани преди раждането, и от усилията ѝ след това, отколкото от външни благоприятни или неблагоприятни обстоятелства.

“Нека се пази”, каза ангелът. Нека бъде готова да посреща изкушенията. Апетитът и страстите ѝ трябва да бъдат контролирани от принципите. На всяка майка може да се каже: “Нека се пази”. Има неща, които трябва да отбягва, а срещу други да се бори, ако иска да изпълни Божието намерение за нея, след като ѝ е дарил дете...

Майката, която е добър учител за своите деца, трябва още преди раждането да формира навици на себеотрицание и самоконтрол, тъй като собствените си качества - силни или слаби черти на характера, предава на децата. Врагът на душите разбира този въпрос много по-добре, отколкото повечето родители. Той ще поднася на майката изкушения, защото знае, че ако тя не му устои, чрез нея ще може да повлияе на детето. Единствената надежда на майката е в Бога. Тя може да отива при Него за благодат и сила. Търсенето на помощ няма да е напразно. Бог ще ѝ даде сили да предаде на децата си качества, които ще им помогнат да имат успех в този живот и да спечелят вечността.

ЗВ, 26 февруари 1902 г.

Да не се разпалва апетитът

336. Обикновено се прави грешка, като не се отдава голямо внимание на живота на жената, преди да роди деца. В този важен период трудът ѝ трябва да бъде облекчен. В тялото ѝ стават големи промени. То се нуждае от повече кръв и следователно от увеличаване на превръщащата се в кръв храна с най-добро качество. Ако няма достатъчно количество питателна храна, жената не може да запази физическите си сили и потомството ѝ се лишава от жизненост. На облеклото също трябва да се отделя внимание. Необходимо е тялото да се предпазва от простуда. Не е нужно към повърхността на тялото да се извикат на помощ жизнени сили, за да се компенсират липсата на достатъчно облекло. Ако майката е лишена от изобилна здравословна и питателна храна, кръвта ѝ няма да е с добро качество и количество, кръвообращението ѝ ще бъде слабо. Същите неща ще липсват и на детето ѝ. За него ще бъде невъзможно да асимилира храна, която да се превръща в доброкачествена кръв и да подхранва тялото. Доброто състояние на майката и на детето зависи до голяма степен от хубавото топло облекло и от приемането на питателна храна. Допълнителното натоварване на жизнените сили на майката трябва да се взема предвид и да се полагат грижи в това отношение.

Но от друга страна, представата, че поради особеното си състояние жените могат да разпалват апетита си, е погрешно основана на обичая, а не на здравия разум. Апетитът им може да бъде променлив, непостоянен и труден за задоволяване. Обичаят ѝ позволява да яде всичко, което въображението ѝ поиска, без да се посъветва с разума, дали храната може да задоволи нуждите на тялото и на растежа на детето. Тя трябва да е достатъчна, но не и възбуждаща. Обичаят казва: "Ако тя иска месо, туршии, храни с подправки или пирогови с кълцано месо, нека ги получи; апетитът е единственият съветник". Това е голяма грешка, причиняваща много злини. Вредата не може да бъде преценена. Ако има нужда от проста диета и от специална грижа за качеството на храната, то това се отнася преди всичко за този важен период.

Принципните и добре обучените жени не биха се отклонили от простата диета най-вече в този период. Биха размислили, че и друг живот зависи от тях и биха били внимателни във всичките си навици, но най-много в храненето. Не трябва да ядат вредното и възбуждащото само защото е вкусно. Има прекалено много съветници, готови да ги убедят в неща, за които разумът подсказва, че не бива да се правят.

Раждат се болни деца поради лакомията на родителите им. Тялото не се е нуждаело от разнообразието на храни, които умът е искал. Умът е поискал и следователно яденето трябва да влезе в стомаха – това е голяма грешка, която всяка християнка трябва да избягва. Не бива да се допуска въображението да контролира нуждите на тялото. Онези, които позволяват вкусът да ръководи, ще понесат наказанието за нарушаването на законите на тялото. Въпросът обаче на свършва тук; невинните им деца също ще страдат.

Кръвотворните органи не могат да превърнат подправките, пирогите, туршиите и месото от болни животни в качествена кръв. Ако допуска в стомаха ѝ да влезе толкова много храна, че храносмилателните органи да се принудят да работят изтощително, за да се отърват от нея и да освободят тялото от дразнещите субстанции, майката вреди на себе си и слага началото на болестите у децата си. Ако иска да яде както си пожелае и каквото въображението ѝ поиска, без да мисли за последиците, ще понесе наказанието, но не сама. Невинното ѝ дете също ще страда поради неблагоразумието ѝ.

2 С, с. 381–383, 1870 г.

Последиците от изнурителния труд и оскъдното хранене

337. В много случаи, преди да роди, на майката се позволява да работи рано сутрин и късно вечер, като по този начин кръвта ѝ се разгорещява... Силите ѝ трябва да бъдат внимателно пазени... Задълженията и грижите ѝ рядко намаляват, и то в периода, който трябва да бъде за нея повече от всякога период на почивка. Напротив, той се превръща във време на умора, мъка и лошо настроение. С извършвания прекомерен труд тя лишава потомството от осигуреното от природата хранене, а като разгорещява кръвта си, дава лоша кръв на плода. Детето бива ограбено от жизненост и от физически и умствени сили.

КЖ, гл. 2, с. 33, 34, 1865 г.

338. Беше ми показано поведението на Б. в семейството му. Той е строг и арогантен. Приел е здравната реформа така, както я разгласява брат С., и подобно на него е заел крайно становище. Тъй като умът му не е уравновесен, направил е ужасни грешки, чиито последици времето няма да заличи. Под влияние на прочетеното в книгите, той е започнал да привежда в изпълнение чутата от брат С. теория и също като него е решил да подчини всички на издигнатия от него стандарт. Подчинил е семейството си на своите строги правила, но не е успял да постави под контрол собствените си животински наклонности. Не е в състояние да стигне до образа и да държи тялото си в подчинение. Ако познаваше добре системата на здравната реформа, щеше да знае, че жена му не е в състояние да роди здрави деца. Неконтролираните му страсти го завладяха и той не си дава сметка за причина и следствие.

Преди раждането на децата не се отнасяше към съпругата си, както би трябвало да се отнася към жена в нейното състояние... Не ѝ даваше достатъчна по качество и количество храна, необходима за поддържане на два, а не на един живот. Още един живот зависеше от нея, но тялото ѝ не получи нужната питателна, здравословна храна за поддържане на силите ѝ. Тя не бе нито с добро качество, нито в достатъчно количество. Тялото имаше нужда от промяна, разнообразие и добро качество на храната. Децата ѝ се родиха с увредени

храносмилателни органи и с лоша кръв. С храната, която беше принуждавана да приема, майката не получи добър състав на кръвта и затова роди деца с лош нрав.

2 С, с. 378, 379, 1870 г.

Раздел 13

Хранене в детската възраст

Хранене в детската възраст

Съвет, основаващ се на Божествено наставление

339. Въпросът на майките и бащите би трябвало да бъде: "Какво да направя за детето, което ще ни се роди?" Споменахме на читателя какво Бог е казал за поведението на майката преди раждането на децата. Но това не е всичко. Ангел Гавриил бе изпратен от небесните двореци да даде наставления за грижата за децата след раждането, за да могат родителите изцяло да разберат своите задължения.

Приблизително по времето на първото Христово идване ангел Гавриил дойде при Захария с вест, подобна на дадената на Маное. На възрастния свещеник бе казано, че жена му ще роди син, който ще се нарече Йоан. "Той ще ти бъде за радост и веселие; и мнозина ще се зарадват за неговото рождение. Защото ще бъде велик пред Господа; вино и спиртно питие няма да пие; и ще се изпълни със Светия Дух още от зачатие си." Обещаното дете трябваше да бъде възпитано в строги въздържателни навици. Щеше да му бъде поверено важно реформаторско дело - да приготви пътя за Христос.

Сред народа се ширеше невъздържаност във всичките ѝ форми. Задоволяването на апетита с вино и изискани храни намаляваше физическите сили и опорочаваше морала до такава степен, че и най-отвратителните престъпления не се смятаха за грях. Гласът на Йоан трябваше да прозвучи от пустинята като строго порицание срещу греховните прищевки на народа, а собствените му въздържателни навици също щяха да бъдат укор към характерните за времето разточителства.

Истинско начало на реформата

Усилията на нашите проповедници на въздържанието не са достатъчно всеобхватни, за да премахнат от страната ни проклятието на невъздържаността. Веднъж създадените навици трудно могат да бъдат победени. Реформата трябва да започне от майката още преди раждането на децата. Ако Божиите наставления бяха спазвани, нямаше да има невъздържание.

Всяка майка би трябвало непрестанно да полага усилия да съгласува навиците си с Божията воля, за да може в хармония с Него да работи за опазването на децата си от съвременните пороци, разрушаващи здравето и живота. Нека майките без никакво бавене постигнат правилни отношения със своя Творец, та да могат с Неговата подкрепяща благодат да издигнат около децата защитна стена срещу покварата и невъздържанието. Ако майките тръгнат по този път, ще видят как децата им, подобно на Даниил, стигат до висок морал и високи интелектуални придобивки.

ЗВ, 13 септември 1910 г.

Бебето

340. Най-добра за бебето е храната, която природата дава. То не бива да бъде лишавано от нея без причина. Безсърдечно е заради удобство или социални забавления майката да търси начин да се освободи от грижата за кърмене на бебето.

Преди да допусне детето ѝ да бъде кърмено от друга жена, трябва да размисли добре какви могат да бъдат последиците. В по-голяма или в по-малка степен кърмачката предава на бебето собствения си характер и темперамент.

СВЛ, с. 383, 1890 г.

341. За да не изостава от модата, майката пренебрегва законите на природата, вместо да ги взема под внимание. Понякога майките разчитат на наета кърмачка или пък заместват майчината гръд с бутилката за хранене. Така пред олтара на модата и убийствената глупост се жертва едно от най-святите ѝ и благодатни задължения към зависещите от нея деца, съединяващи живота им с нейния. Тези задължения събуждат най-святите чувства в сърцето на жената.

Има майки, които пренебрегват дълга да кърмят децата си само защото мислят, че не е необходимо да отдават много усилия за потомството, плод на телата им. С влиянието си залата за балове и възбуждащите сцени на удоволствие са притъпили фините сетива на душата. За модерната жена развлеченията са по-привлекателни, отколкото майчиния дълг. Може би предоставя децата си на платена кърмачка тя да извърши святото задължение, принадлежащо единствено на майката. Погрешните навици правят задълженията ѝ неприятни, а би трябвало да ѝ доставят радост, тъй като грижата за децата пречи на модния живот. Чужда жена изпълнява майчините задължения и с храна от гръдта си поддържа живота на детето.

Това съвсем не е всичко. Тази жена предава на кърмачето собствения си нрав и темперамент. Животът на детето се свързва с нейния. Ако наетата жена е груба, страстна и неразумна, ако няма добър морал, по всяка вероятност кърмачето ще стане като нея. Същата "груба кръв", циркулираща във вените на кърмачката, ще бъде и в детето. Майки, отхвърлящи по този начин децата си и отказващи да изпълняват майчините си отговорности, защото са тежкопоносимо

бремене, а в същото време се отдават на модата, са недостойни за това име. Те опорочават благородните инстинкти и святите качества на жената и предпочитат да се превърнат в пеперуди на модните удоволствия, като разбирането им за отговорността към децата е по-малко, отколкото това на безсловесните животни. Много майки заменят гърдата с бутилка. Това е необходимо, когато нямат достатъчно кърма за децата си. Но в девет от всеки десет случая формираните още от младостта погрешни навици в обличането и храненето са ги лишили от способността да извършват определените им от природата задължения...

Винаги ми се е струвало, че е жестоко и безсърдечно майките кърмачки да заменят майчината гърд с бутилка. В такъв случай е необходимо да се внимава млякото да бъде от здрава крава и бутилката, както и млякото, да са свършено чисти. Това изискване често се пренебрегва, в резултат на което детето страда. Създава се по-голяма възможност за смущения в стомаха и в червата и бедното дете се разболява, макар да се е родило здраво.

ЗР, септември 1871 г.

342. Периодът, когато бебето получава храна от майката, е критичен. Тогава много майки се преуморяват от работа и с готвенето ускоряват кръвообращението си. Кърмачето се уврежда сериозно не само защото от майчината гърд получава храна, която възбужда, но и защото кръвта му се отравя от нездравословната диета на майката, раздразнила цялото ѝ тяло и по този начин отразила се на кърмата. Детето се влияе и от умственото състояние на майката. Ако тя е нещастна, лесно възбудима, сприхава, даваща воля на нервни изблици, детето ще получава раздразняща храна, често пъти предизвикваща колики, спазми и в някои случаи конвулсии и припадъци.

Характерът на детето се влияе повече или по-малко от получаваната от майката храна. Колко важно е в периода на кърмене майката да бъде щастлива и да запази свършен контрол над духа си. Успее ли това, кърмата няма да бъде увредена и спокойното съдържано поведение на майката към детето ще оформи до голяма степен характера му. Ако е нервно и лесно раздразнимо, внимателните, спокойни майчини обноси ще имат смекчаващо и коригиращо влияние, а здравето му може да се подобри значително.

Бебетата биват силно увредени от неправилно гледане. Ако те са неспокойни, обикновено ги хранят, за да мълчат, макар в повечето случаи причината за раздразнението да е получаването на много храна, станала вредна в резултат на лошите майчини навици. Даването на допълнителна храна влошава състоянието още повече, тъй като стомахът вече е бил претоварен.

КЖ, гл. 2, с. 39, 40, 1865 г.

Ритъм в храненето

343. Първото обучение, което децата в най-ранна възраст трябва да получат от майката, би трябвало да бъде по отношение на физическото им здраве. Трябва да им се разрешава да ядат само проста храна с такова качество, което би ги запазило във възможно най-добро здраве. Същевременно храната да се приема само през определени интервали, не по-често от три пъти на ден, но две хранения на ден биха били по-добри от три. Ако бъдат възпитавани добре, децата скоро ще разберат, че няма да получат нищо, като плачат и се цупят. Разумната майка възпитава децата си не заради моментното си удобство, а за доброто им бъдеще. Ето защо трябва да предаде на децата важния урок на контрол над апетита и въздържание, та да ядат, пият и се обличат според здравните изисквания.

КЖ, гл. 2, с. 47, 1865 г.

344. Между две хранения на вашите деца не трябва да се позволява да ядат бонбони, плодове, ядки или каквото и да било друго. Две яденета на ден са по-добри от три. Ако родителите дават пример, като действат, ръководени от принципи, скоро и децата ще ги последват. Нередовното хранене уврежда добрия тонус на храносмилателните органи и на трапезата децата не изпитват удоволствие от здравословната храна. Апетитът им желае най-вредното за тях. Много пъти са страдали от треска, причинена от неподходящо хранене. Отговорността за болестта носят родителите. Тяхно задължение е да помогнат на децата си да оформят навици за постигане на добро здраве, което би им спестило много страдания.

4 С, с. 502, 1880 г.

345. Децата също се хранят прекалено често. Това причинява треска и много други страдания. Стомахът не бива да работи постоянно, а да има и периоди на почивка. Без такива периоди децата ще бъдат спривави, раздразнителни и ще боледуват често. [Децата да бъдат учени кога и как да ядат – т. 288; ранното възпитание на Даниил – т. 241; виж Раздел 9, "Ритъм в храненето"]

ЗР, септември 1866 г.

Възпитаване на апетита отрано

346. Важността от обучаването на децата в правилни навици на хранене едва ли може да се оцени достатъчно. Малките деца трябва да научат, че ядат, за да живеят, а не живеят, за да ядат. Обучението трябва да започне още когато бебето е в ръцете на майката. Храната трябва да се дава само на редовни интервали и все по-рядко, колкото повече расте. Не бива да му се дават сладкиши или храна за възрастни, която то не може да смели. Доброто и редовно хранене на бебетата не само ще укрепят здравето им и по този начин ще ги направи спокойни и с добър нрав, но също ще положи основите на навици и ще бъде благословение за тях в следващите години.

Когато децата излизат от бебешката възраст, е необходимо особено внимание за възпитаване на техния вкус и апетит. Често им се позволява да ядат каквото и когато си поискат, без да се взема предвид здравето. Усилията и парите, така често пропилявани за нездравословни деликатеси, карат младите да мислят, че най-висшата цел в живота, осигуряваща най-голямо щастие, е да задоволяваш апетита си. Резултатът от подобно възпитание е лакомия, а след нея идва болестта, последвана обикновено от тъпчене с отровни лекарства.

Родителите трябва да възпитават апетита на децата си и да не им позволят да ядат нездравословни храни. Но в стремежа да се регулира диетата, трябва да бъдем внимателни да не направим грешка, като изискваме от тях да ядат безвкусни храни или да ядат повече от необходимото. Децата имат права и желания и те трябва да бъдат уважавани, когато са разумни...

Майките, удовлетворяващи исканията на децата си за сметка на здравето и добрия им нрав, сеят семената на злото, които скоро ще покълнат и ще дадат плод. С израстването на децата желанието за себеугаждане се увеличава, а това води до жертване на интелектуалните и физическите сили. Постъпващите така майки жънат с горчивина посятото от тях семе. Виждат как децата им растат умствено и по характер неспособни да бъдат благородни и полезни на обществото и семейството. Духовната, както и умствената и физическата сила страдат като последица от влиянието на нездравословната храна. Съвестта се приспива и чувствителността към доброто се притъпява.

Когато бъдат учени да контролират апетита и да ядат съобразно здравето, на децата да се изяснява, че им се отказва само онова, което може да им навреди. Лишават се от нездравословните неща заради нещо по-добро. Нека трапезата бъде привлекателна и на нея да се слагат храни, дарени от Бога в такова изобилие. Нека времето за храна да бъде време на радост и удоволствие. Радвайки се на Божиите дарове, нека отговорим с благодарствена възхвала на Дарителя.

СВЛ, с. 383-385, 1905 г.

347. Много родители, за да избегнат задачата да обучават с търпение децата си на въздържателни навици и да ги учат как правилно да използват Божиите благословения, им позволят да ядат и пият, когато си поискат. Ако не бъдат обуздавани, апетитът и желанието за себеугаждане растат с израстването на детето и се засилват с увеличаването на неговата сила. Когато децата заживеят самостоятелно и заемат мястото си в обществото, стават безсилни да устояват на изкушенията. Морална нечистота и най-долни грехове изобилстват навсякъде. Изкушението да се задоволяват прищевките и да се отдават на наклонностите не намаляват с течение на годините и обикновено младежите се управляват от импулсите и стават роби на апетита. Резултатите от лошото възпитание могат да се видят в лакомника, пушача, любителя на виното и алкохолика.

3 С, с. 546, 1875 г.

Задоволяване на апетита и поквареност

348. Неправилно хранените деца често са слаби, бледи, малки на ръст, нервни, сприхави и раздразнителни. Всичко благородно е било пожертвано заради апетита и животинските страсти вземат връх. Животът на много деца от пет до десет и петнадесет години сякаш е белязан от порочността. Те познават почти всеки порок. Родителите до голяма степен грешат по този въпрос и ще отговарят за греховете на децата си, които косвено са ги подбудили да извършват в резултат на неправилното си действие. Те позволяват на децата си да си угаждат на апетита, като поставят на трапезата месо и други храни, приготвени с подправки, възбуждащи животинските страсти. С примера си учат децата си на невъздържаност в храненето. Позволят си да ядат по всяко време на деня, постоянно натоварвайки храносмилателните органи. На майките остава малко време да наставляват децата си. Ценното им време отива за готвене на различни видове нездравословни храни.

Много родители, опитвайки се да пригледят живота си към изискванията на модата, са допуснали децата им да пропаднат. Ако дойдат гости, ги настаняват около такава изобилна трапеза, каквато не би могла да се види у когото и да е било от кръга на техните познати. За гостите се приготвя тежка храна, за да се угоди на апетита им, и дори така наречени християни правят спектакъл, събирайки се с хора, чиято основна цел на посещението е да се наядат с предложените лакомства. Християните би трябвало да се реформират в това отношение. Необходимо е да се отнасят вежливо с гостите, но не бива да стават роби на модата и апетита.

ДД, т. 4, с. 132, 133, 1864 г.

Учете се на простота в приготвянето на храна

349. Храната трябва да бъде толкова проста, че приготвянето ѝ да не отнема времето на майката. Необходимо е наистина на трапезата да се поставя здравословна храна, приготвена добре и апетитно. Не мислете, че всичко, което сте смесили небрежно и сте сервирали като храна е достатъчно добро за децата. Би трябвало да се отделя по-малко време за приготвянето на нездравословни ястия, задоволяващи неестествения апетит, и повече време за възпитанието и обучението на децата. Нека отделяните сега сили за ненужно планиране какво да се яде, пие и облича бъдат насочени към опазване на моралната и физическата чистота на децата.

ХВВХ, с. 141, 1890 г.

350. Месо със силни подправки, последвано от мазна торта, изтощава храносмилателните органи на децата. Привикнат ли към проста, здравословна храна, няма да копнеят за неестествени

деликатеси и смесени храни... Вредно е, ако ги привикнете да ядат месо. Много по-лесно е да създадете неестествен апетит, отколкото да поправите вкуса, станал вече второ естество.

Писмо 72, 1896 г.

Подхранване на невъздържани навици

351. Много майки, недоволстващи от ширещата се невъздържаност, не се задълбочават да видят каква е причината. Всеки ден приготвят различни блюда и храни със силни подправки, изкушаващи апетита и насърчаващи преяждането. Трапезата на нашия американски народ обикновено се реди така, че прави хората пияници. Ръководният принцип за повечето от тях е апетитът. Всеки, който го задоволява, като яде твърде често или пък яде лоша, увреждаща здравето храна, колкото повече затвърждава погрешните си навици на хранене, толкова повече намалява устойчивостта си срещу апетита и страстите. Майките трябва да осъзнаят задължението си пред Бога и света да дадат на обществото деца с хармонично развити характери. Хората, които излизат на житейската сцена с твърди принципи, ще бъдат годни да останат неопетнени сред моралната нечистота на покварената епоха...

Всеки ден масите на мнозина така наречени християнки се отрупват с разнообразни блюда, дразнещи стомаха и причиняващи трескаво състояние на тялото. Месото е основна храна в много семейства. В резултат на това кръвта им се изпълва с канцерови и скрофулозни флуиди*. Врэхлетят ли ги обаче страдания и болести, търсят причините в Провидението.

Повтаряме: Невъздържанието започва от трапезата. Угажда се на апетита, докато накрая това стане втора природа. Чрез употребата на чай и кафе вкусът се подготвя за тютюна, а това подбужда и желанието за алкохол.

3 С, с. 563, 1875 г.

352. Нека родителите започнат кръстоносен поход срещу невъздържанието край домашните си огнища, като възпитават у децата от най-ранна възраст следване на принципи. Само тогава могат да се надяват на успех.

СВЛ, с. 334, 1905 г.

353. Родителите трябва да си поставят задачата да се научат как правилно да се отнасят с децата си, така че да им помогнат да имат здрав дух в здраво тяло. Принципите на въздържанието би трябвало да се осъществяват до най-малките подробности в домашния живот. Още от най-ранна възраст децата трябва да бъдат учени и да им бъде налагана въздържаност. [Възбуждащи храни, причиняващи жажда, която не може да бъде утолена с вода – т. 558]

[ХВВХ, с. 46]; ЗС, с. 113

354. Много родители оформят вкуса и апетита на своите деца. Насърчават ги да ядат месо и да пият чай и кафе. Месото със силни подправки, както и предлаганите от майките чай и кафе, подготвят пътя към по-силните възбудители, например тютюна. Употребата на тютюн подтиква желанието за алкохол, а тютюнът и алкохолът неизбежно отслабват нервната система.

Ако с моралните си сетива християните могат да схванат въпроса за въздържанието във всичко, с примера си биха помогнали на слабите в самоконтрола и почти неспособни да устоят на желанията на апетита, като започнат още от своите трапези. Ако можехме да осъзнаем, че навиците, които формираме в живота, ще повлияят на вечната ни съдба и че вечният живот зависи от строгите въздържателни навици, бихме се постарали да станем стриктни и въздържани в яденето и пиенето.

С пример и лични усилия можем да бъдем средство за спасяване на много хора от деградиращото влияние на невъздържанието, както и от престъпността и смъртта. Нашите сестри могат да направят много във великото дело за спасяване на другите, сервирайки на масите си само здравословна и питателна храна. Могат да използват ценното си време да възпитават вкуса и апетита на децата си, да формират въздържателни навици във всичко и да подтикват към себеотрицание и развиване на положителни качества за доброто на другите.

Въпреки дадения ни от Христос образец в пустинята на изкушението, когато Той превъзмогна апетита и победи силата му, с примера си и с възпитанието, което дават, много майки християнки подготвят децата си за лакомници и пияници. Често им се разрешава да ядат каквото и когато си пожелаят, без оглед на здравето. Много деца са възпитани като лакомници още от бебешка възраст. Задоволяването на апетита става причина да се разболяват от диспепсия още от ранна възраст. Угаждането и невъздържаното хранене нарастват с растежа на децата и с увеличаването на силата им. Умствената и физическата енергия бива жертвана в резултат на родителските прищевки. Формира се вкус към определени храни, от които няма никаква полза, а само вреда. Така храносмилателната система се натовазва и тялото се изтощава. [Основата на невъздържанието – т. 203]

3 С, с. 488, 489, 1875 г.

Научете децата да се отвращават от стимулантите

355. Научете децата да се отвращават от стимулантите. Колко много хора проявяват невежество, като подхранват у малките апетита им към тях! В Европа видях бавачки да поднасят чаша с вино или бира към устните на невинни бебета – по този начин създават у тях вкус към стимулантите. Колкото повече растат, толкова по-зависими стават от тях и стъпка по стъпка биват победени, преминават границата, отвъд която вече не може да им се помогне и накрая умират като пияници.

Но това не е единственият начин да се създаде извратен апетит и той да се превърне в гибелен капан. Често самата храна поражда желание за упойващи питиета. Пред децата се поднасят изискани ястия – храни със силни подправки, мазни сосове, кейкове и пасти. Силно подправената храна дразни стомаха и предизвиква желание за още по-силни стимуланти. Малките не само са изкушавани да ядат неподходящи храни колкото си искат, но също им се позволява да се хранят между две яденета и когато станат на 12 или на 14 години, често се установява, че са заболели от диспепсия.

Сигурно си представяте как изглежда стомахът на човек, пристрастен към алкохола. Подобно е състоянието му, причинено от дразненето на огнените подправки. При такъв стомах желанието да се задоволява апетитът с нещо по-силно е постоянно. След това на улицата наблюдавате синовете си да се учат да пушат.

ХВВХ, с. 17, 1890 г.

Храни, особено вредни за деца

356. Онези, които отпускат юздите на апетита, не е възможно да постигнат християнско съвършенство. Чувството за морал у вашите деца не може да бъде лесно разбудено, ако не сте внимателни в избора на храната им. Много майки слагат маси – капан за семействата им. И млади, и стари спокойно си вземат от месото, маслото, сиренето*, мазните пасти и ястията с подправки. Тези храни разстройват стомаха, възбуждат нервите и отслабват интелекта. Кръвотворните органи не могат да ги превърнат в качествена кръв. Стотвената с животинска мазнина храна става трудна за смилане. Сиренето има вреден ефект. Белият хляб не снабдява тялото с хранителните вещества, намиращи се в приготвения от непресято пшенично брашно хляб. Редовното ядене на бял хляб няма да поддържа тялото в добро състояние. Отначало подправките дразнят нежната ципа на стомаха, а накрая разрушават естествената ѝ чувствителност. Кръвта се възпламенява, животинските наклонности се събуждат, а в същото време моралните и интелектуалните сили отслабват и стават слуги на низките страсти. Майката трябва да се научи да приготвя за семейството си проста и все пак питателна храна.

[ХВВХ, с. 46, 47]; ЗС, с. 114

Противодействие на злите наклонности

357. Майките от днешното поколение няма ли да почувстват светостта на своята мисия и да престанат да се съревновават с богатите си съседи в облекло, вместо да се опитат да ги превъзхождат във вярно извършване на делото да наставляват децата си за постигане на по-добрия живот? Ако децата и младежите бяха възпитани и обучени в навици на въздържание и самоконтрол, ако бяха научени, че ядат, за да живеят, а не живеят, за да ядат, би имало

много по-малко болести и морална поквара. Ако добрите принципи на въздържанието бяха внушени на младежите – сега част от модното общество, нямаше да има нужда от постигащите толкова малко “кръстоносни походи” на въздържанието. Само тогава те биха имали моралната доблест с помощта на Исусовата сила да устояват на покварата в тези последни дни... Родителите може би са предали на децата си склонности и страсти, които ще направят по-трудна работата по възпитаването и обучаването им в строго въздържание и в навици на чистота и добродетел. Ако апетитът към нездравословна храна, стимуланти и наркотици е бил онаследен от родителите, то колко сериозна е отговорността им да противодействат на злите наклонности, предали на децата! Колко настойчиво и упорито, с вяра и надежда родителите би трябвало да изпълнят задължението си към нещастните деца!

Родителите трябва да поставят на първо място изучаването на жизнените и здравни закони, да не би с храната или чрез каквито и да е вредни навици да развият у тях лоши наклонности. Колко внимателно би трябвало майките да се учат да поставят на трапезите си възможно най-простата и здравословна храна, за да не бъдат храносмилателните органи изтощени и балансът между нервните сили нарушен, а дадените на децата наставления – опровергани чрез поднесената им храна. Тази храна или отслабва, или укрепва храносмилателните органи и има връзка с контролирането на физическото и моралното здраве на подрастващите, които притежание на Бога, откупено със собствената Му кръв. Какво свято поръчение е поверено на родителите – да опазят физическото и моралното здраве на децата си, така че нервната система да е уравновесена, а душата – да не бъде поставена в опасност! Онези, които задоволяват апетита на децата и не контролират страстите им, ще видят каква ужасна грешка са направили, когато пред тях се изправи пушачът, робът на алкохола с притъпени сетива и с изричащи лъжи и богохулства устни.

3 С, с. 567, 568, 1875 г.

Жестоката любезност да се позволи на детето да задоволява апетита

358. Беше ми показано, че една от най-сериозните причини за настоящето плачевно състояние на нещата е липсата у родителите на чувство за дълг да възпитават децата си в придържане към здравните закони. Майките обичат децата си с идолопоклонническа любов и удовлетворяват апетита им, дори да знаят, че това ще навреди на здравето и следователно ще им причини болести и нещастия. Тази жестока доброта се проявява до голяма степен в сегашното поколение. Желанията на децата се задоволяват за сметка на здравето и веселия нрав, защото засега на майките е по-лесно да ги задоволяват, отколкото да не им разрешават неща, за които вдигат врява.

Така майките сеят семето, което скоро ще даде плод. Децата не се възпитават в обуздаване на апетитите и в ограничаване на желанията им. Стават егоистични, придирчиви, непослушни,

неблагодарни и нечестиви. Постъпващите така майки с горчивина ще пожънат плодовете от посетите семена. Те са съгрешили срещу Небето и срещу децата и Бог ще ги държи отговорни.

3 С, с. 141, 1873 г.

359. Каква сцена ще се получи, когато родители и деца се срещнат в последния съд! Хиляди деца, които се били роби на апетита и отвратителни пороци и чийто живот е претърпял морално корабкрушение, ще застанат лице срещу лице с родителите, направили ги такива такива. Кой друг, ако не родителите, ще трябва да понесе ужасната отговорност? Господ ли е покварил тези младежи? Не! Кой тогава е извършил ужасното дело? Греховете на родителите не са ли се предали на децата чрез неестествен апетит и страсти? Нима това дело не е било завършено от онези, които са пренебрегнали възпитанието им според дадения от Бога образец? Съвсем сигурно е, че всички тези родители ще минат пред Божия съд.

ХВВХ, с. 76, 77, 1890 г.

Наблюдения по време на пътуване

360. Докато пътувах във влака, чух родители да казват, че децата им са с деликатен апетит и ако няма месо и кейк, не биха могли да се хранят. По време на обедата забелязах качеството на даваната им храна. Тя се състоеше от фин бял хляб, подправена с черен пипер шунка, туршии, кейк и консерви. Бледата, жълтеникава кожа на малките ясно показваше злоупотребите, понасяни от стомаха. Две от тях видяха, че друго семейство с деца ядат сирене и загубиха апетит към своята храна, докато накрая майка им измоли парче сирене, опасявайки се, че няма да се нахранят. Тя заяви, че децата ѝ толкова много обичат това или онова, че ги оставя да ядат каквото си поискат, защото апетитът изисква нужната на тялото храна.

Това можеше и да е вярно, ако апетитът не се бе извратил. Има естествен и извратен апетит. Родители, които през целия си живот са учили децата си да ядат нездравословна, дразнеща храна, докато накрая вкусът им се извращава и започват да дъвчат глина, моливи, прегорели зърна кафе или смлян чай, канела, карамфил и подправки, не могат да твърдят, че апетитът изисква онова, от което се нуждае тялото. Апетитът е бил възпитаван погрешно и накрая е станал ненормален. Деликатните храносмилателни органи са били раздразвани и изгаряни, докато са изгубили фината си чувствителност. Простата, здравословна храна им е безвкусна. Така увреденият стомах не може да извършва възложената му работа, освен ако не бъде съблазняван от най-стимулиращи субстанции. Ако децата от най-ранна възраст бяха учени да ядат само просто приготвена здравословна храна с възможно най-добре запазени свойства, а така също да избягват месо, животинска мазнина и всички видове подправки, вкусът и апетитът биха останали нормални. Естественият вкус би могъл в голяма степен да покаже коя храна е най-пригодна за нуждите на тялото.

Докато родителите и децата ядяха от деликатесите, съпругът ми и аз се хранехме в обичайното време – 13 часа, с нашата проста храна – хляб грахам без масло и много плодове. Хранехме се с истинска наслада и с благодарни сърца, че не сме принудени да носим със себе си цяла бакалия, за да задоволим капризния апетит. Ядохме изобилно и не почувствахме глад до следващата сутрин. Момчето, което продаваше портокали, фъстъци, пуканки и бонбони, ни намери за лоши клиенти.

Качеството на изядената от родителите и децата храна не позволяваше тя да се превърне в добра кръв в или в благ нрав. Децата бяха бледи. Някои имаха отвратителни подутини по лицата и ръцете си. Други бяха почти слепи от силно подпухналите си очи, значително загрозяващи външния им вид. Други пък, нямаха обриви по кожата, но страдаха от кашлица, хрема и болести на гърлото и белите дробове. Забелязах тригодишно момче, измъчвано от диария. Имаше и треска, но като че ли си мислеше, че храната е всичко, от което се нуждае. На всеки пет минути искаше кейк, пилешко месо, туршия. Майката всеки път му угаждаше като на покорен роб. Когато поисканата храна не идваше толкова скоро, колкото желаше, и виковете и ревът ставаха неприятно настоятелни, майката отговаряше: "Да, да, мило, веднага ще получиш". След като храната биваше поставяна в ръцете му, детето гневно я хвърляше на пода на вагона само защото не се е сдобил с нея навреме. Малко шестгодишно момиченце ядеше шунка, хляб, масло и туршия с много подправки, когато забеляза моята чиния. Видя нещо, което нямаше, и престана да се храни. Каза, че иска чинията. Помислих, че я привлича хубавата червена ябълка, която ядох, и макар че имахме малко ябълки, почувствах съжаление към родителите и ѝ дадох една. Грабна я от ръцете ми и с презрение я хвърли на пода. Помислих си, че ако на това дете наистина му се позволяват такива волности, със сигурност ще злепостави майка си.

Проявата на своеволие бе резултат от допусканото от майката задоволяване на прищевките. Качеството на ястията, които даваше на детето си, непрестанно натоварваха храносмилателната система. Кръвта се бе замърсила и детето бе станало болнаво и раздразнително. По вид даваната всекидневно храна възбуждаше най-ниските страсти и потискаше моралните и интелектуалните сили. Родителите оформяха навиците на детето си. Правеха момичето егоистично и грубо. Не обуздаваха желанията, нито контролираха страстите му. Какво може да се очаква от него, когато стигне до зрялост? Много хора като че ли не разбират връзката между ума и тялото. Ако тялото е разстроено от неподходяща храна, умът и нервите също се повлияват и страстите могат да бъдат лесно възпламенени.

Дете на около десет години имаше простуда и треска и не искаше да яде. Майката постоянно го подканваше: "Хапни си малко напоен кейк. Ето ти хубаво пилешко месо. Няма ли да опиташ от тази консерва?" Накрая детето погълна храна, достатъчна за възрастен здрав човек. Насила дадена на момичето, тя не бе подходяща дори за

здрав стомах и в никакъв случай не трябваше да бъде предлагана на болен. След около два часа майката мокреше главата на детето, говорейки, че не разбира откъде се е взела силната треска. Беше наляла масло в огъня и се чудеше защо огънят гори. Ако детето беше оставено в ръцете на природата, а също така и стомахът му – оставен да си получи необходимата почивка, страданията на момиченцето щяха да намалееят значително. Тези майки не бяха подготвени да отглеждат деца. Най-голямата причина за човешкото страдание е невежеството по въпроса за отношението ни към собствените ни дела.

Много хора задават въпроса: "Какво да ям и как да живея, за да се радвам на живота?" Обикновено задълженията и принципите биват изоставени, за да се задоволят моментните прищевки. Искаме ли здраве, трябва да живеем така, че да го постигнем. Искаме ли съвършен християнски характер, трябва да живеем така, че да го постигнем. Родителите до голяма степен са отговорни за физическото здраве и морала на децата си. Би трябвало да възпитават децата си и да ги подтикват, сами да се придържат към законите на здравето, за да си спестят нещастия и страдания. Колко странно е, че майките задоволяват прищевките на децата си, и то за сметка на физическото, умственото и моралното им здраве! Що за привързаност! Те ги правят неспособни за радостите в сегашния живот, а бъдещият – става много несигурен.

ЗР, декември 1870 г.

Причина за раздразнителност и неспокойствие

361. Ритмичността би трябвало да бъде основното правило във всички навици на децата. Майките правят голяма грешка, като им позволяват да похапват между две яденета. Този навик разстройва стомаха, което поставя основата на бъдещи страдания. Раздразнителността на децата може да е причинена от все още несмляната нездравословна храна, но майката смята, че не може да отдели време да проучи тези въпроси и да промени лошото възпитание, което дава. Не може и да успокои раздразнението и безпокойството, като дава на малките болници парче кейк или някакъв друг деликатес, а напротив, злината става по-голяма. В усилието си да свършат повече работа някои майки изпадат в такава нервна припряност, че стават по-раздразнителни от самите деца. Карат им се и дори ги удрят в опита да ги принудят да бъдат тихи.

Някои майки често се оплакват от крехкото здраве на децата си и се консултират с лекари, но ако биха проявили малко здрав разум, щяха да видят, че бедите идват от погрешното хранене.

Живеем във век на лакомия и навиците, на които младите биват обучавани дори от много адвентисти, противоречат на природните закони. Веднъж се хранех на една маса с няколко деца на възраст под дванадесет години. Бе сервирано месо в голямо количество. После едно слабо нервно момиченце си поиска туршия. Дадох му бутилка с чоу-чоу* – почти огнена от горчицата и лютивите подправки. Сипа си

голямо количество. То бе станало пословично със своята нервност и сприхавост. Огнените подправки подклаждаха подобни състояния. Най-голямото дете мислеше, че не може да се храни, ако в яденето няма месо, и показваше голямо раздразнение и дори неуважение, ако не му го дадяха. Майката бе задоволявала детските прищевки, докато накрая се бе превърнала в повече от роб на капризите му. На момчето не бе възлагана никаква работа и то прекарваше по-голяма част от времето си в четене на безполезни неща. Почти непрекъснато се оплакваше от главоболие и не изпитваше никакво удоволствие от простата храна.

Родителите трябва да намират работа на децата си. Няма по-голям източник на злини от безделието. Носещият здравословна умора на мускулите физически труд ще даде апетит за проста, здравословна храна и младежът, извършващ достатъчно работа, няма да напуска масата, мърморейки, че не е имал пред себе си чиния с месо или различни, изкушаващи апетита деликатеси.

Исус, Божият Син, даде пример на всички младежи, като работеше с ръцете дърводелския занаят. Нека онези, които презират обикновените житейски задължения, помнят, че Исус бе подчинен на родителите Си и работеше, за да помага за издръжката на семейството. На трапезата на Йосиф и Мария едва ли можеха да се видят някакви деликатеси, защото бяха от бедните и нисшестоящите.

[ХВВХ, с. 61, 62]; ОХВ, с. 150, 151

Връзка между храненето и моралното усъвършенстване

362. Ужасно е влиянието на Сатана върху съвременните младежи. Ако умовете на децата ни не бъдат уравновесени в резултат на религиозните принципи, моралът им ще бъде покварен от порочните примери, които наблюдават. Голяма опасност за младите е липсата на самоконтрол. Родителите, които обичат да си угаждат, не учат децата си на въздържание. Поставяната пред тях храна дразни стомаха. Предизвиканата по този начин възбуда се предава на мозъка и последицата е засилване на страстите. Не можем постоянно да повтаряме, че приетото от стомаха влияе не само на тялото, но и на разума. Мазните и дразнещите храни възбуждат нервната система и често притъпяват възприятията на морала, така че разумът и съвестта биват завладени от чувствени импулси. Трудно е, а понякога и почти невъзможно, невъздържаният в храненето си човек да проявява търпение и да упражнява самоконтрол. Затова е много важно на децата, чийто характер не е още оформен, да се дава само здравословна и недразнеща храна. Нашият небесен Отец прояви любов, като ни даде светлината на здравната реформа, за да се предпазим от идващите от невъздържаното задоволяване на апетита злини. "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава." Правят ли родителите това, когато приготвят ядене за трапезата и канят семейството? Поставят ли пред децата си само това, за което знаят, че ще се превърне в качествена кръв, ще пази тялото в състояние на възможно най-малка възбуда и ще бъде най-

добро за живота и здравето? Или пък не ги е грижа за бъдещето на децата и им дават нездравословна, раздразняща и възбуждаща храна?

ХВВХ, с. 134, 1890 г.

363. Възможно е даже здравните реформатори да грешат по отношение на количеството приемана храна. Те могат да ядат невъздържано дори добра по качество храна. Някои членове на този дом грешат дори по отношение на качеството. Никога не са имали отношение към здравната реформа. Предпочитат да ядат и пият каквото и когато си поискат. Така увреждат телата си. Нещо повече, вредят на семействата си, като нареждат на трапезите си възбуждащи ястия, които засилват животинските наклонности на децата им и ги правят незаинтересувани от небесните неща. Така че родителите засилват животинските и намаляват духовните сили в рожбите си. Какво тежко наказание ще трябва да понесат в края! После се чудят защо чадата им са морално неустойчиви!

2 С, с. 365, 1870 г.

Поквара сред децата

364. Живеем в покварен век. Сега е време, когато Сатана сякаш е постигнал пълен контрол над не изцяло посветените на Бога умове. Затова върху родителите и настойниците, отглеждащи деца, лежи голяма отговорност. Раждайки деца, родителите са поели отговорност; какво е задължението им след това? Дали да ги оставят да растат от само себе си и каквито си пожелаят? Искам да ви кажа, че върху тези родители лежи тежко бреме...

Посочих, че някои от вас са егоисти, но вие не разбрахте какво имам предвид. Проучват кои храни са най-вкусни. Завладени сте от вкуса и удоволствието, а не от Божията слава и желание да напредвате в духовния живот и да усъвършенствате святост в страх от Бога. Допитвате се до собствения си апетит и докато сте правили това, Сатана ви е поставял под контрола си и както става обикновено, всеки път е осуetyявал усилията ви.

Някои от вас, бащи, сте водили децата си на лекар, за да разберете какво им има. Бих могла само за две минути да ви кажа каква е бедата. Децата ви са покварени. Сатана е постигнал контрол над тях. Заел е вашето място, докато вие, които сте за тях като Бог и е трябвало да ги пазите, сте били спокойни, бездейни и заспали. Бог ви е наредил да ги възпитавате в страх и боязливост към Господа. Въпреки това продължавате да спите. Дано Бог да се смили за вас и за децата ви, защото всички се нуждаете от Неговата милост.

Нещата биха могли да бъдат по-различни

Ако бяхте застанали на страната на здравната реформа, ако бяхте прибавили към вярата си добродетел, към добродетелта – познание,

към познанието – въздържание, нещата можеха да бъдат много по-различни. Но вие само отчасти сте осъзнали нечестието и покварата, ширещи се в домовете ви...

Би трябвало да възпитавате децата си, би трябвало да ги наставлявате как да избягват пороците и покварата на този век. Вместо това много от тях гледат как да си намерят нещо вкусно за ядене. Сервирайте им масло, яйца и месо и те ядат. Хранят се точно с тези неща, които възбуждат животинските страсти, а после идват на богослуженията и молите Бога да благослови и спаси децата ви. Колко високо стигат вашите молитви? Първо имате да извършите едно дело. Когато сте направили за чадата си всичко, възложено от Бога, тогава с увереност можете да искате особената Му помощ, обещана за вас.

Изучавайте въпросите на въздържанието във всичко. Трябва да разбирате какво ядете и какво пиете. И все пак казвате: "Моя работа си е какво ям, пия и слагам на масата си." Ваша работа ще е, ако вземете децата си и ги затворите у дома или отидете с тях в пустинята, където няма да бъдете бремене за другите и където вашите непокорни и порочни деца няма да покварят обществото, в което живеят.

2 С, с. 359–362, 1870 г.

Учете децата как да се справят с изкушенията

365. Поставете стража над апетита си. С личен пример и с наставление възпитавайте децата си да ядат проста храна. Учете ги да бъдат трудолюбиви, не просто заети, а отдадени на полезен труд. Старайте се да събудите чувството им за морал. Учете ги, че Бог има изисквания към тях още от най-ранното им детство. Говорете им, че има морална поквара, с която ще се сблъскват навсякъде, че трябва да дойдат при Исус и да Му се отдадат с тяло и с дух и също, че в Него могат да намерят сила, за да устоят на всяко изкушение. Напомняйте им постоянно, че не са създадени просто да живеят в удоволствия, а да бъдат Божии изпълнители на благородни цели. Учете ги, че когато бъдат изкушавани егоистично да задоволяват прищевки, когато Сатана се опитва да прикрие Бога от очите им, трябва да гледат към Исус и да Го молят: "Спаси ме, Господи, за да не бъда победен". Ангели ще се събират около тях в отговор на молитвите им и ще ги извеждат на прав път.

Христос се молеше за Своите ученици не да бъдат взети от света, а да бъдат запазени от злото, да бъдат запазени от поддаване на изкушенията, с които ще се сблъскват навсякъде. Тази молитва би трябвало да бъде произнасяна от всички майки и бащи. Но може ли така да се молят на Бога за децата си, а после да ги оставят да правят, каквото си поискат? Може ли да глежат апетита, докато накрая той стане господар, и после да очакват, че ще са способни да обуздават децата? Не. Още от люлката трябва да ги учат на въздържание и самоконтрол. До голяма степен върху майката лежи отговорността за извършването на това дело. Най-нежната и силна

земна връзка е между майка и дете. Поради естеството ѝ детето получава по-силни впечатления за живота от живота и примера на майката, отколкото от примера на бащата. И все пак отговорността на майката е изключително тежка и би трябвало непрекъснато да бъде споделяна и от бащата.

[ХВВХ, с. 63, 64]; ОХВ, с. 152, 153, 1890 г.

366. Майки, ще бъдете възнаградени, ако използвате дадените ви от Бога скъпоценни часове за формиране на характера на децата и за поучаване в стриктно придържане към принципите на въздържание в яденето и пиенето...

Сатана вижда, че не може да има толкова голяма власт над умовете, когато апетитът не се задоволява, а е под контрол. Той непрестанно подтиква хората към задоволяване на прищевките. Под влиянието на нездравословна храна съвестта се притъпява, умът се помрачава и способността за възприемане отслабва. Вината на закононарушителя обаче не намалява защото съвестта му е била увредена до такава степен, че е станала безчувствена.

[ХВВХ, с. 79, 80]; ОХВ, с. 143, 1890 г.

367. Бащи и майки, бдете с молитва. Пазете се от невъздържаността във всичките ѝ форми. Учете децата си на принципите на истинската здравна реформа. Учете ги какво да избягват, за да запазят здравето си. Божият гняв вече започна да се излива над чадата на непокорството. Какви престъпления, грехове и безчестия се разкриват навсякъде! Като народ ние трябва да бъдем изключително внимателни в опазването на децата си от покварени приятели. [Домът сред природата; връзката му с храненето и моралното състояние - т. 711]

9 С, с. 160, 161, 1909 г.

* Във времето, когато е писан този текст (1875 г.), изброените медицински термини са имали значение, съвсем различно от съвременното - бел.ред.

* В англоезичните страни под сирене се разбира не само обикновеното бяло сирене, но и кашкавала, както и всички останали видове сирена, получени чрез ферментация - бел.прев.

* Туршия, приготвена от ситно нарязани зеленчуци, плуващи в горчица със силни подправки - бел.прев.

Раздел 14

Здравословно приготвяне на храната

Здравословно приготвяне на храната

Лошото готвене е грях

368. Грях е да сервираме на масата лошо приготвени ястия, защото въпросът за храненето засяга доброто състояние на цялото тяло. Господ иска Неговият народ да осъзнае необходимостта от храна, приготвена по начин, непредизвикващ дразнене в стомаха и раздразнителност на характера. Нека помним, че практическа религия може да има и в един самун доброкачествен хляб.

Умението да се готви - равно на десет таланта

Да не се гледа на готварството като на вид робство. Какво ще стане с хората в света, ако всички, заети с приготвянето на храна, се откажат от работата си с несериозното извинение, че трудът им не е достатъчно престижен? За готвенето може да се мисли като за по-малко привлекателно в сравнение с някои други видове труд, но всъщност то е наука по значение над всяка друга. Така се отнася Бог към приготвянето на здравословна храна. Той цени хората, които служат вярно, като приготвят здравословна, вкусна храна. Човекът, разбиращ изкуството на добре приготвената храна и използващ това познание, е достоен за много по-голяма похвала в сравнение с хората, заети с друг вид работа. Този талант трябва да бъде равняван по стойност на десет други таланта, защото правилната му употреба е свързана с поддържането на доброто здраве на организма. Най-ценен е от всички дарове, защото е свързан с живота и здравето.

Ръкопис 95, 1901 г.

Дължимо уважение на готвача

369. Аз ценя шивачката си, ценя и писаря си, но готвачката, която добре знае как да приготви храната за поддържане на живота и за задоволяване на нуждите на мозъка, костите и мускулите, изпълнява най-важната задача сред помощниците в моето семейство.

2 С, с. 370, 1870 г.

370. Някои хора, които се учат за шивачки, словослагатели, коректори, книжари или учители, се смятат за прекалено издигнати, за да общуват с готвачка.

Подобни представи са проникнали в почти всички обществени класи. Готвачката е принудена да се чувства така, сякаш професията ѝ я поставя ниско в скалата на социалния живот и не трябва да общува равностойно със семейството. Тогава защо се учудвате, че толкова интелигентни момичета търсят някаква друга работа? Чудно ли е, че има толкова малко на брой образовани готвачи? Единственото чудо е, че има хора, понасящи такава лошо третиране.

Готвачката има важна роля в домакинството. Тя приготвя храната, която се приема в стомаха и поддържа мозъка, костите и мускулите. До голяма степен здравето на всички членове на семейството зависи от уменията и интелигентността ѝ. Домашните задължения никога няма да получат заслужаващото внимание, докато не се уважават хората, които ги изпълняват.

ХВВХ, с. 74, 1890 г.

371. Много момичета са омъжени и със семейство, но нямат почти никакво практическо познание за съпружеските и майчинските задължения. Те могат да четат и да свирят на музикален инструмент, но не умеят да готвят. Не знаят да правят хубав хляб, основен за здравето на семейството... За доброто готвене и съблазнително сервиране на масата на здравословна храна се изисква интелигентност и опит. Онзи, който приготвя храната, предназначена да се превърне в кръв и да поддържа тялото, заема най-важен и висок пост. Професията на писаря, шивача или учителя по музика не може да се сравни по важност с професията на готвача.

3 С, с. 156-158, 1873 г.

Задължението на всяка жена е да бъде добра готвачка

372. Нашите сестри често не знаят как да готвят. Бих им казала: Бих отишла при най-добрата готвачка в страната и ако е необходимо бих останала седмици наред, докато стана майстор в това изкуство, интелигентна и сръчна готвачка. Щях да направя това, ако бях на 40 години. Ваше задължение е да знаете да готвите, а също ваше задължение е и да учите дъщерите си да готвят. Когато ги въвеждате в готварското изкуство, издигате около тях стена, която ще ги предпази от глупостта и порока, на които биха били изкушавани да се поддадат при други обстоятелства.

2 С, с. 370, 1870 г.

373. За да умеят да готвят, жените би трябвало да се учат и после търпеливо да прилагат наученото на практика. Хората страдат, защото не искат да си създават трудности, като правят това. Бих им казала: Време е да разбудите спящата си енергия и да се образовате. Не мислете за загубено времето, посветено на получаването на пълно познание и опит в приготвянето на здравословна и вкусна храна. Без значение е колко дълъг е опитът ви в готвенето, ако все още имате отговорности в семейството, ваше задължение е да се учите да приготвяте подходяща храна за близките си.

[ХВВХ, с. 49]; 3С, с. 117

Нека мъжете и жените се учат да готвят

374. Мнозина, приели здравната реформа, се оплакват, че не им понася. Обаче след като седна пред трапезите им, стигам до заключението, че грешката не е в здравната реформа, а в лошо приготвената храна. Апелирам към мъжете и жените, на които Бог е дал разум: Научете се да готвите. Не греша, като споменавам и мъжете, защото и те подобно на жените имат нужда да се научат как да приготвят проста, здравословна храна. Работата им често ги отвежда на места, където не могат да се сдобият със здравословна храна. Могат да останат дни и дори седмици в семейства, съвсем невежи в това отношение. Тогава, ако имат познания, ще могат да ги използват за свое добро.

[ХВВХ, с. 56, 57]; ЗС, с. 155, 1890 г.

Четете здравни списания

375. Онези, които не знаят да готвят здравословно, трябва да се научат така да комбинират доброкачествени и питателни храни, че да приготвят апетитни ястия. Нека желаещите да получат познания по този въпрос се абонират за нашите здравни списания. Там ще открият информация за добро готвене...

Никой не може да стане добър в здравословното готвене, ако не проявява постоянно изобретателност. Само хората, чиито сърца са отворени за влиянията и нашепванията на великия Учител, ще научат много неща и ще бъдат способни да се учат взаимно, защото Бог ще им даде умение и разум.

Писмо 135, 1902 г.

Поощрявайте развитието на индивидуалните таланти

376. Божият план е навсякъде мъже и жени да бъдат поощрявани да развиват своите таланти, като приготвят здравословна храна от произведенията на собствената си страна. Ако, упражнявайки своите умения и изобретателност, гледат към Бога, под ръководството на Божия Дух ще узнаят как да превръщат природните продукти в здравословни храни. Ще могат да научат бедните как да си набавят храни, заместващи месото. Научените ще могат от своя страна да научат и други. Това дело трябва да се върши с посвещение, с усърдие и с енергичност. Ако беше сторено по-рано, днес щеше да има много повече хора, познали истината и способни да обучават. Нека осъзнаем какво е нашето задължение и да го изпълняваме. Не бива да сме зависими и безпомощни, чакащи другите да извършат поверената ни от Бога работа.

7 С, с. 133, 1902 г.

Призив за организиране на училища по готварство

377. Към нашите санаториуми и училища трябва да има школи по готварство, където да се провежда обучение по приготвяне на подходяща храна. Във всичките ни училища трябва да работят специалисти, които да обучават студентите – и мъже, и жени, в готварското изкуство. Най-вече жените трябва да се научат как да готвят.

Ръкопис 95, 1901 г.

378. С обучаването на хората в приготвянето на здравословна храна може да бъде извършено добро дело. Този дял от нашата дейност е толкова важен, колкото и всички останали. Трябва да се създадат повече училища по готварство, а някои хора ще трябва да работят от дом на дом и да дават наставление в изкуството по приготвяне на здравословна храна. [Виж Раздел 25, част III.]

РХ, 6 юни 1912 г.

Здравната реформа и доброто готвене

379. Една от причините, поради която мнозина са се обезкуражили в практикуването на здравната реформа, е, че не са се научили да заместят диетата, с която са свикнали, с подходящата, просто приготвена храна. Отвращават се от лошо стотвените ястия и след това ги чуваме да казват, че са изпробвали здравната реформа и не могат да живеят според нея. Много хора следват лоши наставления от здравната реформа и стигат до такива плачевни резултати, като увреждане на храносмилането и обезсърчаване на всички, наблюдаващи този опит. Вие твърдите, че сте здравни реформатори и точно затова трябва да бъдете добри готвачи. Хората, които могат да се възползват от предимствата на правилно ръководените училища по готварство, ще видят колко голяма е ползата не само когато сами практикуват, но и когато учат другите.

[ХВБХ, с. 119]; ЗС, с. 450, 451, 1890 г.

Заменяне на месната храна

380. Съветваме ви да промените навиците си на живот, но това да става разумно. Познавам семейства, преминали от месна към съвсем оскъдна диета. Храната им е толкова лошо приготвена, че стомахът се отвращава от нея. Такива хора са ми казвали, че здравната реформа не им понася и че физическата им сила намалява. Ето една от причините, поради които някои не успяват в усилията да опростят храненето си. Диетата им е прекалено оскъдна. Яденето е приготвено без старание и е еднообразно. Не бива да има много ястия на едно хранене, но също така не трябва във всички хранения да се включват едни и същи по вид продукти без промяна. Ястията трябва да бъдат приготвени с простота и все пак да възбуждат апетита. Не

използвайте животинска мазнина в храната си, защото я замърсява. Яжте плодове и зеленчуци в големи количества.

2 С, с. 63, 1868 г.

381. Подходящото приготвяне на храна е изключително голямо постижение. Доброто готвене е основно изискване особено там, където месото не е основна част от храната. Трябва да се приготвят заместители, които да заемат мястото на месото. Те трябва да бъдат вкусно сготвени, така че човек да няма желание за месо.

Писмо 60а, 1896 г.

382. Задължение на лекарите е да образovat, образovat, образovat с перо и глас всички, отговорни за храната на трапезата.

Писмо 73а, 1896 г.

383. Имаме нужда от хора, които да се научат да готвят здравословна храна. Мнозина знаят как да приготвят различни блюда от месо и зеленчуци, но не и прости и апетитни ястия. [Безвкусни ястия - т. 324, 327; лагерни събрания - т. 763; посочената през 1884 г. нужда от заменяне на месната храна - т. 720; умело приготвяне на продуктите в помощ на здравната реформа - т. 710; тактичност и умение, необходими в даването на наставления за готвене без месо - т. 816]

Сп. МС, 31 май 1894

Лошото готвене - причина за болести

384. Поради липса на познания и умения в готвенето много съпруги и майки всекидневно предлагат на семействата си лошо приготвена храна, която непрестанно и сигурно уврежда храносмилателните органи и произвежда непълноценна кръв. Последниците са чести възпаления, болести и понякога смърт...

Можем да имаме разнообразие от доброкачествена, питателна, здравословно приготвена храна, вкусна за всички. Жизнено важно е да знаем как да готвим. Вредното готвене води до болести и зъл нрав; тялото се разстройва и небесните неща не могат да бъдат почувствани. В доброто готвене има повече религия, отколкото предполагате. Когато понякога съм била далеч от дома, знаех, че хлябът на масата, както и по-голямата част от храната, ще ми навредят, но се чувствах задължена да ям малко, за да поддържам живота си. Грях пред Небето е да се яде такава храна.

ХВВХ, с. 156-158, 1890 г.

Подходящи надгробни надписи

385. Оскъдната, зле приготвена храна обеднява кръвта, защото отслабва кръвотворните органи. Тя разстройва тялото и причинява

болести, придружавани обикновено от раздразнителност и зъл нрав. Жертвите на лошото готвене са хиляди и десетки хиляди. На много гробове би могло да се напише: "Умря от лошо готвене" или "Умря от увреден стомах".

Души, погубени поради лошо готвене

Свято задължение е тези, които готвят да се научат да приготвят здравословна храна. Много души са погубени поради лошо готвене. За да се направи доброкачествен хляб, се изисква мисъл и внимание, но в един самун такъв хляб има много повече религия, отколкото мнозина предполагат. Наистина много малко са добрите готвачи. Младите жени мислят, че готвенето е слугинска работа и вместо него вършат други домашни задължения. Така много момичета, които се омъжват и трябва да се грижат за семейство, имат малка представа за истинските си съпружески и майчински отговорности.

Готвенето не е посредствена наука

Готвенето не е посредствено знание, а едно от най-необходимите неща във всекидневния живот. То е наука, която всички жени би трябвало да изучат и да бъде преподавана по начин, полезен за по-бедните класи. За да се направи храната апетитна и в същото време проста и питателна, се изисква умение. Това е съвсем постижимо. Готвачките трябва да знаят как да приготвят храната по прост и здравословен начин, за да бъде вкусна и питателна.

Всяка жена, която е начело на семейството и все пак не владее изкуството на здравословното готвене, би трябвало да реши да научи онова, което е толкова нужно за доброто състояние на домочадието ѝ. На много места училищата по готварство дават възможност за обучение по този въпрос. Жената, лишена от достъп до такова училище, трябва да се възползва от наставленията на някоя добра готвачка и да бъде упорита в усилията си да се усъвършенства, докато постигне майсторство в кулинарното изкуство. [Готвенето - най-ценно изкуство поради тясната му връзка с живота - т. 817]

СВЛ, с. 302, 303, 1905 г.

Учете се на икономично готвене

386. При всяко готвене трябва да се задава въпросът: "Как да се стотви храната по възможно най-естествения и евтин начин?" Бъдете внимателни и не допускайте останалата от трапезата храна да бъде изхвърлена. Търсете начин да я оползотворите. Умението, икономията и тактичността са цяло богатство. В по-горещо време пригответе по-малко храна. Използвайте повече сухи продукти. Има много бедни семейства, които, макар че едва намират какво да ядат, трябва да знаят защо са бедни. Те изхвърлят толкова много дребни неща.

Ръкопис 3, 1897 г.

Живот - жертва на модата в храненето

387. У много хора главната цел на живота, оправдаваща всеки положен труд, е да изглеждат по последна мода. Образование, здраве и удобство се жертват пред нейния олтар. Дори на трапезата модата и желанието за показ оказват вредното си влияние. Въпросът за здравословното приготвяне на храна добива второстепенно значение. Сервирането на голямо разнообразие от ястия отнема време, пари и труд, без с това да се постига нещо добро. Може да е модно да се ядат по дванадесет ястия на едно хранене, но обичаят е вреден за здравето и разумните хора трябва да го осъдят с думи и пример. Интересувайте се от живота на готвача си. "Не е ли животът повече от храната и тялото от облеклото?"

В наше време домашните задължения отнемат почти цялото време на домакинята. Колко по-добре ще е за здравето на домохазянина, ако подготовката на храната е по-проста. Всяка година хиляди живота се пожертват на този олтар. А животът би могъл да бъде удължен, ако не съществуваше безконечният цикъл от ненужни задължения. Много майки отиват в гроба, а биха могли да живеят и да бъдат благословение за дома, за църквата и за обществото, ако навиците им бяха по-прости. [Злините, причинени от системата на поднасяне на блюдата едно след друго - т. 218]

ХВВХ, с. 73, 1890 г.

Значение на избора и приготвянето на храната

388. Голяма част от готвенето изобщо не е нужна. Не бива обаче да има и бедна диета както по количество, така и по качество.

Писмо 72, 1896 г.

389. Важно е храната да бъде приготвяна с внимание, така че естественият апетит да ѝ се наслаждава. Тъй като от принципна гледна точка отхвърляме употребата на месо, масло, пирогови с кълцано месо, подправки, мас и всичко, което дразни стомаха и руши здравето, не трябва да мислим, че е маловажно какво ядем.

2 С, с. 367, 1905 г.

390. Погрешно е да ядем само за да задоволим апетита. Но не трябва да бъдем и безразлични към качеството на храната или към начина, по който е приготвена. Ако изядената храна не е вкусна, тялото няма да бъде нахранено добре. Ястията трябва да се подбират внимателно и да се приготвят с интелигентност и умение.

СВЛ, с. 300, 1905 г.

Стереотипната закуска

391. За добра готвачка бих платила повече, отколкото за всяка друга работа от моето домакинство... Ако тя не е способна и не умее да готви, ще опитате, както и ние опитахме, стереотипните закуски, хляб от фурната и някакъв сос. Това е всичко, понякога има и малко мляко. Онези, които месеци наред ядат такава храна, знаят какво ще им бъде сервирано на следващото ядене и започват да мразят часа за хранене като най-страшното време от деня, въпреки че то би трябвало да бъде най-приятното. Предполагам, че няма да разберете всичко това, докато не го преживеете. Наистина съм разтревожена по този въпрос. Ако трябваше да работя по подготовката за идването на това място, бих казала: Дайте ми опитна готвачка, изобретателна в уменията да приготвя прости и здравословни ястия, които да не са отворителни на вкус.

Писмо 19в, 1892 г.

Учете и практикувайте

392. Мнозина не мислят, че това [готвенето] е отговорност и затова не се опитват да приготвят правилно храната. Възможно е да се готви просто, здравословно и лесно, без да се употребява мас, масло или месо. Умението трябва да се съчетае с простотата в готвенето. За тази цел жената трябва да чете и после търпеливо да прилага наученото. Мнозина страдат, защото не си правят труда да четат. Бих им казала: "Време е да разбудите заспалата си енергия и да започнете да четете. Научете се да готвите просто и все пак по такъв начин, че да имате възможно най-вкусната и здравословна храна.

Тъй като е погрешно да се готви само за да се задоволява вкусът или да се угажда на апетита, никой не трябва да си мисли, че бедната диета е правилна. Мнозина са изтощени от болести и се нуждаят от питателна, изобилна, добре сготвена храна...

Важна част от възпитанието

Религиозно задължение за всички, които готвят, е да се научат да приготвят такава здравословна и разнообразна храна, която да се приема с наслада. Майките трябва да учат децата си да готвят. Коя друга част от обучението на една млада дама може да бъде толкова важна? Яденето е свързано с живота. Оскъдната, бедната, зле приготвената храна непрекъснато лишава кръвта от необходимите елементи, като отслабва кръвотворните органи. На готварското изкуство е необходимо да се гледа като на един от най-важните раздели на обучението. Добрите готвачи са малко на брой. Младите дами смятат, че е унижително да станат готвачки. Това съвсем не е вярно. Те не разглеждат въпроса от правилна гледна точка. Знанието

за приготвянето на здравословна храна и особено на хляб, не е наука за подценяване...

Майките пренебрегват тази страна от възпитанието на децата. Те поемат бремето на домашния труд и бързо се изтощават, а оставят дъщерите си да ходят на гости, да бродират или да четат за удоволствие. Това е погрешна любов, погрешна доброта. Майката вреди на детето си - грешка, която продължава цял живот. Във възрастта, когато би трябвало да е способна да поеме някои от житейските задължения, дъщерята не го прави. Такива хора не поемат отговорности и вървят в живота без товар, а в същото време майката е притисната от тежестта на грижите подобно на кола, препълнена със сено. Дъщерята не иска да бъде нелюбезна, но е небрежна и невнимателна. В противен случай би забелязала изморения вид, следите от болка върху изражението на майката и би потърсила начин да извърши своята част от работата и да поеме по-тежкия дял от бремето. Така ще я облекчи, за да бъде освободена от грижи и да не легне на леглото на страданието, а може би и на смъртта.

Защо майките са така слепи и небрежни по отношение на дъщерите си? Бях обезпокоена, когато посетих различни семейства и видях майката да носи тежкия товар, а дъщерята, с весел нрав и с добро здраве, не чувстваше никаква загриженост за нея. Виждала съм на големи събирания, когато в семейството има много хора, майката да поема грижите за всичко, а в същото време дъщерите стоят и бърборят с дошлите млади приятели. Тези примери ми се струват толкова погрешни, че не мога да не говоря и да не подканям безразсъдните младежи да отидат да работят. Помогнете на изтощената майка. Заведете я да седне в гостната и я оставете да се порадва на общуването със своите познати.

В този случай обаче вината не е изцяло на дъщерите. Майката също е виновна. Тя не ги е учила с търпение да готвят. Знае, че не могат да готвят и затова не ѝ помагат. Налага и се да се грижи за всичко, изискващо труд, мисъл и внимание. Младите дами би трябвало да бъдат цялостно обучени в готвенето. Това познание може да бъде използвано, каквито и да са житейските обстоятелства. То е част от възпитанието с най-голямо влияние в човешкия живот и особено в живота на нашите най-близки хора.

Много съпруги и майки, които не са получили добро възпитание и не умеят да готвят, всеки ден поднасят на семействата си зле приготвена храна, бавно и сигурно увреждаща храносмилателните органи, влошаваща естеството на кръвта и водеща често до остри заболявания, а понякога и до смърт...

Насърчавайте желаещите да се учат

Религиозно задължение за всички момичета и жени християнки е да се научат да правят доброкачествен, ароматен, лек хляб от едросмляно брашно. Майките трябва да въведат дъщерите си в кухнята още от ранната им възраст и да ги учат на готварското изкуство. Не може да очакват от тях да научат тайните на домакинството без

обучение. Трябва да ги наставляват търпеливо и с любов и да направят работата колкото се може по-приятна, като изричат поощрителни думи на одобрение и винаги имат весело изражение. Ако стрешат веднъж, втори, трети път, не им се карайте. Обезсърчението вече действа и ги изкушава да кажат: "Няма смисъл; не мога да го направя". Не е време за укори. Волята отслабва и се нуждае от тласъка на поощряващите, жизнерадостните, изпълнените с надежда думи: "Грешките, които правиш, нямат значение. Още се учиш и е нормално да грешаш. Опитай пак. Концентрирай се в това, което вършиш. Бъди внимателна и със сигурност ще успееш".

Много майки не осъзнават важността на това познание и за да не си създават неприятности и грижи, като наставляват децата и търпят неуспехите и грешките им, предпочитат да направят всичко сами. Когато дъщерите им стрешат, отправят ги с думите: "Няма смисъл, не можеш да направиш това, само ми пречиш и ме безпокоиш, а не ми помагаш".

Така се отблъскват първите усилия на децата, а първите неуспехи така охлаждат интереса и старанието им да се учат, че всяко ново изпитание ги плаши и те предпочитат да шият, да плетат, да чистят къщата и да правят всичко друго, но не и да готвят. Майката греша много в това отношение. Тя би трябвало търпеливо да обучава децата, за да могат чрез практика да получат опит, който би им помогнала да превъзмогнат несръчността и да коригират неумелите движения, характерни за необучения работник.

1 С, с. 681-685, 1868 г.

Уроците по готварство - по-необходими от уроците по музика

393. Някои са призовани да извършват работа, смятана за унижителна, а именно да станат готвачи. Готварската наука обаче не е маловажна. Умелото приготвяне на храна е едно от първостепенните изкуства, стоящо над музикалното обучение и шивачеството. С това не искам да отхвърля музикалното обучение и шивачество, защото те също са необходими. Но по-значимо е изкуството да се приготвя не само здравословна, но и апетитна храна. На този вид изкуство трябва да се отделя повече внимание, защото за пълноценната си кръв тялото се нуждае от добра храна. Медицинското мисионерско дело на доброто готвене е в основата на опазването на доброто здраве.

В много случаи здравната реформация става здравна деформация, защото приготвяната храна е безвкусна. За успеха на здравната реформа е необходимо да се премахне недостигът на познания върху здравословното готвене.

Добрите готвачи са малко на брой. Много, много майки се нуждаят от уроци по готварство, за да могат да поднасят на семействата си добре приготвена и красиво сервирана храна.

Преди да започнат да вземат уроци по хармониум или пиано, децата би трябвало да получат уроци по готварство. Усвояването на

това изкуство не бива да изключва музиката, но ученето на музика не е по-важно от умението да се приготвя здравословна и апетитна храна.

Ръкопис 95, 1901 г.

394. Дъщерите ви могат да обичат музиката и в това няма нищо лошо. Тази дарба увеличава щастието на семейството, но познанията по музика без познания за готварското изкуство не струват много. Когато си имат семейства, познанията по музика и красиво бродирание няма да снабдят масата с добре стотвен приготвен със старание обяд, така че да не се червят, когато го предложат на най-уважаваните си приятели. Майки, задължението ви е свято. Дано Бог да ви помогне да го приемете, като имате неотклонно пред погледа си Божията слава, работите искрено, търпеливо и с любов за сегашното и за бъдещото добро на децата си. [Нередовно хранене и похапване, когато семейството е само – т. 284]

2 С, с. 538, 539, 1870 г.

Преподавайте тайните на готвенето

395. Не пропускайте да учите децата си да готвят. Така им давате принципи, необходими за религиозното им обучение. С уроците по физиология и по просто и с умение готвене вие полагате основата за най-полезните раздели от образованието. За приготвянето на доброкачествен хляб се изисква умение. В доброто готвене има религия и аз се съмнявам в религията на групата хора, които са твърде невежи, небрежни и не желаят да се научат да готвят...

Лошото готвене бавно пропилява жизнената енергия на хиляди хора. Опасно е за здравето и за живота да се яде, както например в някои домове, тежък, клисав хляб и друга храна, приготвена по същия небрежен начин. Майки, вместо да се опитвате да дадете на дъщерите си музикално образование, учете ги на полезните неща, най-тясно свързани с живота и здравето. Учете ги на тайните на готвенето. Говорете им, че това е част от тяхното образование и нещо необходимо, за да станат християнки. Ако не е приготвена здравословно и вкусно, храната не може да се превърне в пълноценна кръв и да укрепва износващите се тъкани. [Опит доброто готвене да се замести със захар – т. 527; влиянието на трапезата върху въздържателните принципи – т. 351, 354; ако храносмилането е претоварено, необходимо е да се разбере причината – т. 445; по-малко готвене, повече естествени храни – т. 166, 546]

2 С, с. 537, 538, 1870 г.

Раздел 15

Здравословна храна и ресторанти за такава храна

Здравословна храна и ресторанти* за такава храна

Небесният Дарител

396. От разказа за Божиите чудеса - даването на вино за сватбеното тържество и нахранването на множеството хора, можем да извлечем важен урок. Работата по приготвянето на здравословна храна е едно от Божиите средства за задоволяване на нуждите. Небесният Дарител на всички храни няма да остави народа Си в невежество по отношение на приготвянето на най-добрата храна за всяко време и при всеки случай.

7 С, с. 114, 1902 г.

Както небесната манна

397. През последната нощ ми бяха открити много неща. Производството и продажбата на здравословни храни изисква внимателно обмисляне и молитва.

На много умове на различни места Господ ще даде познание за приготвянето на здравословни и вкусни храни, стига да види, че познанието ще се използва правилно. Болестите по животните стават все повече и не след дълго храните от животински произход ще бъдат отхвърлени не само от адвентистите. Трябва да бъдат приготвени такива здравословни и поддържащи живота храни, че хората да не се нуждаят от месо.

Във всички части на света Господ ще научи много хора как да комбинират плодове, зърнени храни и зеленчуци в ястия, които ще поддържат живота и няма да причиняват болести. Онези, които никога не са виждали рецепти за приготвяне на здравословни храни, намиращи се сега на пазара, би трябвало да действат интелигентно, като експериментират със земните продукти. Ще им бъде дадена светлина как да ги употребяват. Господ ще им покаже какво да правят.

Този, Който дава умение и познание на Своя народ в една част на света, ще му даде умение и познание и в другите части. Планът Му е богатствата от храни във всяка област да бъдат приготвени така, че да се използват в страните, за които са подходящи. Както Бог даде небесна манна, за да поддържа израилтяните, така ще даде на народа Си на различни места умение и мъдрост да използват местните продукти, за да приготвят храна, заместваща месото.

7 С, с. 124, 126, 1902 г.

398. Същият Бог, дал на израилтяните небесна манна, все още живее и управлява. Той ще даде умение и познание, ще наставлява народа Си в приготвянето на здравословна храна. Бог иска чадата Му да разберат как биха могли да приготвят такава храна не само за семействата си, но и за да помогнат на бедните - тяхно първо

задължение. Те трябва да показват християнска щедрост със съзнанието, че са представители на Бога и всичко тяхно е дар от Него.

Писмо 25, 1902 г.

Дадено от Бога познание

399. Господ ще даде на Своя народ познание върху здравната реформа. Тя е основен раздел от образованието в нашите училища. Представянето на истината в нови места трябва да се съпровожда с уроци по готвене на здравословна храна. Учете хората да живеят, без да употребяват месо. Учете ги да живеят просто.

Господ е действал и все още действа, за да подтикне хората към приготвянето на ястия от плодове и зърнени храни, по-прости и по-евтини от другите, които сега е възможно да се набавят. Много хора не могат да си позволят да си закупят скъпите храни, но това не означава, че трябва да живеят на съвсем бедна диета. Същият Бог, Който нахрани множествата в пустинята с небесен хляб, ще даде на народа Си в днешно време познание как да си осигурява проста храна.

Ръкопис 96, 1905

400. Когато вестта стига до онези, които не са чули истината за сегашното време, те осъзнават нуждата от значително реформиране на диетата си. Разбират, че трябва да се откажат от месото, защото то възбужда желанието за алкохол и причинява болести. Ако се яде месо силите на тялото, ума и морала отслабват. Човекът е съставен от това, което яде. Животинските страсти го овладяват човека като последица от яденето на месо, употребата на тютюн и пиенето на алкохол. Господ ще даде на народа си мъдрост да използва вместо месо произведените от земята храни. Прости комбинации от ядки, зърнени храни и плодове, направени вкусно и с умение, сами ще се препоръчат на невярващите. Но в приготвените комбинации обикновено се използват прекалено много ядки.

Ръкопис 156, 1901 г.

Прости, лесни за приготвяне, здравословни

401. Сега трябва да дам на моите братя даденото ми от Господа наставление по въпроса за здравословната храна. За много хора тя е човешко изобретение, но всъщност произлиза от Бога и е благословение за Неговия народ. Делото по приготвянето на здравословна храна е Божия собственост и никой не бива да прави финансови спекулации за лична печалба. Светлината по въпроса за храната, която Бог е давал и ще продължава да дава, ще бъде за народа Му днес това, което бе манната за израилтяните. Манната падна от небето и на народа бе казано да я събира и да я приготви за ядене. Така и в различни страни по света на Божиите чада ще бъде

представена светлина да приготвят подходящи за страните здравословни храни.

Членовете на всяка църква трябва да съхраняват качествата на умереност и изобретателност, които Бог ще им предложи. Той ще даде умение и разум на всички, желаещи да използват способностите си, за да се научат, така да комбинират произведенията на земята, че лесно да правят прости, здравословни храни, заменящи месните ястия. Тогава хората няма да имат извинение за яденето на месо.

Онези, на които е дадено познание за приготвянето на такива храни, трябва да използват знанията си без егоизъм. Необходимо е да помагат на своите бедни братя. Да бъдат не само консуматори, но и производители.

Божията цел е на много места да се произвежда здравословна храна. Всички, които приемат истината, трябва да се научат да приготвят простите храни. Не е по Божия план бедните да страдат поради лишения. Господ призовава народа Си в различни страни да Го моли за мъдрост и след като я получи, да я използва правилно. Не бива да сядаме в безнадеждност и отчаяние. Необходимо е да правим всичко по силите ни, за да просвещаваме другите.

Ръкопис 78, 1902 г.

По-проста и по-евтина

402. В много отношения излизашите от нашите фабрики здравословни храни могат да се подобрят. Господ ще научи Своите служители как да приготвят прости и евтини храни. Много ще бъдат научените, стига да живеят според Божиите съвети и в хармония с братята.

7 С, с. 127, 128, 1902 г.

403. Обръщайте внимание на по-евтини храни. Приготвени правилно, те ще задоволят всяка нужда... Старайте се да произвеждате по-евтини ястия, изработени от зърнени храни и плодове. Бог ги е дал в изобилие, за да задоволи нуждите ни. Скъпите ястия не означават, че ще се постигне добро здраве. Можем да имаме добро здраве, като ядем прости ястия, приготвени от плодове, зърнени храни и зеленчуци.

Ръкопис 75, 1906 г.

404. За приготвянето на прости, евтини, здравословни храни се нуждаем от мъдрост. Много от нашите хора са бедни и здравословните храни трябва да бъдат достъпни за тях цени. Фабрики за производството на такива храни трябва да се основат на много места. Благословието за делото на едно място ще бъде благословение и на друго място, където много по-трудно се печелят пари.

Бог работи за Своите люде и не иска да ги оставя без средства. Той ги връща към първоначалната храна на човека, съставена от предоставените от Него продукти на земята. А основно използваните

от тях са плодове, зърнени храни и ядки, както и различни видове кореноплодни.

7 С, с. 125, 126, 1902 г.

Когато гладът се увеличава, храните ще стават по-прости

405. Все още не сме стигнали до съвършенство в разбирането на въпроса за храната. Все още има какво да учим. Господ иска умовете на хората Му по цял свят да бъдат в такова състояние, че да възприемат Неговите наставления за комбинирането на някои видове храни – необходими, но все още непроизведени.

Колкото повече се увеличават гладът и нещастията в света, толкова повече трябва да се опростява производството на здравословни храни. Заетите в това дело трябва да се учат непрестанно от великия Учител, Който обича Своя народ и винаги има предвид неговото добро. [Здравословната храна заменя месото, а също така и млякото и маслото – т. 583]

Ръкопис 14, 1901 г.

Урокът на Христос по пестеливост

406. Голям е залогът в това дело. За приготвянето на здравословна и евтина храна трябва да се експериментира с добрите продукти на земята.

Производството на храни трябва да стане предмет на искрени молитви. Нека хората молят Бога за мъдрост в приготвянето на здравословни храни. Този, Който нахрани пет хиляди души с пет хляба и две рибки, ще задоволи нуждите на чадата Си в днешно време. Христос извърши това удивително чудо и даде урок по пестеливост. След като задоволи глада на множествата, каза: "Съберете останалите къшеи, за да не се изгуби нищо". "И дигнаха останалите къшеи, дванадесет пълни коша."

Писмо 27, 1902 г.

Храни от местни продукти

407. На много хора в различни страни Господ ще даде мъдрост по въпроса за здравословните храни. Той може да разстели трапеца в пустинята. Нашите църкви, които се опитват да практикуват принципите на здравната реформа, трябва да произвеждат здравословни храни. Сигурно е обаче, че някои от направилите това ще кажат, че нарушаваме правата им. Но кой дава мъдрост за приготвянето на тези храни? Небесният Бог. Същият Бог ще умъдри хората Си в различни страни да използват местните произведения за приготвяне на здравословни храни. Съвсем просто и евтино трябва да експериментират с плодовете, зърнените храни и кореноплодните в

своите земи. В различни страни трябва да бъдат произвеждани евтини хранителни продукти в полза на бедните, а и в полза на семействата на нашите членове.

Дадената ми от Бога вест е, че в доставката на здравословни храни народът Му в други държави не бива да бъде зависим от вноса от Америка. Транспортните разходи и митата повишават цената им дотолкова, че бедните, ценни за Бога толкова, колкото и богатите, не могат да се възползват от тях.

Здравословните храни са Божие дело и Той ще научи народа си в мисионските полета така да съчетава произведенията на земята, че да си осигурява прости, евтини и здравословни храни.

Ръкопис 40, 1902 г.

Здравословните храни трябва да предхождат напредналите фази на здравната реформа

408. В полето на дейността, с която се занимаваш, има много да се учи относно приготвянето на здравословни храни. Освен здравословно производството им трябва все пак да е и евтино. Евангелието на здравето трябва да се проповядва на бедните. За онези, които заради приемането на истината губят работата си, ще се открие възможност да изкарват прехраната си чрез производство на такива храни. Дадените от Бога продукти трябва да се превръщат в здравословни храни, които хората да могат да си приготвят сами. Тогава ще можем да представим правилно принципите на здравната реформа и убедените в правилността им ще ги приемат. Но докато не представим вкусни, питателни и евтини, съответстващи на здравната реформа храни, не можем свободно да проповядваме най-напредналите фази на реформата в диетата. [Насърчаване на индивидуалните таланти - т. 376]

Писмо 98, 1901 г.

409. Трябва да се дават наставленията по приготвянето на здравословни храни навсякъде, където се проповядва истината. Бог иска навсякъде хората да бъдат учени да използват разумно продуктите, с които могат най-лесно да се снабдят. Необходимо е квалифицирани учители да им показват как да се възползват от продуктите на земята, способни да си отгледат сами или да си доставят в своята страна. Така не само бедните, но и по-заможните ще могат да се научат да живеят здравословно.

7 С, с. 132, 1902 г.

Ядките да се използват по-умерено

410. Господ иска във всички части на света да има хора, които да знаят как разумно да използват произведенията на земята в различни области. Навсякъде те трябва да бъдат проучени и

внимателно изследвани, за да се види дали могат да се комбинират по начин, който би опростил производството на храни и би намалил цената му и транспортирането. Нека хората направят всичко по силите си, за да постигнат това. Има много скъпи хранителни продукти, които човешката изобретателност може да комбинира, но не е наистина необходимо да се използват най-скъпите съставки.

Преди три години получих писмо, в което се казваше: "Не мога да ям ядки; стомахът ми не може да се справи с тях". След време получих няколко рецепти. Според едната трябва да има много различни съставки, комбинирани с ядки, но е нужна съвместимост между тях, като ядките не бива да са в голямо количество. Достатъчна е една десета до една шеста част ядки. Опитахме това с успех. [Виж "Ядки и ядкови храни" - Раздел 22"]

Подсладени кракери

Могат да бъдат споменати и други неща. Говореше се за подсладени кракери. Правят се, защото някои хора ги обичат, но мнозина ги ядат, въпреки че не бива. Все още има да се правят много подобрения и Бог ще работи с всички, които желаят да работят с Него. [Виж сладки хлябове, сладкиши, кракери - т. 507, 508; някои така наречени здравословни сладкарски изделия не са безвредни - т. 530]

Писмо 188, 1901 г.

411. Онези, които съставят рецепти за нашите здравни списания, трябва да са много внимателни. Някои специално приготвени храни могат да бъдат подобрени и намеренията ни за тяхната употреба да се променят. Някои хора приемат храни с ядки в прекалено големи количества. Мнозина са ми писали: "Не мога да ям храни с ядки; с какво да заместя месото?" Една нощ сякаш стоях пред група хора и им казвах, че използват прекалено много ядки в храната си, че телата им не могат да се справят с тях, както са приготвени според някои от рецептите, и че ако ги използват в по-малко количество, резултатът ще бъде по-добър.

7 С, с. 126, 1902 г.

Ресторанти за здравословни храни по време на лагерните събрания

412. По време на нашите лагерни събрания е необходимо да се направят приготовления с цел бедните да получат здравословна, добре приготвена храна, на възможно по-ниска цена. Също така трябва да има ресторант, където здравословни ястия да се приготвят и сервират по привлекателен начин - полезно обучение за мнозина, които не са от нашата вяра. Нека тази страна от дейността по време на лагерните събрания не бъде пренебрегвана и отделяна от другите видове дейности. Всички части от Божието дело са тясно свързани и заедно трябва да се развиват в свършена хармония.

7 С, с. 41, 1902 г.

413. В градовете ни заинтересувани библейски работници ще се заемат с различни видове мисионска работа. Трябва да се основават ресторанти за здравословна храна. Но колко внимателно трябва да се върши тази работа! Работещите в тези ресторанти трябва да експериментират непрекъснато, за да се научат да приготвят вкусни, здравословни храни. Всеки ресторант за здравословна храна трябва да бъде училище за свързаните с него библейски работници. Тази част от делото може да бъде извършена в градовете в много по-голям мащаб, отколкото в малките населени места. Но навсякъде, където има църква и църковно училище, трябва да се дават наставления за приготвянето на прости, здравословни храни, необходими за хората, желаещи да живеят според принципите на здравната реформа. Подобна работа може да бъде извършена и в повечето мисионски полета.

Ръкопис 79, 1900

Нашите ресторанти трябва да стоят на принципна позиция

414. Необходимо е винаги да се пазите от въвеждането на това или онова, което макар и безвредно на вид, би ви довело до жертване на принципите, необходими за работата в ресторантите... Не бива да очакваме от хора, цял живот угаждали си на апетита, да разберат как да приготвят храна - едновременно здравословна, проста и апетитна. Това е науката, която всеки санаториум и ресторант за здравословна храна трябва да преподава...

Няма нищо страшно, ако отказвайки да се отклоним от правилните принципи, подкрепата за нашите ресторанти намалее. По Божия път трябва да ходим и при добри, и при лоши обстоятелства.

Представям ви тези въпроси в писмата си, за да ви помогна да се хванете за правото и да отхвърлите всичко, което не можем да въведем в нашите санаториуми и ресторанти, без да жертваме принципите си.

Писмо 201, 1902 г.

Избягвайте сложните съчетания

415. Във всички ресторанти в нашите градове има опасност в сервираните ястия да се съчетават толкова много храни, че да се стигне прекалено далеч. Простотата е част от здравната реформа. Съществува опасност нашето дело да загуби полученото доверие.

Ако искаме да работим за ресторанти за здравословна храна, необходимо е да си владеем апетита, да ядем бавно и не много блюда на едно хранене. Това указание трябва да се повтаря често. Не е в съгласие с принципите на здравната реформа да имаме толкова много различни блюда на едно хранене. Никога не бива да забравяме, че

религиозната част от нашето дело – работата по даването на храна за душата, е по-важна от всичко останало.

Писмо 271, 1905 г.

Мисията на ресторантите за здравословна храна

416. Беше ми представено, че не трябва да се отпускаме в самодоволство от това, че имаме вегетариански ресторант в Бруклин. Необходимо е да се основат ресторанти и в други части на града. Живеещите в единия край на Ню Йорк не знаят какво става в другия край на големия град. Хората, които се хранят в построените на различни места ресторанти, ще усетят подобрене в здравето си. Когато доверието им се спечели, тогава ще им бъде много по-лесно да приемат Божията специална вест.

Навсякъде в големите градове, където се провежда медицинска мисионерска дейност, трябва да се провеждат курсове по готварство. А там, където се развива силно образователно мисионско дело, е нужно да се основе един или друг вид ресторант за здравословна храна. Този ресторант ще онагледява правилния избор и доброто им приготвяне.

7 С, с. 55, 1902 г.

417. Господ има вест за нашите големи градове и тя трябва да се разгласява в лагерните ни събрания и при други публични прояви, както и чрез публикации. В допълнение на това в градовете трябва да се основат ресторанти за здравословна храна и чрез тях да се разгласява въздържателната вест. Необходимо е да се направят специални събрания във връзка с нашите ресторанти. Когато е възможно, спомоществателите да бъдат канени на беседи по въпросите на науката за здравето и християнското въздържание. Там те могат да получат указания за приготвянето на здравословна храна, както и по други важни въпроси. В срещите трябва да има молитви, песни и разговори не само по здравни и въздържателни, но и по други важни библейски теми. Когато хората биват учени как да запазват физическото си здраве, ще се открият много възможности за сеене на семената на евангелието на царството.

7 С, с. 115, 1902 г.

Крайната цел на дейността по производството на здравословна храна

418. Дейността по производството на здравословна храна може да се използва с голям успех, когато се провежда по такъв начин, че Христовото евангелие да привлича вниманието на хората. Но аз високо предупреждавам срещу усилия, които не постигат нищо повече от производството на храни за задоволяване на физическите нужди. Сериозна грешка е за производството на храни да се отделя толкова много време и да се използват талантите на толкова много хора, а в

същото време да не се правят специални усилия за раздаване хляба на живота на множествата. Големи опасности съпътстват всяко дело, чиято цел не е разкриването на пътя към вечния живот.

Ръкопис 10, 1906 г.

* През XIX в. в Америка думата ресторант е имала значение и на стол, закувалня или друго заведение за хранене – бел.прев.

Раздел 16

Диетата в санаториумите

Диетата в санаториумите

Правилни грижи и добра храна

419. Трябва да бъдат основавани здравни институти, предназначени за болните, където страдащите от болести ще могат да бъдат под грижите на богобоязливи медицински мисионери и лекувани без лекарства. В тях ще идват хора, докарали си болести в резултат на неправилни навици в яденето и пиенето. Там е необходимо да бъде доставяна проста, здравословна и вкусна храна, но да няма оскъдност в диетата. Здравословните храни трябва да бъдат комбинирани така, че да се получават апетитни ястия.

Ръкопис 44, 1896 г.

420. Искаме да построим санаториум, където болестите да бъдат лекувани с дадените от природата средства и хората да бъдат учени как да полагат грижи за себе си, когато са болни; тук ще научат как умерено да ядат здравословна храна и да отхвърлят всички видове наркотици – чай, кафе, ферментирани вина и всякакви по вид възбудители, а също така да престанат да се хранят с мъртва плът.

Ръкопис 44, 1896 г.

Отговорността на лекари, диетолози и медицински сестри

421. Лекарите са отговорни да създадат условия за даване на здравословна храна, приготвена така, че да не дразни организма.

Писмо 112, 1909 г.

422. Лекарите трябва да бъдат с молитва, осъзнавайки колко голяма е отговорността им. Би трябвало да предписват на пациентите си най-подходящата за нуждите им храна. Важно е тя да бъде приготвена от човек, осъзнаващ изключително важната си длъжност,

защото се изисква качествена храна, която да се превърне в качествена кръв.

Ръкопис 93, 1901 г.

423. Важна част от задълженията на медицинската сестра е да се грижи за диетата на пациента. Не бива да се допуска той да страда или да отслабва ненужно поради липсата на храна, нито пък да претоварва храносмилателните си органи. Необходима е грижа за приготвянето и сервирането на вкусна храна, но е нужна и правилна преценка за адаптирането ѝ по количество и качество според нуждите на пациента.

СВЛ, с. 221, 1905 г.

Старайте се да осигурите удобство и приятно време за пациентите

424. На пациентите трябва да се дава изобилие от здравословна, вкусна храна, приготвена и сервирана така, че да премахне в тях изкушението да ядат месо. Тя може да бъде средство за обучение в принципите на здравната реформа. Необходимо е внимание, когато се комбинират даваните на пациентите храни. Познанието за правилните хранителни съчетания има голяма стойност и трябва да бъде приемано като мъдрост от Бога.

Часовете за храна трябва да бъдат така нагодени, че пациентите да чувстват, че отговарящите за института хора работят за удобството и здравето им. По-късно, когато си тръгнат от здравното заведение, няма да отнесат със себе си кваса на предразсъдъка. В никакъв случай не трябва да се постъпва така, че пациентите да останат с впечатлението, че времето за храна е фиксирано от железни закони.

Ако видите, че отменянето на третото хранене отблъсква хората от здравното заведение, знаете как да постъпите. Трябва да помним, че макар и да има хора, чувстващи се по-добре, като ядат само два пъти, има други, които ядат малко на всяко хранене и усещат нуждата да хапнат нещо вечерта. Трябва да се приема достатъчно храна, за да се дава сила на тъканите и мускулите. Не бива да забравяме, че храна умът получава сила от изядената храна. Част от медицинската мисионска работа на служителите в нашите санаториуми е да показват истинската стойност на здравословната храна.

Правилно е, че в нашите санаториуми не се сервира силен чай, кафе и месо. За мнозина това е голяма промяна и ужасно лишение. Да се налагат други промени - като намаляване броя на храненията, в някои случаи ще донесе вреда вместо полза. [За броя на храненията виж Раздел 9]

Писмо 213, 1902 г.

Изисквайте само необходимите промени в привичките и навиците

425. Свързаните със здравните заведения хора трябва да помнят, че Бог иска от тях да приемат пациентите такива, каквито са. Не бива да се опитваме да се намесваме безпричинно в привичките и навиците на пациентите или гостите в нашите санаториуми. Много от тях идват само за няколко седмици. Ако за толкова кратко време ги принудите да променят часовете си за хранене, значи да ги подложите на големи неудобства. Постъпвайки така, ще откриете след опита, че сте направили грешка. Научете колкото се може повече за навиците на пациентите и не изисквайте от тях да ги променят, като знаете, че с промяната не можете да постигнете нищо особено.

Атмосферата в здравните заведения трябва да бъде жизнерадостна, подобна на домашната и да има колкото се може повече общуване. Дошлите за лечение трябва да се чувстват като у дома си. Резките промени в храненето ще ги обезпокоят. Прекъсването на навиците ще породи чувство на неудобство. Безпокойството им ще създаде неестествено състояние, ограбващо им благословенията, които биха могли да получат. Когато е необходимо, променяйте навиците им толкова внимателно и любезно, че да приемат промяната като благословение, а не като лишение...

Правилата ви да бъдат толкова разумни, че да се нравят на хората, възпитани да виждат нещата в правилна светлина. Когато се опитвате да въвеждате обновяващите и преобразяващите принципи на истината в житейските навици на идващите в санаториумите хора с цел да се подобри здравето им, те нека виждат, че налаганите им изисквания не са произволни. Не им давайте повод да се чувстват задължени да следват начин на действие, който не са избрали.

Писмо 213, 1902 г.

Правете промените в диетата постепенно

426. През нощта разговарях с вас двамата. Имах да ви кажа някои неща по въпроса за храненето. Разговарях спокойно и ви обяснявах, че трябва да промените идеите си за храната, давана на хората, идващи в нашите санаториуми от светския начин на живот. Те са живели неправилно и са се хранили с тлъста храна. Сега страдат в резултат от угаждането на апетита. Необходима е реформа в навиците им на ядене и пиене. Но тя не може да се осъществи изведнъж. Промяната трябва да стане постепенно. Поставяната пред тях храна трябва да бъде апетитна. Може би досега са се хранили по три пъти на ден с тлъста храна. Изключително важно е да стигнем до тези хора с истините на здравната реформа. За да ги подтикнете обаче да възприемат разумен начин на хранене, трябва да им сервираме изобилие от здравословна и апетитна храна. Промените не бива да се правят рязко да не би да бъдат отблъснати вместо доведени до здравната реформа. Сервираната им храна трябва да бъде добре приготвена и да е по-мазна, отколкото вие или аз бихме яли...

Пиша това, защото съм сигурна, че Господ иска да бъдете тактични и да приемате хората такива, каквито са - живеещи в

тъмнина и самодоволство. Що се отнася лично до мене, аз съм решително за простата диета. Не е разумно да поставяте светските, разглезените пациенти на толкова стриктна диета, че да ги отблъснете от здравната реформа. Това няма да ги убеди в нуждата да променят навиците си на ядене и пиене. Представяйте им фактите. Учете ги да разбират нуждата от минаване към проста диета и правете реформата постепенно. Дайте им време да откликнат с желание на приложеното лечение и на дадените наставления. Работете и се молете, и ги водете, колкото е възможно по-внимателно.

Спомням си веднъж в санаториума в град... бях поканена на масата при пациентите, за да се запознаем. Тогава видях каква голяма грешка се прави в приготвянето на храната. Бе стотвена безвкусно и поне с една трета по-малко от необходимото количество. Открих, че е почти невъзможно да намеря ястие, с което да задоволя глада си. Опитах се да въведа нов ред и мисля, че това помогна.

Промените трябва да бъдат съпроводени с обучение

Когато се занимаваме с пациентите в нашите санаториуми, трябва да разсъждаваме за причината и ефекта. Не бива да забравяме, че поддържаните цял живот навици и привычки не могат да бъдат променени за миг. С интелигентен готвач и достатъчно количество здравословна храна могат да бъдат постигнати промени, които да се отразят добре. Възможно е да измине много време, преди да бъдат осъществени. Трябва да помним, че апетитната за здравния реформатор храна може да бъде безвкусна за свикналите със силни подправки. Трябва да се изнасят беседи, които да обясняват защо са необходими промени в диетата и да изтъкват, че употребата на силни подправки възпалява деликатната тъкан на храносмилателните органи. Обяснявайте защо отхвърляме употребата на тютюна и алкохола. Излагайте принципите на здравната реформа ясно и просто, като същевременно на трапезата се поставя изобилие от вкусно приготвена здравословна храна. Така Господ ще ви помогне да им покажете необходимостта от здравната реформа и ще ги доведе до разбирането, че тя е за тяхно добро. Ще им липсват силните подправки, към които са привикнали, но трябва да се направи усилие да се откажат от нездравословните ястия. Обяснявайте им, че лечението няма да им помогне, ако не направят необходимата промяна в навиците си в яденето и пиенето.

Писмо 331, 1904 г.

427. Във всичките ни санаториуми за трапезарията на пациентите трябва да се осигури достатъчно изобилна храна. Не съм виждала нещо екстравагантно в което и да е наше здравно заведение, но за сметка на това съм виждала маси, на които липсва добра, апетитна, вкусна храна. Често, след като постоят малко, пациентите решават, че плащат прекалено голяма сума за стая, храна и лечение, без да получават много в замяна. Ето защо напускат. Скоро се

разпространяват оплаквания, които дискредитират до голяма степен здравните заведения.

Две крайности

Има две крайности, които трябва да избягваме. Дано Господ да помогне на всички, свързани с нашите здравни заведения, да отбягват оскъдната диета. Дошлите в нашите санаториуми светски хора често имат извратен апетит. С тях не бива да се правят радикални промени. Някои не могат веднага да приемат толкова проста здравна реформа, която би била добра за дадено семейство. В здравните заведения има хора с различни вкусове, които трябва да бъдат удовлетворявани. Някои, за да задоволят потребностите си, изискват добре приготвени зеленчуци. Други не могат да използват зеленчуци, без да пострадат. Нещастният човек, болен от диспепсия, трябва да се насърчава с думи. Нека религиозното влияние на християнския дом проникне в санаториума. Това ще бъде добро за здравето на пациентите. Към всички тези възможности трябва да се отнасяме внимателно и с много молитва. Господ вижда трудностите, с които е необходимо да се справите, и Той ще бъде ваш Помощник...

Разнообразявайте менюто

Вчера ти писах някои неща, които се надявам, в никакъв случай няма да те объркат. Може би съм писала прекалено много относно изобилното хранене в нашите санаториуми. Била съм в няколко здравни заведения, където храната не е в необходимото количество. Както добре знаеш, в грижите за болните не бива да следваме определен режим, а често да сменяме менюто и начина за приготвяне на храната. Вярвам, че на всички вас Господ ще даде разум в това отношение.

Писмо 45, 1903 г.

428. Онези, които идват в нашите санаториуми за лечение, трябва да бъдат задоволени с изобилие от добре приготвена храна. Поставена пред тях, тя задължително трябва да бъде по-разнообразна, отколкото в домашна и семейна обстановка. Диетата да бъде такава, че гостите да остават с добри впечатления. Това е изключително важно. Дарителството за нашите санаториуми ще бъде по-голямо, ако те се снабдяват с голямо количество апетитна храна.

Често ми се е случвало да напускам нашите санаториуми гладна и недоволна. Говорила съм с отговорните за тях хора и съм им казвала, че е необходимо диетата да бъде по-изобилна и апетитна; да използват цялата си изобретателност, та необходимата промяна да става по възможно най-добрия начин, и да помнят, че онова, което задоволява вкуса на здравните реформатори, няма да е добро за свикналите с така наречените деликатеси. Много може да се научи от блюдата, приготвяни и сервирани в успешно ръководените ресторанти за здравословна храна...

Избягвайте крайностите

Ако не обърнете внимание на този въпрос, спомоществователството ще намалее вместо да се засили. Има опасност от крайности в здравната реформа.

Миналата нощ разговарях в съня си с доктор Казах му: "Все още е необходимо да се отнасяш с внимание към въпросите на здравната реформа. Не бива да стигаш до крайности нито за своята храна, нито за храната, давана на служителите и пациентите в санаториума. Пациентите плащат добра цена за пребиваването си и храната им трябва е изобилна. Някои идват в състояние, изискващо строго ограничаване на апетита и най-проста храна, но след като здравето им се подобри, нужно е да им се дава нормално количество питателна храна.

Може да останеш учуден от това, което ти пиша, но миналата нощ ми бе показано, че промяната в диетата ще повлияе значително спомоществователството. Нужна е по-богата диета.

Писмо 37, 1904 г.

429. Във всички санаториуми трябва да се пазим от опасността от крайности. Не можем да очакваме от светските хора веднага да приемат това, което нашите хора учат от години. Дори сега има мнозина проповедници, които не практикуват здравната реформа въпреки получената от тях светлина. Не можем да очакваме хората, неосъзнаващи нуждата от въздържателна диета и без практически опит по този въпрос, изведнъж да изминат голямото разстояние между угаждането в храненето и най-стриктната диета на здравната реформа.

На идващите в нашите санаториуми трябва да се дава здравословна храна, приготвена вкусно и в съответствие с правилните принципи. Не можем да очакваме те да живеят така, както ние живеем. Промяната би била прекалено голяма. Малко са сред нас хората, които живеят с толкова оскъдна храна, каквато доктор смята, че е най-добра за поддържане на живота. Не бива да се правят резки промени, когато пациентите не са подготвени за тях.

Поставяната пред пациентите храна трябва да им прави добро впечатление. Яйцата могат да бъдат приготвяни по много различни начини. Не бива да се забраняват лимоновите пирогови.

Малко се мисли и не се правят усилия храната да се приготвя вкусно и питателно. Не искаме санаториумите да бъдат лишени от пациенти. Не можем да им покажем грешките в начина им на живот, ако не се отнасяме разумно към тях.

Намерете възможно най-добрия готвач и не ограничавайте храната до вкуса на някои от най-стриктните здравни реформатори. Ако се дава само такава храна, пациентите ще се отвратят, защото би им била блудкава. Не по този начин в санаториумите да бъдат спечелвани души за истината. Вслушайте се в дадените от Господа напътствия на брат и сестра относно здравната реформа. Получих съвет, че доктор е необходимо да промени диетата си и да яде повече питателна храна. Възможно е да избегне тлъстите храни и все пак да

са вкусни. Зная, че всяка въведена в санаториумите крайност в диетата ще навреди на репутацията им...

Има начин храната така да се комбинира и приготвя, че да бъде не само здравословна, но и вкусна. Хората, отговарящи за нея в нашите санаториуми, трябва да разберат как да постигат това. Въпросът да бъде разглеждан от библейска гледна точка. Съществува понятие лишаване на тялото. Приготвянето на храната по възможно най-добрия начин трябва да се превърне в наука. [Други изказвания за крайностите в диетата в санаториумите – т. 324, 331]

Писмо 127, 1904 г.

Влиянието на малката дажба и безвкусната храна

430. Те трябва да имат... най-доброто качество от всички видове здравословни храни. Ако в нашите санаториуми дойдат хората, имали навика да си угаждат на апетита с всякакви деликатеси, отначало ще помислят, че диетата тук е недостатъчна. Ще получат впечатлението, че чутото за бедния начин на живот на адвентистите и за тяхното гладуване е вярно. Едно оскъдно ястие ще направи повече за дискредитирането на здравното заведение, отколкото всякакви други влияния могат да му противодействат. Ако искаме да приемаме хората такива, каквито са, и да ги убеждаваме да започнат разумна здравна реформа, не бива да ги поставяме на радикална диета. На масите трябва да се сервират добре приготвени, в голямо количество и вкусни ястия; в противен случай онези, които мислят прекалено много за яденето и пиенето, ще останат с впечатлението, че ще гладуват до смърт. Искаме да има вкусни и добре приготвени ястия.

Писмо 37, 1904 г.

Месото не е част от храната в санаториумите

431. Получих напътствие относно употребата на месо в нашите санаториуми. То трябва да бъде изключено от диетата и да се замести от апетитно приготвена здравословна, вкусна храна.

Писмо 37, 1904 г.

432. Братко и сестро, искам да помислите по няколко въпроса, разкрити ми още от времето, когато за първи път възникнаха трудности с премахването на месото от масите в нашите здравни заведения...

Господ ми заръча ясно, че в нашите санаториуми не трябва да се сервира на пациентите месо. Дадена ми беше светлина, че те могат да го получават, ако продължават да желаят и след като са чули беседите; в такива случаи обаче това да става по стаите им. Необходимо е всички служители да се откажат от месото. Но както ви казах преди малко, ако някои пациенти, след като разберат, че не се

поставя месо по масите в трапезарията, поискат да се хранят с него, давайте им го в стаите, без израз на неудоволствие.

Тъй като мнозина са свикнали с тази храна, не е за учудване, че ще искат да я има и в санаториума. Ще разберете, че не е препоръчително да печатате менюто на сервираните храни, тъй като липсата на месо може да се стори непреодолимо препятствие за онези, които възнамеряват да станат спомоществатели на нашите санаториуми.

Нека храната бъде вкусна, добре приготвена и красиво сервирана. Ще са необходими повече ястия, отколкото в случаите, когато се сервира месо. Могат да се доставят и други храни, така че хората да минат и без месо. Някои могат да използват мляко и сметана.

Писмо 45, 1903 г.

Да не се предписва ядене на месо

433. Беше ми поръчано в нашите здравни заведения да не бъдат наемани лекари, които ядат месо и го предписват на пациентите, тъй като ще се провалят, когато ги съветват да се откажат от храните, увреждащи здравето им. Лекарят, който яде месо, не може да види последиците и вместо да действа като възстановител, с личния си пример води пациентите до угаждане на апетита.

Платените лекари в нашите здравни заведения трябва да бъдат реформатори не само по този, но и по много други въпроси. Много от пациентите страдат поради погрешния си начин на хранене. Трябва да им се покаже по-добрия път. Но как може да направи това хранещият се с месо лекар? Чрез погрешните си навици той спъва дейността и намалява полезността си.

Голям брой от пациентите в нашите санаториуми сами са си решили въпроса за яденето на месо и тъй като искат да запазят умствените и физическите си способности, го отхвърлят от диетата си. Така са получили облекчение от измъчващите ги болести. Много от хората, неприемащи нашата вяра, са станали здравни реформатори, защото, водени от чисто лични съображения, са видели предимствата. Не са малко съзнателно определилите се на страната на здравната реформа по отношение на храненето и обличането. Ще продължават ли адвентистите от седмия ден да следват нездравословни навици? Няма ли да чуят съвета: "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава"?

Ръкопис 64, 1901 г.

Нужна е предпазливост, когато се препоръчва отказване от месо

434. Трябва да размисляме върху дадената ни от Бога светлина по въпроса за болестите и причините за тях, защото лошите навици, задоволяването на апетита и небрежното, неразумно отношение към грижите за тялото се отразяват на хората. Необходимо е да се

следват хигиенни навици и в устата да влиза внимателно подобрена храна.

Не бива да говорите на хората, че месото не трябва никога да се яде, а да ги учите и да оставяте светлината да проникне в тях. Нека бъде събудена съвестта на всеки, що се отнася до запазването на тялото и до чистотата, недопускаща всякакъв вид извратен апетит...

Към въпроса за месото трябва да се отнасяме внимателно. Когато човек смени стимулиращата месна диета с плодова и зеленчукова храна, винаги в началото ще чувства слабост и липса на жизненост. Мнозина посочват този ефект като доказателство за необходимостта от месо. Но той е най-добрият аргумент, който трябва да се използва в интерес на безмесната диета.

Не бива хората да бъдат подтиквани да правят рязка промяна, особено претоварените с продължителна физическа работа. Нека разумът бъде обучаван, волята - подсилвана, и промяната да се извършва с по-голяма готовност и желание.

Болните от туберкулоза, които вървят стремително към гроба, не бива да правят особени промени в това отношение, а да се опитат да си доставят месо от възможно по-здрави животни.

Хора с тумори, съкращаващи живота им, не бива да бъдат обременявани с въпроса, дали да ядат месо или не. Бъдете внимателни, не се изказвайте строго по тези въпроси. В случая няма да помогнете, а по-скоро ще навредите на принципите за въздържане от месо. Изнасяйте беседи в трапезарията. Учете хората, но не ги насилвайте. Насилствената реформация няма стойност...

Пред студентите и лекарите трябва да се изяснява, че цялото животинско творение е болно - повече или по-малко. Заразеното месо е често срещано. Чрез ядене на мъртва плът в човешкия организъм навлизат различни болести. Слабостта и отпадналостта в резултат от промяната на месната диета скоро ще бъдат преодолені и лекарите трябва да знаят, че не бива да представят стимулирането от яденето на месо като необходима предпоставка за здравето и жизнеността. Оставилите месото в резултат на лично убеждение, след като свикнат с промяната ще получат здраве в тъканите и мускулите.

Писмо 54, 1896 г.

435. Доктор ме попита дали бих посъветвала някого да пие пилешки бульон при определени обстоятелства - например болен човек, чийто стомах не може да приема нищо друго. Казах: Има умиращи от туберкулоза хора. Ако поискат бульон, бих им дала. Но все пак бих била много предпазлива. Примерът не бива да бъде във вреда на санаториума или да служи като оправдание на други да мислят, че състоянието им изисква същата диета. Попитах доктор дали е имала подобен случай в санаториума. Тя отговори: "Не, но имам много болна сестра в санаториума в град Тя изпада в тежки периоди, когато може да яде само стотвено пиле". Отговорих: Би било най-добре да я преместите от санаториума... Според дадената ми светлина, ако споменатата сестра се стегне и се опита да свикне със здравословна храна, тези периоди ще отминат.

Свикнала е да подхранва въображението си; неприятелят се е възползвал от телесната ѝ слабост и умът ѝ е станал неспособен да се справя с всекидневните житейски трудности. Нуждае се от здрав, осветен разсъдък, усилване на вярата и активна служба за Христос. Тя трябва също да приложи и мускулите си в труд на открито. Физическите упражнения ще бъдат едно от най-големите благословения в живота ѝ. Не бива да се превръща в инвалид, а да стане физически здрава и със здрав разсъдък жена, приготвена да извърши с усърдие и благородство своята част от делото.

Ползата от цялото лечение, което може да бъде дадено на тази сестра, ще бъде малка, ако тя не извърши своя дял от работата. Трябва да заздравя мускулите и нервите си чрез физически труд. Няма защо да се превръща в инвалид. Може да извърши много и добра работа. [Спешни случаи - т. 699, 700.]

Писмо 231, 1905

“Не го поставяйте на масите”

436. Срегнах се с лекарите и с брат , разговарях с тях в продължение на около два часа и облекчих душата си. Казах им, че са били изкушавани и са се поддали на изкушението. За да си осигурят покровителство, са сервирали на трапезата месо, а след това са били изкушени да отидат по-далеч и да използват чай, кафе и опиати. Казах им: Ще има съблазни чрез хора, чийто апетит за месо се задоволява, и ако те са свързани с Дома на здравето, ще поставят изкушения, поради които се жертват принципите. Месо не бива да се поднася дори в началото. Няма да има нужда да прекратявате поднасянето му, ако никога не се е появявало на масата... Аргументът им е, че могат да го сервират, докато хората научат, че е вредно. Но тъй като непрестанно идват нови пациенти, този аргумент ще води до непрестанна употреба на месо. Не, не го предлагайте дори един-единствен път. Само тогава беседите ви по въпроса за месото ще съответстват на вестта, която би трябвало да разгласявате.

Писмо 84, 1898 г.

Сервиране на чай, кафе и месо в стаите на пациентите

437. В нашите санаториуми... не бива да бъдат сервирани чай, кафе или месо, освен ако има някой особен случай, при който пациентът да настоява за тях. Тогава те трябва да му бъдат сервирани в стаята.

Писмо 213, 1902 г.

Да не се препоръчват чай, кафе и месо

438. Не бива да се наемат на работа лекари, които предписват на пациентите си месо, защото то е храната, причинило болестта им. Търсете Господа. Когато го намерите, ще бъдете смирени по сърце. Самите вие не трябва да се храните с месото от мъртви животни, нито пък да слагате дори хапка месо в устата на вашите деца. Не предписвайте месо, чай или кафе на пациентите си, а им изнасяйте беседи в столовата, с които да им показвате необходимостта от проста диета. Премахнете вредните неща от менюто си.

Ако лекарите в нашите здравни заведения учат със слово и пример предадените на грижите им хора да ядат месо, въпреки получаваните години наред Господните поучения, те стават негодни за управители на нашите здравни институти. Господ не дава светлина по здравната реформа, за да бъде пренебрегвана от хората с влиятелни постове и авторитет. Той държи на онова, което е казал, и думите Му трябва да бъдат почитани. По тези въпроси ще бъде дадена светлина. Проблемът за диетата се нуждае от старателно проучване, а предписанията трябва да бъдат правени в съответствие със здравните принципи. [Виж "Постепенната диетична реформа в адвентните здравни заведения" – т. 720-725.]

НС, с. 4, 5, 1896 г.

Да не се сервира алкохол

439. Не строим санаториуми, за да ги превръщаме в хотели. В тях приемайте само желаещите да се придържат към добрите принципи и да приемат предлаганите храни. Ако позволяваме на пациентите да пият алкохол в стаите си или им сервираме месо, не бихме могли да им дадем помощта, която би трябвало да получат. Необходимо е да се знае, че в нашите санаториуми и ресторанти за здравословна храна не приемаме алкохола и месото поради принципите си. Не искаме ли да видим нашите близки освободени от болести и немощи и радващи се на здраве и сила? Тогава нека не се отклоняваме от правилата си, така както и стрелката не се отклонява от магнитния полюс.

7 С, с. 95, 1905 г

Ястия, приятни за апетита

440. Не можем изведнъж да задържим вниманието на светските хора върху принципите на здравната реформа; затова не бива да поставяме прекалено строги правила за диетата на пациентите. Идвайки в санаториумите, те трябва значително да променят начина си на хранене. За да понесат промяната колкото е възможно по-леко, необходимо е да им се поднасят най-добрите, съобразени със здравната реформа ястия и на масите да се сервират най-вкусните и апетитни ястия...

Хората, които си плащат за пансион и лечение, трябва да имат най-апетитно приготвена храна. Причината за това е очевидна. Когато

пациентите бъдат лишени от месо, организмът усеща промяната. Явява се чувство на отпадналост и те ще изискват по-голямо изобилие в диетата си. Блюдата трябва да бъдат приготвени така, че да примамват апетита и да бъдат приятни за погледа.

Писмо 54, 1907 г.

Храна за болните

441. На пациентите трябва да се дава храна в изобилие, но в същото време да се внимава при приготвянето и съчетаването на храните за болните. На масите в санаториума не може да се предлагат същите блюда, както в ресторантите. Има голяма разлика, дали храната се сервира на здрави мъже и жени, способни да смелят почти всеки продукт, или на болни хора.

Съществува опасност прекалено да ограничим диетата на хора, станали почти лакомници от обилното ядене. Храната трябва да е в голямо количество, но същевременно да е обикновена. Зная, че тя може да се приготвя просто и пак да е толкова вкусна, че да се харесва на хората, привикнали на изискани ястия.

Нека на трапезата да има много плодове. Радвам се, че можете да снабдявате санаториума с пресни плодове от вашите овощни градини. Това наистина е голямо предимство. [Не всеки може да яде зеленчуци – т. 516.]

Писмо 171, 1903 г.

Обучение чрез трапезата в санаториума

442. В пригответо на храната трябва да бъдем озарени от златни лъчи светлина, които да научат сядщите на масата как да живеят. Дошлите в Здравния дом трябва да бъдат обучавани, за да отнесат със себе си принципите на реформата.

Писмо 71, 1896 г.

443. Храната за пациентите в санаториумите е нужно да се приготвя с голямо внимание. Някои от тях идват от домове, чиито маси са били всекидневно отрупвани от тлъста храна и трябва да се положат много усилия, за да им се сервира едновременно апетитна и здравословна храна.

Препоръчвайте здравната реформа

Господ би искал здравните заведения, с които сте свързани, да са едни от най-прекрасните и радостни места на света. Бих искала към пациентите да проявявате специална грижа и да им давате безвредна за здравето храна и в същото време препоръчваща принципите на здравната реформа. Това може да стане и тогава ще направи благоприятно впечатление на пациентите. То ще им подейства

възпитаващо и ще им покаже предимствата на здравословното живеене пред техния начин на живот. След като напуснат здравното заведение, пациентите ще отнесат впечатления, които ще повлияят и на други да отидат там.

Писмо 73, 1905 г.

Менюто на персонала

444. Прекалено малко се грижите и прекалено много подценявате въпроса за редовното снабдяване на служителите си с изобилна храна. Те се нуждаят от голямо количество пресни и здравословни продукти. Постоянно са претоварвани, а жизнеността им трябва да бъде запазена. Необходимо е да бъдат учени на добри принципи. Повече от всички други в санаториума трябва да бъдат снабдявани с най-добрата и най-здравословната, даваща сили храна. На трапезата им е необходимо да има не месо, а изобилие от хубави плодове, зърнени храни и зеленчуци, приготвени добре и здравословно. Пренебрегват тази грижа и сте увеличили дохода си за сметка на силата и душите им. Това не е угодно на Бога. Влиянието на цялостното хранене не препоръчва вашите принципи на онези, които сядат на масата за персонала.

Писмо 54, 1896 г.

Готвачът - здравен мисионер

445. Възползвайте се от възможно най-добрите услуги в готвенето. Ако храната е стотвена така, че да обременява храносмилателните органи, бъдете уверени, че въпросът трябва сериозно да се проучи. Тя може да бъде приготвена така, че да бъде и здравословна, и вкусна.

Писмо 100, 1903 г.

446. Готвачът в санаториума трябва да бъде здравен реформатор във всяко отношение. Човек не може да бъде променен, ако неговият апетит и диета не отговарят на вярата му.

Готвачът в санаториума трябва да бъде добре обучен здравен мисионер, способен, готов да експериментира. Не бива да се придържа само към рецепти. Господ ни обича и не иска да си навредим, изпълнявайки нездравословни рецепти.

Във всеки санаториум ще има някои, които да се оплакват от храната, защото не им понася. Необходимо е да им бъдат разкрити бедите, произлизащи от нездравословния начин на хранене. Как е възможно умът да е бистър, когато стомахът страда?

Ръкопис 93, 1901 г.

447. Готвачът в нашия санаториум трябва добре да разбира естеството на работата - човек със здрав разум, способен да

експериментира и да не слага в храната неща, които трябва да се избягват.

Писмо 37, 1901 г.

448. Имате ли в санаториума готвач, способен да приготвя такива ястия, че в тях пациентите да виждат по-добра храна в сравнение с онази, с която са свикнали? Той би трябвало да може да приготвя здравословни, апетитни съчетания от храни и те задължително да са по-тлъсти, отколкото вие и аз бихме яли.

Писмо 331, 1904 г.

449. Заемащият длъжността готвач има изключително голяма отговорност. Той трябва да бъде учен на икономичност и да знае, че не бива да се пилее никаква храна. Христос каза: "Съберете останалите къшеи, за да не се изгуби нищо". Нека заетите във всеки отдел чуят този съвет. Преподавателите трябва да се научат на икономия и персоналът да бъде обучаван не само с думи, но и с пример.

Ръкопис 88, 1901 г.

Раздел 17

Диетата - едно добро лекарство

Диетата - едно добро лекарство

Природните лечебни средства

450. Важно е в случаите на болест да се запознаем с ползата от прилагането на диета. Всички трябва да знаят какво сами могат да направят за себе си.

Ръкопис 86, 1897 г.

451. Съществуват много начини за практикуване на лечителското изкуство, но само един е одобрен от Небето. Божиите лекарства са простите природни средства, които няма да обременят или изтощят организма поради голямата си сила. Чист въздух и вода, хигиена, правилно хранене, чист живот и твърдо упование в Бога са лекарствата, без които мнозина умират; и все пак тези средства стават старомодни, защото умелото им прилагане изисква труд, неоченяван от хората. Чист въздух, физически упражнения, чиста вода и чисти помещения с приятен аромат са по възможностите на всички, и то с цената на минимални разходи. Лекарствата са скъпи не само поради големите разноски, но и поради ефекта върху организма.

5 С, с. 443, 1885 г.

452. Чист въздух, слънчева светлина, въздържание, почивка, физически упражнения, употреба на вода, упование в Божията сила – всички те са истинските природни лечебни средства. Всеки човек би трябвало да ги познава и да знае как да ги прилага. Необходимо е да изучаваме принципите, използвани в лечението на болни, както и да получаваме практически умения, които ще ни помогнат да ги прилагаме правилно.

Използването на естествени природни средства изисква много грижи и усилия, които повечето хора не желаят да направят. Природният процес на лекуване и възстановяване е постепенен и на пациента му се струва, че всичко става бавно. Отказването от вредни навици изисква жертви. Но в края ще се разбере, че природата върши своята работа мъдро и правилно. Постоянстващите в послушание на нейните закони ще получат награда – телесно и душевно здраве.

СВЛ, с. 127, 1905 г.

453. Лекарите често съветват болните да отидат в далечна страна, да посетят някой минерален извор или да пътуват по море, за да си възстановят здравето. В девет от всеки десет случая пациентите биха могли да си възвърнат здравето и да спестят време и пари, стига да ядат умерено и с удоволствие да правят физически упражнения. Физическите упражнения, чистият въздух и слънчевата светлина – благословения, които Небето е дарило на всички – в много случаи дават живот и сила на изтощения болник.

ХВВХ, с. 160, 1890 г.

Някои неща можем да направим сами

454. Относно онова, което сами можем да направим за себе си, има нещо, заслужаващо внимателно обмисляне.

Трябва да опозная себе си, винаги да уча как да се грижа за това "здание" – даденото ми от Бога тяло, за да мога да го запазя във възможно най-добро здравословно състояние. Трябва да ям храните, които ще бъдат добри за организма ми, а така също да се грижа да имам облекло, подпомагащо доброто кръвообращение. Не бива да се лишавам от физически упражнения и чист въздух. Трябва да получавам възможно всичката слънчева светлина, която съм способна да приема. Трябва да имам мъдростта да бъда разумен страж на тялото си.

Ще постъпя неразумно, ако вляза изпотена в студена стая. Неразумна ще съм, ако си позволя да седя на течение и по този начин да се простудя. Неразумно ще бъде, ако стоя със студени крака и по този начин кръвта от крайниците отиде към мозъка и вътрешните органи. Нужно е винаги да предпазвам краката си във влажно време. Би трябвало да ям редовно от най-здравословната храна, която ще се превърне в качествена кръв, и да не работя изтощителна работа, ако е във възможностите ми да я избягна. Когато нарушавам установените от Бога здравни закони, трябва да се покайвам, да реформирам начина

си на живот и да се поставя под грижите на най-добрите лекари, които Бог е дал – чист въздух, чиста вода и целителна слънчева светлина.

Водата може да бъде използвана по много различни начини, за да се облекчат страданията. Глътки чиста, топла вода (около половин кварта), приети преди ядене, никога няма да навредят, а по-скоро ще помогнат.

Писмо 35, 1890 г.

Вяра и правилно хранене и пиене

455. Болните да направят всичко по силите си, за да възстановят своето здраве чрез правилни навици в яденето, пиенето и обличането, както и чрез разумни физически упражнения. Нека пациентите, които идват в нашите санаториуми, бъдат учени да сътрудничат на Бога в търсенето на добро здраве. "... вие сте Божия нива, Божие здание." Бог е направил тъканите и мускулите, за да бъдат използвани. Бездействието на човешката "машина" води до страдания и болести.

Писмо 5, 1904 г.

456. Хората, които лекуват болни, трябва да работят във важното дело със силното упование, че Божиите благословения ще съпътстват милостиво дадените от Него средства, към които в голямата Си любов е насочил вниманието ни като народ – чист въздух, хигиена, здравословна храна, правилни периоди на труд и почивка и употреба на вода.

1 С, с. 561, 1867 г.

Подходящи лечебни средства в санаториумите

457. Според дадената ми светлина трябва да се основе санаториум, в който да не се използват лекарства*, а прости, подходящи методи за лекуване на болести. В това здравно заведение хората трябва да бъдат учени как правилно да се обличат, да дишат и да се хранят, как да се предпазват от болести чрез правилен начин на живот.

Писмо 79, 1905 г.

Препоръчваме в нашите санаториуми да се използват прости лечебни средства. Не насърчаваме използването на лекарства, защото те отравят кръвта. В тези здравни заведения трябва да се дават разумни съвети за начина на ядене, пиене и обличане, как да живеем, за да запазим здравето си.

Ръкопис 49, 1908 г.

459. Въпросът за здравната реформа не се пропагандира правилно. Простата диета, пълната липса на лекарства и допускането природата

да възстанови пропиляната жизнена енергия ще направят санаториумите ни много по-ефикасни във възстановяване здравето на болните.

Писмо 73а, 1896 г.

Лечебна диета

460. Прекалено честото и обилно ядене натоварва храносмилателните органи и довежда тялото до състояние на възбуда. Кръвта се замърсява и настъпват различни болести. Обикновено се вика лекар, който предписва някакво лекарство, облекчаващо пациента, но не лекува болестта. Лекарството може да промени болестните проявления, но истинската злина става десетократно по-голяма. Природата върши всичко възможно да освободи организма от насъбралите се отрови и ако бъде оставена да действа естествено, подпомогната от небесните благословения, като например чист въздух и чиста вода, резултатът би бил бързо и сигурно излекуване.

В такива случаи болните могат да направят за себе си това, което другите не могат. Те трябва да започнат да освобождават тялото от наложения му товар. Необходимо е да отстранят причината. Постете за кратко време и дайте на стомаха възможност да почива. Намалете възбудата в организма чрез внимателно и разумно лечение с вода. Тези усилия ще помогнат на природата в борбата ѝ да очисти тялото от отровите. Но обикновено хората, изпитващи болки, стават раздразнителни. Те не желаят да се подложат на ограничения и за известно време да страдат от глад...

С пиенето на вода може да се постигне малко, ако пациентът не чувства необходимостта и от стриктно придържане към определената за него диета.

Много хора живеят, като нарушават законите на здравето и са невежи за връзката между здравето и навиците на ядене, пиене и труд. Не осъзнават истинското си състояние, докато природата не започне да протестира срещу злоупотребите, от които страда, водещи до физически болки и страдания. Ако дори тогава болният започне да действа правилно и прибегне до простите, пренебрегнати от него средства - пиене на вода и правилна диета, природата ще получи нужната помощ, която е трябвало да ѝ бъде оказана преди много време. Започне ли да действа по този начин, пациентът ще се възстанови, без да стигне до изтощение.

ДД, т. 4, с. 133-135, 1854 г.

461. В много случаи причина за болестта е невъздържаното ядене и най-голямата нужда на тялото е да се освободи от товара. В много случаи на заболяване най-доброто лекарство за пациента е да пропусне едно или две хранения, за да имат претоварените храносмилателни органи възможност да си починат. Неколкодневната плодова диета често е облекчавала умствените работници. Много пъти кратък период на пълно въздържане от храна, последван от просто, умерено хранене, е довел до възстановяване чрез естествените сили

на природата. Въздържателна диета в продължение на месец или два би убедила много болни, че пътят на ограничението е пътя на здравето.
СВЛ, с. 235, 1905 г.

Стриктното въздържание - лек за болестта

462. Когато лекарят установи, че пациентът страда от болест, причинена от неправилно ядене, пиене или от други лоши навици, и не го предупреди, наврежда на ближния си. Пияниците, маниаците, отдалите се на разврат хора - всички те са мотив за лекаря да заяви ясно и точно, че страданието е последица от греха. Онези, които разбират принципите на живота, трябва да бъдат усърдни в опитите си да противодействат на причините за болестите. Възможно ли е лекарят да остане спокоен, когато с болка наблюдава продължителната борба и всеки ден работи за облекчаване на страданията? Дали е добър и милостив, ако не учи на строго въздържание като лекарство срещу болестта?

СВЛ, с. 114, 1905 г.

Нужда от добра храна

463. Лекарите трябва да бъдат с молитва, осъзнавайки, че заемат служба с изключително голяма отговорност. Би трябвало да предписват на пациентите си най-добрата за тях храна. Необходимо е тя да се приготвя от човек, осъзнаващ важността на своята работа, защото създаването на качествена кръв изисква качествена храна. [Маслините като разслабително - т. 614, 615; целебната стойност на яйцата - т. 628, 629, 631.]

Ръкопис 93, 1901 г.

* Във времето, когато е писано писмото, вече са били основани няколко адвентни санаториума. Очевидно е възникнала нуждата от експеримент със санаториум, в който да не се дават никакви лекарства, а да се използват единствено естествените лечебни средства. Това съвсем не означава, че Църквата на адвентистите от седмия ден отхвърля медикаментозното лечение, макар и да го препоръчва само в краен случай - бел.ред.

Раздел 18

Плодове, зърнени храни и зеленчуци

Плодове, зърнени храни и зеленчуци

ЧАСТ I – ПЛОДОВЕ

В пресните плодове има благословение

464. Толкова съм благодарна на Бога, че когато Адам загуби едемския си дом, Господ не спря да ни дарява с плодове.

Писмо 157, 1900 г.

465. Господ желае хората, които живеят в страни, където в по-голямата част от годината могат да се сдобиват с пресни плодове, да осъзнаят благословенията от тях. Колкото по-зависими сме от свежи, току-що набрани от дървото плодове, толкова по-голямо ще бъде благословието.

7 С, с. 126, 1902 г.

466. По-добре ще бъде за нас да готвим по-малко и да ядем повече плодове в естественото им състояние. Нека учим хората да ядат големи количества прясно грозде, ябълки, праскови, круши, череши и всички други достъпни за тях плодове. Когато е възможно, плодовете да се правят на зимнина чрез консервиране в стъклени буркани, а не в тенекиени кутии. [Плодът е чудесна храна, спестяваща много готвене – т. 546.]

7 С, с. 134, 1902 г.

467. Болните от диспепсия могат да сложат на трапезите си различни видове плодове, но не прекалено много на едно ядене.

2 С, с. 373, 1870 г.

468. Като здравословна храна особено много препоръчваме плода. Но дори и плодове не трябва да се ядат след приемане на голямо количество други храни.

Ръкопис 43, 1908 г.

469. Добре приготвени зеленчуци и плодове в съответния сезон ще бъдат полезни, ако са с високо качество, здрави, без ни най-малка следа от загниване и болест. Много повече хора, отколкото предполагахме, умират от ядене на развалени плодове и зеленчуци, които ферментират в стомаха и отравят кръвта.

Писмо 12, 1887 г.

470. Обикновени плодове, но в изобилие, са най-добрата храна, която може да се предложи на приготвящите се за Божието дело. [Плодовете и зърнените храни – подходящи за онези, които се приготвят за преобразяването – т. 488, 515.]

Писмо 103, 1896 г.

Част от добрата диета

471. Зърнени храни, плодове, ядки и зеленчуци са избраната за нас храна от Твореца. Те са най-здравословни и питателни, когато са приготвени по колкото се може по-прост и естествен начин. Придават сила, издръжливост и енергия на ума, които не могат да се получат от по-сложните и стимулиращи храни. [Плодове, зърнени храни, зеленчуци с мляко и сметана - най-здравословната диета - т. 487; зеленчуците на масата на Е. Вайт - Приложение I:4, 8, 15] СВЛ, с. 296, 1905 г.

472. В зърнените храни, плодовете, зеленчуците и ядките се намират всички хранителни елементи, от които се нуждаем. Ако дойдем при Господа чистосърдечно, Той ще ни научи как да приготвяме здравословна храна без заразата на месото. [Плодовете - част от добрата диета - т. 483, 486, 513; природното изобилие от плодове, ядки и зърнени храни - т. 485; плодовете - съставна част от здравословната храна - т. 399, 400, 403, 404, 407, 810.] Ръкопис 27, 1906 г.

Временна плодова диета

473. Честа причина за болестта е невъздържаното ядене и онова, от което най-много се нуждае организмът, е да се освободи от бремето върху него. В много случаи на заболяване най-доброто лекарство за пациента е да пропусне едно-две яденета, за да имат изтощените храносмилателни органи възможността да починат. Плодова диета за няколко дни често носи голямо облекчение на умствените работници. Понякога кратък период на пълно въздържане от храна, последван от просто, умерено хранене, води до възстановяване чрез естествените сили на природата. Въздържателна диета за месец или два би убедила много болни, че пътят на ограничението е път на здравето.

СВЛ, с. 235, 1905 г.

Заместване на вредните храни

474. В нашите здравни заведения трябва да се дават ясни напътствия за въздържанието. На пациентите трябва да се посочват злините от алкохола и благословенията на въздържанието. Необходимо е да бъдат помолени да се откажат от храната, увредила здравето им, и да я заменят с изобилие от плодове. Могат да се намерят портокали, лимони, сливи, праскови и много други плодове; Божият свят дава своите произведения, ако се положат големи усилия.

Писмо 145, 1904 г.

475. Не яжте много сол, избягвайте туршиите и храните с подправки, яжте повече плодове и дразнението, заради което пиете много течности по време на ядене, ще изчезне в значителна степен. [Плодове вместо месо - т. 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795; плодове вместо десерти - т. 546; плодовете не се харесват на хората, свикнали с тлъсти и силно подправени храни - т. 563; плодове вместо каши - т. 490, 499.]

СВЛ, с. 305, 1905 г.

Консервиране и изсушаване на плодове

476. Голямо количество от намиращите се в изобилие плодове трябва да бъде приготвено за зимата чрез консервиране и изсушаване. Дребните плодове, като френско грозде, цариградско грозде, ягоди, малини и къпини могат да бъдат отглеждани успешно на много места, където малко се използват и засаждането им се пренебрегва.

Когато е възможно, в домашни условия е по-добре да се използват стъклени буркани, а не тенекиени кутии. Особено важно е плодовете за консервиране да бъдат здрави. Използвайте малко захар* и варете плодовете само толкова, колкото е необходимо, за да бъдат запазени. Приготвени по този начин, те са чудесен заместител на пресните плодове.

Когато могат да се намерят на разумни цени изсушени плодове, като стафиди, сини сливи, круши, праскови и кайсии, ще установите, че те могат да се използват като основна част от диетата в много по-голяма степен. Резултатът ще бъде благоприятен за всички категории работници.

СВЛ, с. 299, 1905 г.

477. Консервираният в стъклен съд ябълков нектар е здравословен и вкусен. В случай че могат да бъдат намерени, от крушите и черешите също стават чудесни нектари за зимата.

Писмо 195, 1905 г.

478. Що се отнася до плодовете, вие сте добре, ако можете да намерите ябълки, дори да нямате нищо друго... Не мисля, че са необходими толкова много видове плодове, но все пак те трябва да бъдат внимателно събирани и консервирани според сезона, за да се използват, когато няма ябълки. Ябълките превъзхождат всеки друг плод, който може да се намери.

Писмо 5, 1870 г.

Плодове направо от градината

479. Има още едно предимство в отглеждането на плодове към нашите санаториуми. За трапезата ще могат да се доставят абсолютно здрави и прясно набрани от дърветата плодове.

Ръкопис 114, 1902 г.

480. Семейства и институции трябва да научат как по-добре да обработват земята и да правят подобрения. Ако хората знаеха стойността на земните произведения, които се раждат според сезона, биха направили повече усилия да обработват земята. Всички трябва да знаят за изключителната стойност на плодовете и зеленчуците, току-що набрани от градината. Колкото повече се увеличава броят на пациентите и студентите, толкова повече земя ще е необходима. Ако е възможно, да се насадят лози, за да може институтът да произвежда грозде. Портокаловите дръвчета биха били от голяма полза. [Важността да се отглеждат плодове и зеленчуци за трапезата - т. 519; плодове и зеленчуци на едно ядене - т. 188, 190, 722; плодовете на трапезата на Е. Вайт - Приложение I:4, 9, 15, 22, 23; плодовете като част от храната в санаториумите - т. 441; плодове на масата за персонала - т. 444, 651; плодове за лагерните събрания - т. 124, 765; включени в храната за гости - т. 129; плодовете - част от здравословната, вкусна храна - т. 204, 503; домати се препоръчват от Е. Вайт - Приложение I:16, 22, 23.]

Ръкопис 13, 1911 г.

ЧАСТ II - ЗЪРНЕНИ ХРАНИ

Съставна част от избраната от Твореца диета

481. Зърнените храни, плодовете и зеленчуците са избраната за нас диета от Твореца. Пригответни по колкото се може по-прост и здравословен начин, те са най-полезни за здравето. Дават енергия, издръжливост и сила на интелекта, които не могат да се получат от по-сложни и стимулиращи храни. [За контекста виж 111.]

СВЛ, с. 296, 1905 г.

482. Хората, които ядат месо, всъщност ядат зърнени растения и зеленчуци втора употреба, тъй като животното получава от тях храната, даваща растеж. Животът в зърнените храни и зеленчуците минава в консуматора. Като ядем месо от животни ние го получаваме. Колко по-добре е да го приемаме директно, като ядем дадената ни от Бога храна! [Връщане на хората към диетата, състояща се от плодове, зеленчуци и зърнени храни - т. 515]

СВЛ, с. 313, 1905 г.

Съставна част от добрата диета

483. Погрешна е мисълта, че силата на мускулите зависи от приемането на животинска храна. Нуждите на тялото могат да бъдат по-добре задоволени и да се постигне по-добро здраве, без ядене на месо. Зърнените храни, плодовете, ядките и зеленчуците съдържат

всички хранителни елементи, нужни за създаването на качествена кръв.

СВЛ, с. 316, 1905 г.

484. В зърнените храни, плодовете, зеленчуците и ядките се намират всички хранителни елементи, от които се нуждаем. Ако дойдем пред Господа простосърдечно, Той ще ни научи как да приготвяме здравословна храна, чиста от заразата на месото. [Виж т. 513.]

Ръкопис 27, 1906 г.

Предоставяни в голямо количество

485. Природата дава в изобилие плодове, ядки и зърнени храни и година след година произведенията на много страни се разпространяват все повече благодарение на по-големите възможности за транспортиране. В резултат на това много продукти, смятани преди няколко години за скъпи деликатеси, сега са достъпни за всички като всекидневна храна.

СВЛ, с. 297, 1905 г.

486. Ако планираме разумно, във всяка страна ще можем да осигурим най-доброто за здравето. Почти навсякъде изнасяме различни видове ориз, пшеница, царевица и овес, както и фасул, грах и леща. Тези продукти, заедно с местните или внесените плодове и с разнообразието от зеленчуци, които виреят във всяка страна, дават възможност да си изберем съвършена диета, без да се налага да ядем месо. [Зърнените храни - един от природните деликатеси, даден в изобилие.]

СВЛ, с. 299, 1905 г.

Правилно приготвени

487. Плодове, зърнени храни и зеленчуци, приготвени просто и без подправка и каквато и да е животинска мазнина, но с мляко или сметана, са най-здравословната диета. Те дават храна на тялото, издръжливост и сила на интелекта, които не могат да се постигнат чрез стимулираща диета. [За контекста виж т. 137.]

[ХВБХ, с. 47]; ЗС, с. 115, 1890 г.

488. Зърнените храни и плодовете, приготвени без мазнина и колкото е възможно по-близко до естественото им състояние, трябва да бъдат храна за всички, които твърдят, че се подготвят за грабване в небето. [Да се учим да поддържаме живота си чрез плодове, зърнени храни и зеленчуци - т. 514; зърнените храни - съставна част от здравословната диета - т. 399, 400, 403, 404, 407, 810.]

2 С, с. 352, 1869 г.

Каша

489. Използваните за приготвяне на каша зърнени храни, би трябвало да се варят няколко часа. Меките или воднисти храни са по-малко полезни от сухото ядене, което изисква усилено дъвчене.

СВЛ, с. 301, 1905 г.

490. Някои са искрено убедени, че правилната диета се състои предимно от каша. Яденето на голямо количество каша няма да даде добро здраве на храносмилателните органи, защото тя е прекалено водниста. Поощрявайте приемането на плодове, зеленчуци и хляб. [Погрешно е да се яде прекалено много каша - т. 499.]

МС, 31 май 1894 г.

Каша "Грахам"

491. Можете да правите каша "Грахам". Ако брашното "Грахам" е прекалено грубо, пресейте го и докато кашата е още топла, прибавете мляко. От това ще стане най-вкусното и полезно ястие за лагерно събрание.

2С, с. 603, 1871 г.

Вместо месо

492. Когато се изостави, месната храна трябва да се замести с разнообразие от зърнени храни, ядки, зеленчуци и плодове, които да са не само питателни, но и апетитни... Вместо месото трябва да се дава здравословна и евтина храна. [Заменяне на месото - т. 765, 795; месото не е нужно там, където има плодове, зърнени храни и ядки - т. 138; да бъдат включени в менюто за гости - т. 129; зърнени храни на масата за персонала - т. 444, 651; трапезата на Е. Вайт - Приложение I:15-23; пациентите в санаториумите да бъдат учени да се хранят с тях - т. 767.]

СВЛ, с. 316, 317, 1905 г.

ЧАСТ III - ХЛЯБ

Храната на живота

493. Религията ще подбуди майките да правят най-доброкачествен хляб... Той трябва да бъде напълно изпечен отвън и отвътре. За доброто състояние на стомаха се изисква да бъде лек и сух. Хлябът е

храната на живота и затова всеки готвач трябва да бъде изключително добър в приготвянето му.

Ръкопис 34, 1899 г.

Религия има и в добрия хляб

494. Някои не смятат, че правилното приготвяне на храна е религиозно задължение, затова и не се опитват да се научат да готвят. Оставят хляба да вкисне, преди да го изпекат, содата, сложена, за да поправи неумението на готвача, прави хляба съвсем негоден за човешки стомах. За приготвянето на качествен хляб се изисква мъдрост и внимание. В един самун хубав хляб има повече религия, отколкото мнозина мислят.

[ХВВХ, с. 49]; ЗС, с. 117, 1890 г.

495. Всички момичета и жени християнки имат религиозното задължение да се научат да правят добър, сладък, лек хляб от непресято пшенично брашно. Майките трябва да въведат в кухнята дъщерите си от най-ранната им възраст и да ги учат на готварското изкуство. [Голямото значение на познанието за приготвяне на хляб – т. 822]

1 С, с. 684, 1868 г.

Прибавянето на сода в хляба

496. Слагането на сода и бакпулвер в тестото е вредно и ненужно. Содата дразни стомаха и често трови целия организъм. Много домакини грешат, като мислят, че не могат да направят хубав хляб без сода. Ако положат усилие да научат по-добри методи, хлябът им би бил много по-полезен, с естествен вкус и апетитен. [Слагането на сода в хляба – виж т. 565, 569.]

Прибавяне на мляко в хляб с мая

Когато се прави хляб с мая, не бива вместо вода да се използва мляко. Млякото е допълнителен разход, а освен това хлябът става много по-малко полезен. След опичането хлябът с мляко не запазва толкова дълго хубавия си вкус, както хлябът с вода. Освен това в стомаха той ферментира много по-лесно.

Топъл хляб с мая

Хлябът трябва да е лек и вкусен. Не бива да се допуска дори следа от киселост. Самуните трябва да са малки и така добре изпечени, та дрождите на маята да бъдат унищожени доколкото е възможно. Топлият или пресен хляб с мая от какъвто и да е вид затруднява храносмилането. Никога не бива да се слага на масата.

Това правило обаче не важи за безквасния хляб. Пресните малки питки, направени от едросмляно брашно без мая или квас и изпечени в силно нагрятата фурна, са не само здравословни, но и вкусни...

Цвайбах

Цвайбахът е двойно препечен хляб – една от най-лесносмилаемите и вкусни храни. Нарезете на филии обикновения хляб с квас и го сушете в леко затоплена фурна, докато изчезне всяка следа от влага. След това го препечете до кафяво. Този хляб може да бъде съхраняван на сухо и да трае много повече от обикновения. Ако преди употреба бъде затоплен, ще стане свеж като нов хляб. [Цвайбахът е добър за вечеря – т. 273; цвайбахът в диетата на Е. Вайт – Приложение I:22.] СВЛ, с. 300-302, 1905 г.

Престоялият хляб е за предпочитане пред пресния

497. Преседелият два-три дни хляб е много по-полезен от пресния. Изсушеният във фурна хляб е една от най-полезните храни. Писмо 142, 1900 г.

Неприятности, причинени от киселия хляб

498. Често установяваме, че хлябът грахам е тежък, кисел и само частично опечен. Причината е липсата на желание да се учат и да се изпълняват важните задължения на готвача. Понякога кифлите с глазура и сухите бисквити се изсушават, а не се пекаат. И други храни се приготвят по същия начин. Тогава готвачите казват, че много по-добре умеят да готвят по предишния начин, че семействата им не обичат хляб грахам и че ще умрат от глад, ако живеят по този начин.

Казала съм си, че това не бива да ме учудва. Вашият начин на готвене прави храната толкова безвкусна. Ако човек я яде, със сигурност ще се разболее от диспепсия. Лошите готвачи, както и хората, които се хранят със стотвената от тях храна, ще ви кажат тъжно, че здравната реформа не им понася.

Стомахът няма сила да превръща лошия, кисел хляб в качествена храна, но лошият хляб може да разболее здравия стомах. Онези, които ядат такава храна знаят, че силата им намалява. Нима за това няма причина? Някои от тях се наричат здравни реформатори, а всъщност въобще не са такива. Те не знаят как да готвят. Приготвят си кейкове, картофи и хляб грахам, но яденето е еднообразно, без разнообразности и организмът не може да получи сила. Изглежда мислят, че отделеното време за натрупване на опит в приготвянето на здравословна, вкусна храна е загубено...

В много семейства има болни от диспепсия и често причината за болестта е лошокачественият хляб. Стопанката на къщата решава, че

не трябва да го хвърля и те го ядат. Това ли е начинът да се отървем от лошия хляб? Ще го вкарате ли в стомаха си, за да се превърне в качествена кръв? Има ли стомахът способността да превръща киселия хляб в сладък, тежкия - в лек, а мухлясалия - в пресен?...

Много съпруги и майки, които нямат добро образование и не умеят да готвят, всеки ден дават на семействата си лошо приготвена храна, бавно и сигурно унищожаваша храносмилателните органи. Тя създава некачествена кръв и често води до остри възпалителни процеси, а понякога причинява и смърт. Много хора са намерили смъртта си в резултат на хранене с тежък и кисел хляб. Разказаха ми за една прислужница, която направила самун кисел и тежък хляб. За да се освободи от него и да прикрие грешката си, тя го хвърлила на две едри прасета. На следващата сутрин стопанинът на къщата ги намерил мъртви и след като ги разрязал, видял в стомасите им парчета от тежкия хляб. Започнал да разпитва и момичето си признало какво е направило. Не предполагала, че хлябът може така да повлияе на прасетата. Ако тежкият, кисел хляб убива свине, които могат да поглъщат гърмящи змии и почти всичко, което може да се сдъвче, как се отразява на този деликатен орган - човешкия стомах?

1 С, 681-684, 1868 г.

Ползата от яденето на хляб и други твърди храни

499. Трябва много да се внимава, когато се преминава от месна към вегетарианска диета. Трапезата трябва да се снабдява с добре приготвени ястия. Грешка е да се яде толкова много каша. За предпочитане е сухата храна, изискваща дъвчене. Добре приготвеното ядене е истинско благословение. Особено полезни са хубавият черен хляб и малките хлебчета, приготвени просто, но старателно. Хлябът никога не трябва да има и най-малката следа от кисел вкус. Необходимо е да бъде напълно изпечен. Така няма да стане мек и клисав.

За хората, които могат да ги ядат, хубавите, приготвени здравословно зеленчуци, са по-добри от меките каши. По-здравословно е да се ядат зеленчуци с престоял два-три дни хляб, отколкото с пресен. Тази храна, както и бавното и внимателно дъвчене, ще даде на организма всичко необходимо. [Добър хляб вместо тлъсти храни - т. 312.]

Ръкопис 3, 1897 г.

Горещи бисквити

500. Горещите бисквити и месото са в пълно несъответствие с принципите на здравната реформа.

НС, с. 2, написано през 1884 г.

501. Често върху горещите, направени със сода бисквити, се маже масло и те се приемат като най-добрата храна; но отслабването на храносмилателните органи не може да не покаже, че се злоупотребява с тях.

Писмо 72, 1896 г.

502. Изглежда ние сякаш се връщаме към Египет вместо да вървим напред към Ханаан. Не трябва ли да променим хода на нещата? Не трябва ли да поставяме на трапезите си проста, здравословна храна? Не трябва ли да се откажем от горещите бисквити, причиняващи диспепсия? [Причина за диспепсията - т. 720.]

Писмо 3, 1884 г.

Кифли и хлебчета

503. На масите ни не би трябвало да има горещи бисквити, приготвени със сода или бакпулвер. Тези съставки изобщо не бива да влизат в стомаха. Топлият надут хляб от какъвто и да е вид е труден за смилане. Кифлите грахам, които са не само здравословни, но и вкусни, могат да бъдат направени от едросмляно брашно, омесено с чиста студена вода и мляко. Трудно е обаче нашите хора да бъдат научени на простота в готвенето. Когато препоръчаме кифлите грахам, приятелите ни казват: "О, да, знаем как да ги правим". Оставаме разочаровани, когато ги поднесат подпухнали от бакпулвер или от вкиснало мляко и сода - нещо, което не е доказателство за реформата. Най-хубавите кифли, които някога сме опитвали, се правят от омесено с чиста, мека вода мляко едросмляно брашно. При твърда вода използвайте повече сладко мляко или прибавяйте към тестото едно яйце. Кифлите трябва да се изпичат много добре в силно затоплена фурна на постоянен огън.

За приготвянето на хлебчета използвайте мека вода и мляко или малко сметана; месете тестото твърдо като за кракери. Печете ги на скарата на фурната. Хлебчетата стават сладки и вкусни. При яденето им е необходимо усилено дъвчене - от полза както за зъбите, така и за стомаха. Те правят кръвта качествена и придават сила. В съчетание с голямо количество плодове, зеленчуци и зърнени храни, намиращи се в изобилие в страната ни, няма да има желание за по-големи деликатеси.

РХ, 8 май 1883 г.

Хлябът от едросмляно брашно е по-добър от белия

504. Хлябът от fino брашно не придава на организма хранителните елементи, намиращи се в пълнозърнестото пшеничено брашно. Честата употреба на fino пшеничено брашно не може да поддържа организма в добро здравословно състояние. Вие и двамата имате болен черен дроб.

Използването на фино брашно прави по-големи трудностите, при които работите.

2 С, с. 68, 1868 г.

505. Изключително финото бяло брашно не е подходящо за хляб. Неговата употреба не е нито здравословна, нито икономична. В хляба от фино брашно не се съдържат хранителните елементи, съдържащи се в хляба от пълнозърнесто брашно. Това е една от честите причини за запек и други болестни състояния. [Едросмляното грахам брашно – най-добро за организма – т. 171, 495, 499, 503; зърнените храни да се използват в естествено състояние – т. 481; хлябът грахам в диетата по време на лагерни събрания – т. 124; умението да се приготвя добър хляб от пълнозърнесто брашно е религиозно задължение – т. 392.]

СВЛ, с. 300, 1905 г.

Хляб може да се приготвя от различни видове зърнени храни

506. Не е добре дълго време да се използва само пшеничено брашно. По-полезна е сместа от пшеница, овес и ръж, отколкото само пшеница, от която са премахнати хранителните свойства.

Писмо 91, 1898 г.

Сладък хляб

507. Рядко слагаме сладък хляб и курабийки на масата си. Колкото по-малко сладки храни ядем, толкова по-добре. Те разстройват стомаха и причиняват възбуденост и раздразнителност у привикналите да се хранят с тях.

Писмо 363, 1907 г.

508. Добре е да не слагаме захар в кракерите. Някои обичат най-много сладките кракери, но те вредят на храносмилателните органи. [Подсладени кракери – т. 410; хлябът не се харесва на хора, привикнали с тлъсти храни и подправки – т. 563.]

Писмо 37, 1901 г.

ЧАСТ IV - ЗЕЛЕНЧУЦИ

Пресни зеленчуци, приготвени просто

509. Всички би трябвало да знаят за голямата стойност на прясно набраните от градината плодове и зеленчуци. [Поощрявайте яденето на зеленчуци – т. 490.]

Ръкопис 13, 1911 г.

510. Плодовете, зърнените храни и зеленчуците, приготвени просто, без подправки и каквато и да е животинска мазнина, а с мляко и сметана, са най-здравословната диета. Те придават сила на тялото, енергия, издръжливост и интелектуална сила, които не могат да се получат от стимулиращата диета. [Плодовете, зърнените храни и зеленчуците - добри за гости - т. 129; вредно е да се използват загнили плодове - т. 469; храната се замърсява от прибавянето на животинска мазнина - т. 320; зеленчуците са част от избраната от Твореца диета - т. 471; съставна част от полезната храна - т. 403, 404, 407, 810.]

[ХВВХ, с. 47]; ЗС, с. 115, 1890 г.

511. За онези, които могат да ги ядат приготвените по здравословен начин добри зеленчуци са по-полезни от меките каши.

Ръкопис 3, 1897 г.

512. Зеленчуците трябва да се приготвят вкусно с малко мляко или сметана, или нещо еквивалентно.

9С, с. 162, 1909 г.

Част от съвършената диета

513. Зърнените храни, плодовете от дървета, зеленчуците - всички те имат хранителни свойства, нужни за създаването на качествена кръв. Тя не може да се постигне с месна храна. [Виж т. 483, 484, 486.]

Писмо 70, 1896 г.

Изобилие от зеленчуци

514. Ние сме съставени от това, което ядем. Ще засилим ли животинските страсти, като ядем животинска храна? Крайно време е, вместо да приучваме вкуса си към тази лоша храна, да се научим да живеем от плодове, зърнени храни и зеленчуци... Разнообразие от прости, съвършено здравословни и питателни храни е възможно да имаме и без месо. Здравият човек трябва да яде голямо количество зеленчуци, плодове и зърнени храни. [Менюто на служителите - т. 444, 651; вместо месо - т. 492, 649, 765, 795; вместо тлъсти храни - т. 312; не се харесват от свикналите да нарушават природните закони - т. 204, 563; месото - зеленчуци втора употреба - т. 482.]

Писмо 3, 1884 г.

515. Господ иска да върне Своя народ към хранене с обикновени плодове, зеленчуци и зърнени храни.

Писмо 72, 1896 г.

Някои хора не могат да ядат зеленчуци

516. Пациентите в здравните заведения имат различни вкусове, които трябва да се задоволят. Някои искат добре приготвени зеленчуци за задоволяване на специфичните си нужди. Други пък не могат да ги ядат, без да пострадат.

Писмо 72, 1896 г.

Ирландски картофи* и сладки картофи

517. Не мислим, че пържените картофи са полезни, защото за тяхното приготвяне се използва повече или по-малко мазнина или масло. Добре опечените или сварени картофи с малко сметана и сол са изключително полезни. Част от ирландските и от сладките картофи могат да се приготвят с малко сметана и да се препекат, а не да се пържат; те са чудесна храна.

Писмо 322, 1905 г.

Фасулът - полезно ястие

518. Друго много просто, но полезно ястие е фасулът - сварен или препечен. Сложете малко фасул във вода, прибавете мляко или сметана и направете бульон.

2С, с. 603, 1871 г.

Отглеждане и запазване на зеленчуците

519. Мнозина не разбират колко важно е да имат земя за обработване и за отглеждане на плодове и зеленчуци, така че трапезите им да бъдат снабдени с тях. Поръчано ми е да кажа на всяко семейство и на всяка църква: Бог ще ви благослови, когато изработвате спасението си със страх и трепет, като се боите да не би чрез лошо отношение към собствените си тела да помрачите Божия план за вас. [Всички би трябвало да знаят колко ценни са прясно набраните от градината плодове и зеленчуци - т. 480.]

Писмо 5, 1904 г.

520. Трябва да се направи всичко възможно, за да се снабдите с изсушена сладка царевица. Могат да бъдат изсушавани тикви и през зимата да се използват за правене на пирог.

Писмо 31, 1901 г.

Листните зеленчуци и домати в диетата на Е. Вайт

521. Споменавате моята диета. Не съм се привързала към някоя храна до такава степен, че да не ям нищо друго. Що се отнася до листните зеленчуци, не бива да се безпокоите. Доколкото зная, в някои части на страната, например където живея, има много видове зеленчуци, които мога да използвам вместо листните. Ще мога да се снабдявам с листа от лапад, млади глухарчета и синап. Ще има много по-голямо изобилие от зеленчуци, и то с по-добро качество от получаваните в Австралия. Ако пък няма нищо друго, налице са зърнените храни.

Писмо 31, 1901 г.

522. Известно време, преди да замина на изток, изгубих апетит. Сега обаче апетитът ми се възстанови и съм много гладна във времето за ядене. Листните зеленчуци, добре приготвени и полети с малко стерилизирана сметана и лимонов сок, са много вкусни. На едно ядене имам супа от домати и фиде, а на друго – листни зеленчуци. Отново започнах да ям картофи. Храната ми е вкусна. Сега съм като болен от треска човек, който е гладувал и е опасно да яде прекалено много.

Писмо 10, 1902 г.

523. Доматите, които изпрати, бяха много вкусни. Откривам, че са най-добрият продукт в диетата ми. [Виж Приложение I:16, 22, 23.]

Писмо 70, 1900 г.

524. Насадохме царевица и грах, достатъчно за нас и за съседите ни. Сладката царевица може да бъде изсушена за зимнина. Когато имаме нужда, я мелим и готвим. От нея става вкусна супа и много други ястия...

В съответния сезон имаме грозде в изобилие, а така също сини сливи, ябълки, череши, праскови, круши и маслини, които си приготвяме сами. Отглеждаме и домати в голямо количество. Никога не се извинявам за храната на масата ми. Не мисля, че Бог е доволен, ако правим това. Нашите посетители се хранят като нас и изглежда трапезата ни им харесва. [Царевицата, използвана от Е. Вайт – Приложение I:22, 23; предпазливо използване на плодовете – т. 188, 190; предпазливо използване на зеленчуци заедно с десерти – т. 189, 722; диетата на Е. Вайт – Приложение I:4, 8, 15.]

Писмо 363, 1907 г.

* Не бива да забравяме, че по времето, когато е даден този съвет, в Америка се е употребявала предимно нерафинирана захар, която не е така вредна – бел.ред.

* Дребни картофи с тънка ципа. Понякога с понятието "ирландски картофи" се назовава ястие от варени картофи – бел.прев.

Раздел 19

Десерти

ЧАСТ I - ЗАХАР

525. Захарта не е добра за стомаха. Тя предизвиква ферментация, която води до замъгляване на разума и до раздразнителност в поведението.

Ръкопис 93, 1901 г.

526. Обикновено в храната се слага прекалено много захар. Кейковете, сладките пудинги, пастите, желетата и конфитюрите причиняват смущения в храносмилането. Особено вредни са кремове и пудингите, чиито главни съставки са млякото, яйцата и захарта. Трябва да се избягва консумирането на мляко със захар. [Виж мляко и захар - т. 533, 536; използвайте захар само в малки количества за консервиране на плодове - т. 476; допустимо е консумирането на захар в малко количество - т. 550.]

СВЛ, с. 302, 1905 г.

527. Захарта замърсява организма. Тя пречи на работата на живата "машина". Искам да разкажа един случай от областта Монткам, щата Мичигън. Човекът, за когото става въпрос, бе изключително добър. Беше висок шест стъпки* и изглеждаше много добре. Извикаха ме да го посетя, защото се бе разболял. Преди това бях разговаряла с него за начина му на живот. Не ми харесва погледът ти - казах аз. Хранеше се с голямо количество захар. Попитах го защо. Отговори, че е оставил месото и не знае с какво друго би го заместил, ако не със захар. Не бе доволен от храната си просто защото съпругата му не знаеше как да готви.

Някои от вас изпращат все още недораслите си дъщери в училища да изучават науките, преди още да знаят как да готвят, въпреки че готвенето трябва да е въпрос от първостепенно значение. И ето една жена, която не знае да готви; не е била учена как да приготвя здравословна храна. Тази съпруга и майка е била лишена от такъв важен дял от възпитанието и резултатът бе лошо стотвена храна, недостатъчна за поддържане на тялото, а така също и използване на голямо количество захар, нанасяща поражение на организма. Животът на този човек бе ненужно пожертван заради лошото готвене.

Когато отидох да го видя, се опитах, доколкото мога, да му покажа как сам да се справя и състоянието му започна да се подобрява бавно. Той обаче използваше силите си неразумно, хранеше се малко, и то с недоброкачествена храна и накрая пак се разболя. Този път не можеше да му се помогне. Тялото му бе жива развалина. Умря от лошото готвене. Беше се опитал да замени добрата храна със захар, но това му навреди още повече.

Често сядам на масата с братя и сестри и виждам, че използват голямо количество мляко със захар. Тази комбинация задръства

организма, дразни храносмилателните органи и влияе на мозъка. Всяко нещо, което пречи на активното действие на живата "машина", уврежда директно и мозъка. Според дадената ми светлина захарта в големи количества е по-вредна от месото. Промените трябва да се правят предпазливо и така, че да не събуждат у хората, които трябва да учим и да им помагаме, враждебни чувства и предразсъдъци. [Сладки хлебчета и бисквити - т. 410, 507, 508]

2С, с. 369, 370, 1870 г.

528. Не бива да бъдем побеждавани от изкушението да слагаме в устата си храна, която ще увреди тялото, без значение колко ни харесва. Защо? Защото сме Божие притежание. Предстои ви корона да спечелите, небе да стигнете, и ад да избегнете. Питам ви от Христова страна, нима ще оставите светлината да ви озари с ярки лъчи и ще се отдръпнете от нея с думите: "Обичам това, обичам онова"? За да бъдем Божии съработници, Бог призовава всеки от вас да започне да планира, да сътрудничи с Него в голямата Му грижа и любов, да възвисява, облагородява и осветява душа, тяло и дух...

По-добре е да отхвърлите сладките храни. Оставете сладките десерти, които се сервират на масите ви и от които не се нуждаете. Искате бистър ум, за да разсъждавате за Божиите неща... [Виж част III - пирогове, кейкове, пасти и пудинги; не бива да се дават бонбони на малки деца - т. 346.]

РХ, 7 януари 1902 г.

Продаване на храни-залъгалки на лагерните събрания

529. Преди години получих свидетелство, изобличаващо уредниците на нашите лагерни събрания. Те бяха донесли и продаваха сирене и други вредни храни и бонбони, докато аз се стараех да поучавам млади и стари да пускат в касата за мисиониране похарчените за бонбони пари и така да научат децата си на пожертвователност.

Писмо 25а, 1889 г.

530. Беше ми дадена светлина за храните, доставяни на лагерните събрания. Понякога се носят храни, които не са в съгласие с принципите на здравната реформа.

Ако искаме да вървим в дадената ни от Бога светлина, трябва да научим нашите хора - и млади, и стари - да се откажат от храните, поглъщани просто за задоволяване на прищевките. Децата ни трябва да бъдат възпитани да се отказват от такива безполезни храни-залъгалки, като бонбони, дъвка, сладолед и други, за да пестят пари в специална дарителска касичка, каквато би трябвало да има във всеки дом. По този начин за Божието дело могат да бъдат спестени големи и малки суми.

Много от нашите хора се нуждаят от поучение относно принципите на здравната реформа. Има много сладки изделия, изобретени от производителите на здравословни храни, препоръчвани като съвършено

безвредни, но искам да дам съвсем различен съвет. Те наистина не са полезни и употребата им не бива да се поощрява. Имаме нужда да се придържаме по-стриктно към простата диета от плодове, ядки, зърнени храни и зеленчуци.

Нека на лагерните събрания не се носят храни или сладкиши, които ще противодействат на дадената на народа ни светлина върху здравната реформа. Да не прикриваме изкушението да угаждаме на апетита си, като казваме, че получените пари от продажбата на такива храни ще бъдат използвани за нуждите на някое добро дело. Трябва твърдо да устояваме на всички тези изкушения. Да не се опитваме да правим нещо вредно за човека под предлог, че от него ще излезе нещо добро. Нека всеки от нас научи какво означава да се ограничаваш и пак да бъдеш здрав и активен мисионер.

Ръкопис 87, 1908 г.

Захарта в диетата на Е. Вайт

531. Всичко е елементарно и все пак здравословно просто защото не е насипано безразборно на купчина. На масата си нямаме захар. Основната ни храна са ябълките, печени или задушени, подсладени според изискването, за да бъдат сложени на масата.

Писмо 5, 1870 г.

532. Винаги сме използвали малко мляко и захар. Никога не сме ги отхвърляли в писание или в проповед. Вярваме, че добитъкът ще се боледува толкова много, че ще трябва да се откажем от млякото, но времето да премахнем напълно от масите си захарта и млякото още не е дошло.

Писмо 1, 1873 г.

ЧАСТ II - МЛЯКО И ЗАХАР

533. Сега нещо по въпроса за млякото и захарта. Познавам хора, които изплашени от здравната реформа, не желаят да имат нищо общо с нея, защото тя се противопоставя на прекомерната употреба на мляко и захар. Промените трябва да се извършват с голямо внимание; нужно е да действаме внимателно и разумно. Искаме да тръгнем по пътя, който би бил разумен за интелигентните хора в страната. Голямото количество мляко със захар е вредно. То замърсява организма. Животните, от които е получено млякото, не винаги са здрави. Възможно е да са болни. Една крава може сутринта да изглежда здрава, а вечерта да умре. Животинското творение е болно. Месото е заразено. Ако можехме да знаем, че животните са със съвършено здраве, бих препоръчала на хората да ядат по-скоро месо, отколкото голямо количество мляко със захар. Месото не наврежда толкова, колкото млякото със захар. Захарта задръства организма, пречи на работата на живата "машина".

2 С, с. 368, 369, 1870 г.

534. Често сядам на масите на братя и сестри и виждам, че използват голямо количество мляко със захар. Това съчетание задръства организма, дразни храносмилателните органи и влияе на мозъка. [За контекста виж т. 527.]

2 С, с. 370, 1870 г.

535. Някои хора прибавят в кашите си мляко с много захар и мислят, че провеждат здравна реформа. Но комбинацията захар и мляко причинява в стомаха ферментация и следователно е вредно.

[ХВВХ, с. 57]; ЗС, с. 154, 1890 г.

536. Особено вредни са кремове и пудингите, чиито основни съставки са млякото, яйцата и захарта. Необходимо е да се избягва употребата на млякото със захар. [Сладолед - т. 530, 540; кейк с мляко или сметана - т. 552.]

3 С, с. 154, 1905 г.

ЧАСТ III - ПИРОГИ, КЕЙКОВЕ, ПАСТИ, ПУДИНГИ

537. Повечето от десертите, чието приготвяне отнема толкова много време, са вредни за здравето.

[СС, октомври 1893 г.], ОХВ, с. 227

Изкушение за задоволяване на прищевките

538. На прекалено много маси, когато стомахът вече е получил всичко необходимо за подхранване на организма, се поднасят нови храни - пирогови, пудинги и сосове със силни подправки... Повечето, макар и яли достатъчно, прехвърлят мярката и ядат от изкусителните десерти, които са всичко друго, но не и полезни... Ще бъде цяло благословение, ако се откажем от излишните ястия, дадени за десерт.

Писмо 73а, 1896 г.

539. Тъй като е модно и приятно за нездравия апетит, стомахът се тълче с тлъсти кейкове, пирогови, пудинги и всякакви вредни храни. Не бъде ли масата отрупана с голямо разнообразие от храни, извратеният апетит не може да се задоволи. Сутрин робите на апетита често имат лош дъх и обложен език. Те не са с добро здраве и се чудят защо страдат от болки, главоболие и различни болести.

ДД, т. 4, с. 130, 1864 г.

540. Човешкото семейство е култивирало все по-голям апетит към тлъсти храни, докато накрая е станало мода в стомаха да се тълчат всички възможни видове деликатеси. Особено на местата за забавление апетитът се задоволява без ограничение. Изобилните обеда и късните

вечери се състоят от месо със силни подправки, мазни сосове, тлъсти кейкове, пирогови, сладолед и пр.

КЖ, гл. 1, с. 53, 1865 г.

541. Поради модата мнозина бедни и зависещи от дневната си надница хора правят за гостите големи разходи, като приготвят различни видове кейкове, туршии, пирогови и разнообразие от модни храни, въпреки че те само вредят на хората, които ги ядат. В същото време домакините се нуждаят от изхарчените по този начин пари, за да купят дрехи за себе си и за децата. Времето, употребено за приготвяне на храна, угаждаща на апетита и вредна за стомаха, би трябвало да се посвети на моралното и религиозното възпитание на децата. [За контекста виж т. 128; тлъстите храни създават желание за стимуланти – т. 203.]

КЖ, гл. 1, с. 54, 1865 г.

Не са част от здравословната диета

542. Мнозина умеят да правят различни видове кейкове, но кейкът не е най-добрата храна за трапезата. Сладките кейкове, пудинги и кремове разстройват храносмилателните органи. Защо трябва да изкушаваме седналите около масата, като им ги сервираме?

МС, 31 май 1894 г.

543. Месото, кейковете и пирогите, приготвени с каквито и да е подправки, не са най-здравословната и питателна храна.

2 С, с. 400, 1870 г.

544. Десертните кремове причиняват повече зло, отколкото добро. Ако могат да бъдат намерени, плодовете са най-добрата храна.

Писмо 91, 1898 г.

545. В храната се използва много повече захар, отколкото би трябвало. Кейковете, сладките пудинги, пастите, желетата и конфитюрите влошават храносмилането. Особено вредни са кремове и пудингите, чиито основни съставки са млякото, яйцата и захарта. Прекомерната употреба на мляко със захар трябва да бъде избягвана.

СВЛ, с. 302, 1905 г.

546. Поддръжниците на здравната реформа да работят искрено, за да я направят такава, каквато твърдят, че е. Нека отхвърлят всичко вредно за здравето. Използвайте проста, здравословна храна. Плодовете са чудесна храна, спестяваща много приготовления. Откажете се от тлъстите паста, кейкове, десерти и други блюда, направени да задоволяват апетита. На едно ядене яжте по-малко храни; яжте с благодарност.

Писмо 135, 1902 г.

Простите десерти не са забранени

547. Обикновеният прост пай може да служи за десерт, но когато човек изяде две или три парчета просто за да задоволи неумерения апетит, става негоден за служба на Бога. Някои, след като се нахранят изобилно, изяждат десерта не защото се нуждаят от него, а защото е вкусен. Ако бъдат поканени да си вземат второ парче, изкушението е прекалено силно, за да устоят и добавят още две-три парчета към товара, влязъл вече в изтощения стомах. Този, който постъпва така, никога не се е учил на въздържание. Жертвата на апетита е така привикнала с начина си на живот, че не може да види каква голяма вреда си нанася.

Писмо 17, 1895 г.

548. После, когато се нуждаеше от допълнително облекло и проста и питателна храна, бе ѝ отказвано. Организмът ѝ имаше нужда от материал, който да превърне в кръв, но той не ѝ го даде. Умерено количество мляко и захар, малко сол, бял хляб с мая, брашно грахам, употребено по различен начин, но от друг, а не от нея, обикновен кейк със стафиди, оризов пудинг със стафиди, понякога сини сливи и смокини, както и много други блюда, които бих могла да спомена, ще отговорят на изискванията на апетита.

2 С, с. 383, 384, 1870 г.

549. Предлаганата на пациентите храна трябва да им прави добро впечатление. Яйцата могат да се приготвят по различни начини. Не бива да се забраняват лимоновите пирогови. [Лимоновите пирогови - използвани от Е. Вайт, Приложение I:22.]

Писмо 127, 1904 г.

550. Десертите трябва да се сервират на масата заедно с останалата храна, защото много често се донасят, след като на стомаха е било дадено всичко, от което се нуждае, и това е прекалено много.

Писмо 53, 1898 г.

За бистри умове и силни тела

551. Бих желала всички да сме здравни реформатори. Не съм съгласна с яденето на пасти. Смесите в тях са вредни. Никой не може да има бистър ум, ако яде голямо количество сладкиши, кейк с крем, различни видове пирогови, както и много ястия на едно ядене.

Писмо 10, 1891 г.

552. Нека здравните реформатори помнят, че могат да навредят, като печатат рецепти, непрепоръчващи здравната реформа. Трябва да се внимава много, когато се дават рецепти за кремове и пасти. Ако за десерт се яде мляко или сметана, в стомаха неизбежно ще започне

ферментация и тогава слабите места в организма ще се "обадят". Мозъкът се влияе от разстройването на стомаха. Това може да бъде лесно предотвратено, ако хората поразмислят повече и премахнат от диетата си всичко, увреждащо храносмилателните органи и причиняващо главоболие. Чрез неразумно хранене хората правят себе си негодни за делото, което биха могли да извършат, ако ядат проста храна.

Писмо 142, 1900 г.

554. По-добре е да се откажем от сладките храни. Оставете сервираните на масата сладки десерти. Не се нуждаете от тях. Нужен ви е бистър ум, за да разсъждавате за Божиите неща. Би трябвало сега да започнем да живеем в съответствие с принципите на здравната реформа.

РХ, 7 януари 1902 г.

[Кейкове, пирогови, сладоледи, сервирани по време на изобилни обеда и късни вечери - т. 233; готвене за гости - т. 245; постенето помага за побеждаване на извратения апетит - т. 312; въпреки че се отказваме от пирогови с кълцано месо, подправки и др., храната трябва да се приготвя с голямо внимание - т. 389; кейковете и пирогите да не се включват в менюто за лагерните събрания - т. 57, 74; тлъсти храни и десерти не се сервират в дома на семейство Вайт - Приложение I:4, 13; колкото по-малко подправки и десерти, толкова по-добре - т. 193; десерти, сервирани заедно със зеленчуци - т. 722; пастите разстройват стомаха и възбуждат нервната система - т. 356; вредата от десертите в детското хранене - т. 288, 350, 355, 360; тлъстите храни не са най-подходящи за умствените работници - т. 225; завет с Бога за отказване от тлъсти храни - т. 41.]

* Една стъпка е равна на 30.48 см - бел.прев.

Раздел 20

Подправки и пр.

ЧАСТ I - ПОДПРАВКИ

555. Подправките, така често използвани от светските хора, са пагубни за храносмилателните органи.

Писмо 142, 1900 г.

556. Понятията стимуланти и наркотици включват много елементи, които дори и използвани като храни и пиетата дразнят стомаха, отравят кръвта и възбуждат нервната система. Употребата им е голямо зло. Хората търсят възбудата им, тъй като за известно време се чувстват приятно. Винаги обаче има реакция. Винаги има тенденция употребата на неестествените възбудители да става все по-голяма и това се превръща в активно средство, причиняващо физическа дегенерация и упадък.

В тази бърза епоха колкото по-малко стимулираща е храната, толкова по-добре. Подправките са вредни по естество. Горчицата, черният пипер, подправките, туршиите и други подобни раздразнят стомаха и замърсяват кръвта. Понякога възпаленият стомах на пияницата се дава като пример за последиците от алкохола. Подобно възпаление се получава от употребата на дразнещи подправки. Скоро обикновената храна не задоволява апетита. Организмът чувства нужда и желание за нещо още по-възбуждащо.

СВЛ, с. 325, 1905 г.

557. Използваните за приготвянето на храна подправки помагат на храносмилането така, както силният чай, кафето и алкохолът "помагат" на работника да върши работата си. След като непосредственият ефект отmine, той отпада по-същия начин, както е бил "повдигнат" от тях. Организмът отслабва. Кръвта се замърсява и е почти сигурно, че ще се предизвика възпаление.

НС, с. 6, 1896 г.

Подправките дразнят стомаха и пораждат неестествени желания

558. На нашите маси трябва да има само здравословна храна без никакви дразнещи вещества. Желанието за алкохол се подклажда от храната с подправки. Те възбуждат организма и той започва да изисква питие, с което да успокои раздразнението. По време на честите ми пътувания надлъж и нашир из континента аз не съм клиентка на ресторантите, вагон-ресторантите и хотелите по простата причина, че не мога да ям сервираната там храна. В ястията има сол и черен пипер, създаващи почти непоносима жажда... Те дразнят и възпаляват нежната тъкан на стомаха... Такава е храната, която обикновено се сервира в съвременните домове, а така също и на децата. Тя причинява раздразнителност и създава жажда, която не може да се угаси с вода... Храната трябва да се приготвя колкото е възможно по-просто, без никакви подправки и дори без голямо количество сол.

РХ, 6 ноември 1883 г.

559. Някои угаждат на апетита си, защото, ако не получат исканата храна, не изпитват никакво удоволствие от яденето. Ако им се сервират подправки и храни с подправки, принуждават стомаха да работи, като го задействат с този огнен камшик. Така са се отнасяли към него, че той не иска да приеме нестимулираща храна.

Писмо 53, 1898 г.

560. Пред децата се поставят луксозни ястия - храни с подправки, мазни сосове, кейкове и пасти. Те дразнят стомаха и пораждат желание за още по-силни дразнителни храни. Неподходящите храни, които свободно им се дават да ядат, не само че не възбуждат апетита на децата, но им се позволява да ядат и между две хранения. Когато

станат на дванадесет или на четиринадесет години, вече са болни от диспепсия.

Може би са ви описвали как изглежда стомахът на човек, привикнал към силни питиета. До подобно състояние се стига и в резултат на дразнещото въздействие на огнените подправки. Стомах в такава състояние желае да получи нещо повече, за да се задоволят нуждите на апетита, нещо все по-силно и по-силно. [За контекста виж т. 355.]

ХВВХ, с. 17, 1890 г.

Употребата на подправки причинява слабост

561. Някои хора твърдят, че вярват в истината, не използват тютюн, емфие и кафе, но все пак вършат греха на себеугаждането. Ядат месо с подправки и мазни сосове и апетитът им се е извратил толкова, че не може да бъде задоволен дори с месо, ако не е приготвено по най-вреден начин. Стомахът бива раздразнен, храносмилателните органи се претоварват, но въпреки това той работи усилено, за да се отърве от товара. След като извърши възложената задача, стомахът е изтощен, което причинява слабост. Много хора се лъжат, като мислят, че липсата на храна причинява такива усещания. Без да дадат някаква почивка на стомаха, поемат още храна, която за известно време премахва умората. Колкото повече угаждаме на апетита, толкова по-голямо е желанието му да бъде задоволен.

ДД, т. 4, с. 129, 1864 г.

562. Отначало подправките раздразват нежната тъкан на стомаха и накрая унищожават естествената ѝ чувствителност. Кръвта се замърсява, животинските наклонности се събуждат, а в същото време моралните и интелектуалните сили намаляват и стават слуги на низките страсти. Майката трябва да се научи да приготвя за семейство си проста и все пак питателна храна.

[ХВВХ, с. 47]; ЗС, с. 114, 1890 г.

563. Хората, които са угаждали на апетита си с месо, сосове с подправки и с различни видове торти и туршии, не могат веднъж да започнат да се наслаждават на простата, здравословна, питателна диета. Вкусът се е извратил така, че нямат апетит за здравословната диета, състояща се от плодове, прост хляб и зеленчуци. Не бива да очакват, че в началото ще харесат храна, толкова различна от онази, с която са си угаждали.

ДД, т. 4, с. 130, 1864 г.

564. При цялата тази скъпоценна светлина, която непрекъснато ни се дава чрез публикациите по здравни въпроси, не можем да си позволим да живеем безгрижно и безразсъдно, като ядем и пием, както си искаме, и да употребяваме стимуланти, наркотици и подправки. Нека не забравяме, че душите ни са за спасение или за погубване и

че е жизнено важно какво е отношението ни към въздържанието. От голямо значение е всеки от нас да извърши своята част и да действа с разбиране по отношение на яденето и пиенето и начина на живот, за да запази здравето си. Всички биват изпитвани, за да се види дали приемат принципите на здравната реформа, или се отдават на себеугаждане.

Ръкопис 33, 1909 г.

[Здравните реформатори трябва да осъзнаят злините, причинени от употребата на подправки - т. 747; макар и да отхвърлим употребата на пироги с кълцано месо, подправки и пр., храната трябва да се приготвя с голямо внимание - т. 389; пропиляно е времето, използвано за храни с подправки, които увреждат здравето, правят нрава раздразнителен и замъгляват разсъдъка - т. 234; подправките, давани на деца - т. 348, 351, 354, 360; употребата на туршии и подправки от едно нервно, раздразнително дете - т. 574; храната с подправки води до преяждане и възбужда организма - т. 351; не могат да бъдат превърнати в качествена кръв - т. 576; отказът да се употребяват деликатеси, подправки и т.н. доказва, че библейският работник е здравен реформатор на практика - т. 227; животинските страсти се подклаждат от храни с подправки - т. 348; в храната за лагерни събрания не бива да има никакви подправки и животинска мазнина - т. 124; подправките не се употребяват в дома на семейство Вайт - Приложение I:4; храните с подправки възбуждат нервната система и отслабват интелекта - т. 356; благословието на диетата без подправки - т. 119; най-добри са простите храни без подправки - т. 487; хората, които искат подправки, трябва да бъдат просвещавани - т. 779.]

ЧАСТ II - СОДА И БАКПУЛВЕР

565. Употребата на сода или бакпулвер в тестото за хляб е вредна и ненужна. Содата причинява възпаление на стомаха и често отравя целия организъм. Много домакини мислят, че не могат да направят хубав хляб без сода, но грешат. Ако си направят труда да научат по-добри методи, хлябът им би бил по-полезен и по-приятен за естествения вкус.

СВЛ, с. 300, 301, 1905 г.

566. На масата никога не трябва да се слагат горещи бисквити, приготвени със сода или бакпулвер. Тези съставки не са добри за стомаха. Топлият хляб от какъвто и да е вид е труден за смилане.

Хлебчетата грахам, които са не само полезни, но и вкусни, могат да бъдат направени от пълнозърнесто брашно, примесено с чиста студена вода и мляко. Трудно е обаче нашите хора да бъдат научени на прости приготовления. Когато им препоръчваме хлебчета грахам, приятелите ни казват: "О, да, знаем как да ги приготвяме". Оставаме разочаровани, когато ги сервират, приготвени с бакпулвер или с вкиснало мляко и сода, нещо, което не доказва провеждането на

здравна реформа. Най-хубавите хлебчета, които сме вкушали някога, се правят от едросмляно брашно, разбъркано с чиста мека вода и мляко. Ако водата е твърда, прибавете към тестото повече сладко мляко или едно яйце. Хлебчетата трябва да бъдат напълно опечени в добре нагорещена фурна с постоянна температура.

РХ, 8 май 1883 г.

567. По време на пътуванията си виждам цели семейства, разболели се в резултат от лошо готвене. На трапезата им рядко може да се види сладък, хубав, здравословен хляб. Жълти бисквити със сода и тежък, клисав хляб унищожават храносмилателната система на десетки хиляди хора.

Сп. ЗР, август 1873 г.

568. Някои не мислят, че част от религиозните задължения е да се приготвя добра храна. Затова и не се опитват да се научат. Оставят хляба да вкисне преди изпичането, а добавената сода, за да поправи небрежието на готвача, прави хляба съвсем негоден за човешки стомах.

[ХВБХ, с. 49]; ЗС, с. 117, 1890 г.

569. Където и да отидем виждаме хора с жълтеникава кожа, оплакващи се от диспепсия. Когато седнем на масата да ядем храната такава, каквато е била готвена месеци, а може би и години наред, започвам да се чудя как тези хора са все още живи. Хлябът и бисквитите са пожълтели от сода - употребяват я, за да си спестят грижливото приготвяне. Често поради немарливост хлябът вкисва, преди да бъде опечен и за да се поправи грешката, се прибавя голямо количество сода, която го прави съвсем негоден за човешкия стомах. Содата във всичките ѝ форми не бива да се приема от стомаха, защото ефектът е ужасен. Тя прояжда стомашната обвивка, причинява възпаление и често отравя целия организъм. Някои твърдят: "Не мога да направя хубав хляб или кифли, ако не използвам сода". Можете, стига да се постараете да научите. Здравето на семейството ви не е ли с достатъчно голяма стойност, за да ви вдъхне желание да се научите как да готвите и как да се храните?

2 С, с. 537, 1870 г.

ЧАСТ III - СОЛ

570. Не яжте много сол, отбягвайте туршия и храни с подправки, яжте плодове в изобилие и ще видите, че дразнението, пораждащо толкова силно желание за пиене по време на ядене, ще изчезне.

СВЛ, с. 305, 1905 г.

571. Храната трябва да се приготвя така, че да бъде не само вкусна, но и питателна. Не бива да махаме от нея онова, от което

организмът се нуждае. Аз използвам малко сол и винаги я държа до себе си, защото не е вредна, а нужна за кръвта.

9 С, с. 162, 1909 г.

572. Веднъж доктор се опита да учи нашето семейство да готви според здравната реформа така, както той я разбираше - без сол или каквато и да било прибавка, придаваща вкус на храната. Добре, реших да опитам, но силите ми така намаляха, че трябваше да направя промяна. Започнахме да готвим различно, и то с голям успех. Казвам ви това, защото зная, че сте в опасност. Храната трябва да се приготвя по такъв начин, че да е питателна. Не бива да се лишавате от нужното за организма...

Използвам малко сол и винаги я държа при себе си, тъй като според дадената ми от Бога светлина това вещество не е вредно, а нужно за кръвта. Не зная причината, но ви давам наставлението така, както ми бе дадено. [Малко сол трябва да се използва - т. 548; избягвайте прекомерната употреба на сол - т. 558; Е. Вайт използва сол - Приложение I:4.]

Писмо 37, 1901 г.

ЧАСТ IV - ТУРШИИ И ОЦЕТ

573. Колкото по-малко възбуждаща е храната в този забързан век, толкова по-добре. Подправките са вредни. Горчица, черен пипер, подправки, туршии и други подобни дразнят стомаха и замърсяват кръвта.

СВЛ, с. 325, 1905 г.

574. Веднъж стоях на масата с няколко деца под дванадесет години. Беше сервирано голямо количество месо, а след това едно слабичко и нервно момиче поиска туршия. Дадох ѝ бутилка чоу-чоу, огнена от горчицата и парлива от подправки. Сипа си много. Детето бе станало пословично с нервността и раздражителния си нрав. Огнените подправки водеха до това състояние.

[ХВХ, с. 61, 62]; ОХВ, с. 150, 151

575. Пирогите с кълцано месо и туршиите, които никога не трябва да влизат в човешки стомах, правят кръвта с лошо качество.

2С, с. 368, 1870 г.

576. Кръвотворните органи не могат да превърнат подправките, пирогите с кълцано месо, туршиите и месото от болни животни в качествена кръв. [За контекста виж т. 336.]

2 С, с. 383, 1870 г.

577. Не яжте сол в голямо количество, избягвайте употребата на туршии и храни с подправки, яжте плодове в голямо количество и

дразненето, причиняващо желание за пиене по време на ядене, ще изчезне. [Туршията дразни стомаха и замърсява кръвта – т. 556.]
СВЛ, с. 305, 1905 г.

Оцет

578. Салатите се приготвят с олио и оцет, в стомаха започва ферментация и храната не се смила, а изгнива. В резултат на това кръвта не получава хранителни елементи, а се изпълва с отрови и настъпват затруднения в дейността на черния дроб и бъбреците. [Личен опит в превъзможване на навика да се употребява оцет – Приложение I:4.]

Писмо 9, 1887 г.

Раздел 21

Мазнини

ЧАСТ I - МАСЛО

Постепенна реформа

579. Здравната реформа да се извършва постепенно. Учете хората как да си приготвят храната, без да използват мляко и масло. Казвайте им, че скоро ще дойде време, когато няма да има сигурност в използването на яйца, мляко, сметана и масло поради увеличаването на болестите по животните съразмерно с увеличаващото се беззаконие у хората. Близко е времето, когато поради безчестието на падналото човечество цялото животинско творение ще стене под болестите – проклетие за нашата земя.

Бог ще даде на Своя народ способност и умение да приготвя здравословна храна, без да употребява тези продукти. Нека нашите хора се откажат от всички рецепти за нездравословна храна. [Усилията за здравно образование, правени от семейство Вайт през 1871 г., при които се е давало свидетелство против употребата на чай, кафе, месо, масло, подправки и пр. – т. 803]

7 С, с. 135, 1902 г.

580. Маслото е по-малко вредно, когато се яде със студен хляб, отколкото, ако се използва за готвене. По-добре е обаче напълно да се откажем от него. [Горещи бисквити със сода и масло – т. 501.]

СВЛ, с. 302, 1905 г.

Заместване с маслини, сметана, ядки и здравословна храна

581. Маслините могат да бъдат приготвяни така, че да се ядат на всяко хранене. Търсената полезност от маслото може да се получи от подходящо приготвените маслини. Маслото в тях е по-добро от което и да е лекарство за страдащите от запек, туберкулоза, както и за хората с възпалени и раздразнени стомаси. Като храна е по-добро от всяка мазнина, получена след вторична преработка от животни.

7 С, с. 134, 1902 г.

582. Добре приготвените маслини заместват маслото и месото подобно на ядките. Маслиненото масло е много повече за предпочитане пред животинската мазнина. То действа разслабително. Употребата му ще бъде от полза за болните от туберкулоза, както и за лекуването на възпалени и раздразнени стомаси.

СВЛ, с. 298, 1905 г.

583. За производството на здравословна храна са нужни средства и активното сътрудничество на нашите хора, за да се постигне определената цел – снабдяване на хората с храна, заместваща месото, млякото и маслото, ставащи все по-неприемливи поради болестите по животните. [Заместване със сметана – т. 586, 610.]

Сп. "Юниън конферънс рекърд", Австралия, 1 януари 1900 г.

Не е за деца

584. На децата се позволява да ядат месо, подправки, масло, сирене, свинско, мазни пасти, а също и вредна храна между две яденета. Тези храни вършат своята работа – разстройват стомаха, възбуждат нервната система към една неестествена функция и отслабват интелекта. Родителите не осъзнават, че сеят семето, чиито плодове са болест и смърт. [Маслото е стимулант – т. 61; употребата на масло от деца – т. 288, 356, 364; отказването от маслото – въпрос на принцип – т. 389.]

3 С, с. 136, 1873 г.

Прекомерната употреба на масло пречи на храносмилането

585. На масата не бива да се слага масло, защото прекалено честата му употреба затруднява храносмилането. Ти обаче трябва от време на време да ядеш малко намазано върху студен хляб масло, ако така ти е по-апетитно. Това ще ти нанесе много по-малка вреда, отколкото, ако се придържаш към безвкусни храни.

Писмо 37, 1901

Когато не може да се намери най-доброто масло

586. Аз се храня само два пъти на ден и все още следвам светлината, дадена ми преди 35 години. Не ям месо. Що се отнася до мене, аз съм разрешила проблема за маслото. Не го използвам. Този въпрос може лесно да бъде разрешен в места, където не могат да се получат най-чисти храни. Имаме две крави – породи “Джърси” и “Холстайн”. Ядем сметана и сме доволни от нея.

Писмо 45, 1903 г.

[Използването на сметана вместо масло в дома на семейство Вайт – Приложение I:20, 23; използването на масло в дома на семейство Вайт – Приложение I:4; Е. Вайт не слага масло на масата си, но го използва в готвенето – Приложение I:14; маслото не се слага на масата на семейство Вайт и не се използва от Е. Вайт – Приложение I:5, 8, 9, 16, 22, 23]

Да не се приравняват с месото

587. Млякото, яйцата и маслото не бива да се приравняват с месото. В някои случаи е полезно да се използват яйца. Още не е дошло времето да кажем, че напълно трябва да изоставим употребата на мляко и яйца. Има бедни семейства, чиято храна се състои предимно от хляб и мляко. Те ядат малко плодове и не могат да си позволят купуването на ядки. Проповядвайки здравната реформа, както и във всяка друга страна от евангелската работа, трябва да приемаме хората такива, каквито са. Докато не ги научим как да си приготвят здравословна, вкусна, питателна и евтина храна, нямаме право да даваме предложения за по-напредналите фази на здравната реформа.

7 С, с. 135, 1902 г.

588. Трябва да помним, че хората в света имат много различни възгледи и не бива да очакваме всички да гледат на реформата като нас. Мислите на хората не вървят по едни и същи пътеки. Аз не ям масло, но има членове на моето семейство, които ядат. На масата ми не го сервирам, но не повдигам въпрос, когато понякога те решават да се хранят с него. Мнозина от нашите съвестни братя слагат масло на масите си и аз не се чувствам задължена да ги карам да постъпват различно. Никога не бива да се допуска различията да стават повод за спорове между братята. Не смятам, че е нужно да се яде масло на места, където има изобилие от плодове или стерилизирана сметана.

На всички, които обичат Бога и Му служат, трябва да се позволява да следват собствените си убеждения. Може да не сме съгласни с онова, което правят, но не бива да се допуска различните мнения да създават разделение.

[Писмо 331, 1904 г.]; МС, с. 269

589. Виждам, че правиш всичко възможно, за да живееш според принципите на здравната реформа. Изучавай методите за икономия, но не премахвай от храната си нужното за организма. Що се отнася до ядките, много хора не могат да ги ядат. Ако съпругът ти харесва

мандраджийското масло, нека яде, докато се убеди, че то не е най-добро за здравето му.

Писмо 104, 1901 г.

Предупреждение срещу отиване в крайности

590. Когато представяме принципите на здравната реформа, има опасност някои да направят промени, които да причинят зло вместо добро. Здравната реформа не бива да се провежда с радикални мерки. Според сегашната ситуация не можем да кажем, че трябва напълно да се откажем от млякото, яйцата и маслото. Необходимо е да сме внимателни в нововъведенията, защото под влиянието на крайни учения съвестните хора със сигурност ще отидат в крайности. Тяхното физическо състояние ще навреди на делото на здравната реформа; малцина знаят как да заместят храната, от която са се отказали.

Писмо 98, 1901 г.

591. Въпреки че са дадени предупреждения за опасността от причинени от маслото болести, както и за вредите, нанасяни от прекомерната употреба на яйца от малки деца, не бива да смятате, че нарушавате принципите, ако използвате яйца от кокошки, за които са се полагали грижи и са били правилно хранени. В яйцата има елементи, чрез които се противодейства на някои отрови.

Въздържайки се от мляко, яйца и масло, някои хора не могат да дадат на организма подходяща храна. В резултат на това отслабват и стават неспособни да работят. Така здравната реформа се компрометира. Стараем се да построим делото на солидни основи, но то се обърква от странните неща, които Бог не е изисквал от нас. По този начин енергията на църквата се пилее напразно. Бог обаче не се намесва да предотврати резултатите от прекалено енергичните идеи. Евангелието трябва да носи на грешното човечество съгласие. Трябва да води и богати, и бедни при нозете на Исус.

9 С, с. 162, 1909 г.

592. Когато здравната реформа бъде представена на бедните, те казват: "Какво ще ядем? Не можем да си позволим да купуваме ядки". Тъй като проповядвам евангелието на бедните, поръчано ми е да им кажа, че трябва да ядат само питателна храна. Не мога да заявя: Не трябва да ядете яйца, мляко или сметана; не използвайте масло за приготвянето на ядене. Евангелието трябва да им се проповядва и още не е дошло времето да предписваме най-строгата диета...

Бог ще ни ръководи

Искам да кажа, че Бог ще разкрие, когато дойде време употребата на мляко, сметана, масло и яйца да не бъде сигурна. Не бива да се пропагандират никакви крайности в здравната реформа. Въпросът за използването на мляко, масло и яйца ще намери разрешение от само

себе си. Сега нямаме грижа в тази област. Бъдете известни на хората с умереността си.

Писмо 37, 1901 г.

ЧАСТ II - СВИНСКА МАС И МАЗНИНА*

593. Някои не смятат, че готвенето е задължение и затова не се опитват да го вършат добре. Може да се готви просто, здравословно и лесно, без да се употребява мас, масло или месо. Умението трябва да се съчетае със семплия начин на приготвяне. За да постигнат това, жените трябва да четат, а после търпеливо да прилагат на практика. [Маста се отхвърля от принципни съображения - т. 317]

1 С, с. 681, 1868 г.

594. Най-здравословната диета са плодовете, зърнените храни и зеленчуците, приготвени просто, без подправки или каквато и да е животинска мазнина, но с мляко или сметана.

[ХВВХ, с. 47]; ЗС, с. 115, 1890 г.

595. Храната трябва да се приготвя просто, но със старание и така, че да привлича апетита. Не слагайте животинска мазнина в нея. Тя замърсява всички видове храна, която приготвяте.

2 С, с. 63, 1868 г.

596. Много майки сервират на масата храни "капан" за семействата им. Млади и стари ядат в големи количества месо, масло, сирене, тлъсти пасти, подправки. Те разстройват стомаха, възбуждат нервната система и отслабват интелекта. Кръвотворните органи не могат да ги превърнат в качествена кръв. Животинската мазнина в храната я прави трудна за смилане.

[ХВВХ, с. 46, 46]; ЗС, с. 114, 1890 г.

597. Не мислим, че пържените картофи са здравословни, тъй като за приготвянето им се използва повече или по-малко животинска мазнина или масло. Добре изпечените или сварени картофи и поднесени със сметана и малко сол са изключително полезни. Приготвените с малко сметана и сол и отново препечени, но не и пържени ирландски и сладки картофи, са чудесни.

Писмо 322, 1905 г.

598. Нека всички, които сядат на вашата трапеза, видят добре приготвена, здравословна, вкусна храна. Брат Б..., бъди много внимателен с яденето и пиенето, за да не продължаваш да боледуваш. Яж редовно, и то само храна без каквато и да е животинска мазнина.

Писмо 297, 1904 г.

599. Простата храна без подправки, месо и животинска мазнина ще бъде благословение за вас и ще спести на съпругата ти много страдания, мъка и отчаяние.

2 С, с. 45, 1868 г.

600. Зърнените храни и плодовете, приготвени без животинска мазнина и в колкото се може по-естествено състояние, трябва да бъдат диетата на всички, които твърдят, че се приготвят за грабване в небето.

2 С, с. 352, 1869 г.

[В дома на семейство Вайт не се използва мас - Приложение I:4; храната за лагерни събрания трябва да е лека и без животинска мазнина - т. 124; семейство Вайт не използва мазни смеси - Приложение I:21]

ЧАСТ III - МЛЯКО И СМЕТАНА

Съставна част от полезната, вкусна храна

601. Бог е дал на човека изобилие от продукти за задоволяване на естествения апетит. Предоставил му е произведенията на земята - изобилие от приятни за вкуса и полезни за организма храни. Небесният ни Баща казва, че от тях можем да ядем свободно. Плодовете, зърнените храни и зеленчуците, приготвени просто, без подправки и без какъвто и да е вид животинска мазнина, а с мляко или сметана, са най-здравословната диета. Те дават храна на тялото, издръжливост и енергия на ума - неща, които не могат да бъдат постигнати със стимулираща диета.

[ХВВХ, с. 47]; ЗС, с. 114, 115, 1890 г.

602. Храната трябва да се приготвя не само вкусно, но и питателно. Не бива да отнемаме от нея нужното за организма. Аз използвам малко сол и винаги я имам до себе си, тъй като не е вредна, а дори необходима за кръвта. Зеленчуците трябва да бъдат приготвяни вкусно с малко мляко или сметана или с нещо равностойно...

Някои хора, като се въздържат от мляко, яйца и масло, не могат да дадат на организма подходяща храна и в резултат на това стават слаби и неспособни да работят. Така здравната реформа се дискредитира...

Ще дойде време, когато може би ще трябва да се откажем от някои използвани сега храни, като например мляко, сметана и яйца. Не е необходимо обаче да си създаваме трудности чрез преждевременни и крайни ограничения. Чакайте обстоятелствата да изискат това и Господ ще приготви пътя.

9 С, с. 162, 1909 г.

Опасност от заразено мляко

603. Млякото, яйцата и маслото не бива да се поставят наравно с месото. В някои случаи яденето на яйца е полезно полза. Още не е дошло времето да кажем, че трябва напълно да се откажем от млякото и яйцата. Има бедни семейства, чиято храна се състои предимно от хляб и мляко. Те ядат малко плодове и не могат да си позволят да купуват ядки. Когато проповядваме здравната реформа, както и във всяка друга област от нашата евангелска работа, трябва да приемаме хората каквито са. Докато не ги научим как според здравната реформа да си приготвят вкусни, питателни и евтини храни, нямаме право да даваме предложения за по-напредналите фази на реформата.

Здравната реформа да се прилага постепенно. Учете хората как да приготвят храна, без да използват мляко или масло. Казвайте им, че скоро ще дойде време, когато няма да има сигурност в използването на яйца, мляко, сметана и масло, тъй като болестите по животните ще се увеличават съизмерно с умножаващия се грях сред хората. Близко е времето, когато поради увеличаването на безчестието на падналото човечество цялото животинско творение ще стене от болестите – проклетие за нашата земя. [Да не се отхвърля особено от нуждаещите се от мляко – т. 625; хората да бъдат учени да готвят без мляко – т. 807]

7 С, с. 135, 1902 г.

604. Винаги сме използвали мляко с малко захар. Никога не сме ги отхвърляли с писание или с проповед. Вярваме, че добитъкът ще се разболява толкова много, че ще трябва да се откажем от тези храни, но още не е дошло времето да премахнем напълно захарта и млякото от трапезите си. [Смесване на мляко и захар, виж "Мляко и захар", раздел 20]

Писмо 1, 1873 г.

605. Не винаги животните, от които се взема мляко, са здрави. Възможно е да са болни. Една крава сутринта може да бъде здрава, а вечерта да умре. Това означава, че сутринта е била болна и млякото ѝ – заразено, но не сте го знаели. Животинското творение е болно.

2 С, с. 369, 1870 г.

606. Според дадената ми светлина не след дълго ще трябва да се откажем от всякаква храна от животински произход. Дори млякото трябва да бъде изоставено. Болестите идват бързо. Божието проклетие е над земята, тъй като човекът я е прокълел.

Сп. "Юниън конферънс рекърд", Австралия, 28 юли 1899 г.

Стерилизиране на млякото

607. Ако се използва, млякото трябва да бъде напълно стерилизирано. При тази предпазна мярка опасността от заболяване, причинено от употребата на мляко, е по-малка.

СВЛ, с. 302, 1905 г.

608. Може да дойде време, когато няма да бъде безопасно да се използва мляко, но ако кравите са здрави и млякото е добре приготвено, не е нужно предварително да си създаваме време на скръб.

Писмо 45, 1903 г.

Заместител на маслото

609. Аз се храня само два пъти на ден и все още следвам дадената ми преди 35 години светлина. Не ям месо. Що се отнася до мене, аз съм разрешила проблема с маслото. Не го ям. Този въпрос може да бъде лесно разрешен в места, където не могат да се получат най-чисти храни. Имаме две крави – породи “Джърси” и “Холстайн”. Ядем сметана и сме доволни от нея.

Писмо 45, 1903 г.

610. Не мога да разбера нуждата от масло там, където има изобилие от плодове и стерилизирана сметана. [За контекста виж т. 588.]

[Писмо 331, 1904 г.];МС, с. 269

611. Ние не слагаме масло на трапезата си. Зеленчуците приготвяме обикновено с мляко или сметана и стават много вкусни... Мислим, че употребата на умерено количество мляко от здрава крава не е неприемливо.

Писмо 5, 1870 г.

[Мляко и сметана, използвани в дома на семейство Вайт – Приложение I:4, 13, 14, 16, 22; използването на мляко и сметана за приготвяне на храна – т. 517, 518, 522; препоръчва се за употреба по време на лагерни събрания – т. 491.]

Най-стриктната диета не е най-добра

612. Важно е да бъдем във връзка с широките маси. Ще навреди много, ако здравната реформация им се проповядва в нейната най-крайна форма. Съветваме хората да оставят месото, силния чай и кафето. Това е добре. Но някои казват, че трябва да се откажат и от млякото. Към този въпрос трябва да проявяваме внимание. Има бедни семейства, чиято храна се състои от хляб и мляко и ако могат да си позволят – малко плодове. Месото трябва да бъде оставено, но зеленчуците би трябвало да се правят вкусни с малко мляко или сметана, или нещо равностойно. Когато им бъде представена здравната

реформа, бедните казват: "Но какво ще ядем? Не можем да си позволим да купуваме ядки". Поръчано ми е, когато проповядвам евангелието на бедните, да им казвам да ядат питателна храна. Не мога да заявя: Не бива да ядете яйца, мляко или сметана; не използвайте масло в приготвянето на храна. Евангелието трябва да се проповядва на бедните и още не е дошло времето да предписваме най-строгата диета.

Ще дойде време, когато може би ще трябва да изоставим някои от храните, които сега използваме - например мляко, сметана и яйца; но вестта ми е да не си навличате преждевременно време на скръб и така да се увредите до смърт. Чакайте, докато Господ ви приготви пътя.

Уверявам ви, че вашите идеи относно диетата за болните не са за препоръчване. Промяната е прекалено голяма. Въпреки че отхвърлям месото като вредно, може да бъде използвано нещо по-малко неприемливо - например яйцата. Не махайте млякото от масата си и не забранявайте използването му в приготвянето на храната. Млякото трябва да се взема от здрави крави и да се стерилизира. Ще дойде време, когато няма да може да се използва така свободно, както сега, но все още не е време да се отказваме от него...

Бих искала да кажа, че Бог ще открие времето, когато няма да е безопасно да се използва мляко, сметана, масло и яйца. Не бива да се поддържат крайности в здравната реформа. Въпросът за използването на мляко, масло и яйца ще се разреши от само себе си. В сегашния момент не сме загрижени за него. На всички хора да бъдем известни със своята умереност. [Здравословната храна да замести млякото и маслото - т. 583.]

Писмо 37, 1901 г.

Бог ще се погрижи

613. Виждаме, че животните са до голяма степен болни и самата земя - замърсена. Знаем, че ще дойде време, когато няма да бъде добре да използваме мляко и яйца. Но това време още не е дошло. Известно е, че когато дойде, Господ ще се погрижи. Задава се въпросът, означаващ много за всички заинтересувани: Ще постави ли Бог трапеза в пустинята. Мисля, че отговорът е: Да, Бог ще снабди Своя народ с храна.

По всички части на света трябва да се произвеждат храни, заместващи млякото и яйцата. Господ ще ни даде да разберем кога е дошло времето да се откажем от тях. Той иска хората да знаят, че имат милостив небесен Отец, наставляващ ги във всичко. Господ ще даде умение на Своите люде навсякъде по света, като ги учи как да използват произведенията на земята, за да поддържат живота. [Употребата на мляко за месенето на хляб - т. 496; използването на мляко в хлебчетата от пълнозърнесто брашно - т. 503.]

Писмо 151, 1901 г.

ЧАСТ IV - МАСЛИНИ И ЗЕХТИН

614. Когато са добре приготвени, маслините, подобно на ядките, заместват маслото и месото. Съдържащото се в маслините масло е много повече за предпочитане пред животинската мазнина. То действа като разслабително средство. Употребата му ще бъде от полза за болните от туберкулоза, както и за лекуването на възпалени и раздразнени стомаси.

СВЛ, с. 298, 1905 г.

615. Маслините могат да бъдат приготвяни така, че да се ядат на всяко хранене. Търсената полза от употребата на масло може да бъде получена, ако се ядат подходящо приготвени маслини. Маслото в маслините е по-добро от което и да е лекарство за страдащите от запек, туберкулоза, както и за хората с възпалени и раздразнени стомаси. Като храна то е по-добро от всяка мазнина, идваща след вторична преработка от животните.

7 С, с. 134, 1902 г.

616. Мазнината в маслините е лекарство за запек и бъбречни болести.

Писмо 14, 1901 г.

* Думата мазнина (англ. grease) има следното обяснение в речника "Уебстър": "животинска мазнина особено когато е мека; тлъста, мазна субстанция" – бел. на амер. издатели.

Раздел 22

Протеини

ЧАСТ I - ЯДКИ

Съставна част от добрата диета

617. Зърнените храни ядките, плодовете и зеленчуците са диетата, избрана за нас от Твореца. Приготвени по колкото е възможно по-прост и естествен начин, те са най-здравословни и питателни. Придават сила, издръжливост и интелектуална енергия, които не могат да се постигнат с по-сложна и стимулираща диета.

СВЛ, с. 296, 1905 г.

618. В зърнените храни и ядките, в плодовете и зеленчуците се намират всички необходими хранителни елементи. Ако дойдем пред Господа със скромност, Той ще ни научи как да приготвяме здравословна храна, нямаща вкуса на месото. [Част от добрата диета

- т. 483; в храната, дадена от Бога - т. 404; пациентите в санаториумите да бъдат учени да ги използват - т. 767.]

Ръкопис 27, 1906 г.

Храните с ядки да са евтини и да се приготвят внимателно

619. Бог ни е дал изобилие и голямо разнообразие от полезни храни и всеки би трябвало да си избира от тях онези, които опитът и здравият разум са показали, че отговарят най-добре на нуждите му...

Голямо е изобилието от плодове, ядки и зърнени храни и година след година, чрез усъвършенстваните средства за транспортиране произведенията на земята се разпределят все по-нашироко за всички хора...

Ядките и храните с ядки се използват все повече вместо месото. Ядките могат да се комбинират със зърнени храни, плодове и някои кореноплодни, за да се приготвят полезни и вкусни храни. Трябва да се внимава обаче да не се използва прекалено голямо количество ядки. Онези, които знаят, че храните с ядки им влияят зле, могат да ги отстранят, като внимават на предупреждението. [Зърнените храни, ядките, зеленчуците и плодовете са заместители на месото - т. 492.]

СВЛ, с. 297, 298, 1905 г.

620. Много време е необходимо, за да се научи човек как да приготвя храни от ядки. Трябва също да се внимава яденето да не се ограничава до няколко блюда, като не се използва почти нищо друго освен ядки. Повечето от нашите хора не могат да се снабдят с храни с ядки; малцина знаят как да ги приготвят правилно, дори да могат да си ги купят.

Писмо 177, 1901 г.

621. Използваните храни трябва да са в съответствие с климата. Подходящите за една страна въобще не могат да се употребяват в друга. Колкото по-евтини бъдат направени храните с ядки, толкова по-лесно ще си ги купуват бедните.

Писмо 14, 1901 г.

Количество ядки и други съставки

622. Много трябва да се внимава, когато се употребяват ядки. Някои видове от тях не са толкова полезни, колкото други. Не ограничавайте храната си до няколко яденета предимно от ядки. Те не бива да се ползват прекалено често. Ако някои хора ги използваха по-умерено, резултатите биха били по-добри. Когато според някои рецепти превишават по количество другите съставни части, храната става толкова тежка, че организмът не може да я асимилира добре.

Писмо 135, 1902 г.

623. Показано ми бе, че храните с ядки често се използват неразумно, че се слага голямо количество ядки и някои от тях не са толкова полезни, колкото други. Бадемите са за предпочитане пред фъстъците, но малко количество фъстъци, може да се смеси със зърнени храни и да се получи питателна и лесносмилаема храна.

7 С, с. 134, 1902 г.

624. Преди три години получих писмо, в което пишеше: "Не мога да ям ядки; стомахът ми не може да се справи с тях". След време получих няколко рецепти. Според едната трябва да има много и различни съставки, комбинирани с ядки, но е нужно съставките да са съвместими с ядките, а те да не са в голямо количество. В комбинацията е достатъчно ядките да бъдат една десета до една шеста част. Опитавме рецептата с успех. [Използване на прекалено голяма пропорция от ядки - т. 400, 401; не всички могат да използват ядки - т. 589; ползването на ядкови храни в дома на семейство Вайт - Приложение I:16.]

Писмо 188, 1901 г.

ЧАСТ II - ЯЙЦА

Ще става все по-опасно да се употребяват яйца

625. Хората, които живеят в бедни райони, където плодовете и ядките са малко, не бива да бъдат карани да изключват млякото и яйцата от храната си. Вярно е, че здравите хора със силни животински страсти трябва да избягват възбуждащите храни. Особено в семейства, в които децата имат сладострастни навици, не бива да се използват яйца. Но в случаите, когато кръвотворните органи у някои хора са отслабнали - най-вече, ако не може да се намери друга храна, даваща необходимите хранителни елементи - млякото и яйцата не бива да бъдат напълно отхвърляни. Нужно е да се внимава, като се взема мляко само от добре хранени крави, за които са полагани добри грижи. Яйцата трябва да се приготвят така, че да са лесносмилаеми.

Здравната реформа трябва да се провежда постепенно. Тъй като болестите в животинското творение се увеличават, използването на мляко и яйца ще става все по-опасно. Трябва да се направи усилие да се заместят с други здравословни и евтини храни. Навсякъде хората да бъдат учени как да готвят по възможност без мляко и яйца и въпреки това храната им да бъде здравословна и вкусна.

СВЛ, с. 320, 321, 1905 г.

Да не бъдат поставяни наравно с месото

626. Млякото, яйцата и маслото не бива да бъдат поставяни наравно с месото. В някои случаи е добре да се използват яйца. Не е

дошло времето да кажем, че трябва напълно да се откажем от млякото и яйцата...

Здравната реформа да се провежда постепенно. Хората да бъдат учени как да приготвят храна, без да използват мляко или масло. Казвайте им, че скоро ще дойде време, когато няма да има сигурност в използването на яйца, мляко, сметана и масло, тъй като болестите по животните ще се увеличават съразмерно с увеличаващото се беззаконие на хората. Близко е времето, когато поради засилването на безчестието на падналото човечество цялото животинско творение ще стине под болестите - проклятие за нашата земя. Бог ще даде на хората си способност и умение да приготвят здравословна храна без животински продукти. Нека нашият народ се откаже от всички рецепти за нездравословна храна.

7 С, 135, 1902 г.

Възбуждащи храни за децата

627. Би трябвало да възпитавате децата си, би трябвало да ги поучавате как да избягват пороците и покварата на този век. Вместо това мнозина гледат как да си намерят нещо вкусно за ядене. Сервирането на масите си масло, яйца и месо и децата ви ядат от тях. Хранят се точно с храните, които възбуждат животинските страсти, а после идват на богослуженията и молите Бога да благослови и да спаси децата ви. Колко нависоко стигат вашите молитви? Първо ви предстои да извършите едно дело. Когато сте направили за децата си всичко, възложено ви от Бога, тогава можете с увереност да искате обещаната Му особена помощ.

2 С, с. 362, 1870 г.

Яйцата имат свойства, които ги правят целебно средство; пазете се от крайности

628. Не отивайте в крайности по отношение на здравната реформа. Някои от нашите хора са много небрежни в провеждането ѝ. Но тъй като някои са твърде изостанали, вие не ставайте крайни, за да им бъдете пример. Не бива да се лишавате от вида храна, който прави кръвта качествена. Посветени на истинските принципи, вие приемате диета, с която давате лош пример за здравната реформа. Това е опасно за вас. Когато видите, че отслабвате физически, необходимо е веднага да направите промяна. Включете в диетата си храна, която сте пропуснали. Длъжни сте да го направите. Снабдявайте се с яйца от здрави птици. Използвайте яйцата готвени или сурови. Слагайте ги сурови във възможно най-доброто неферментирало вино*. Това ще даде необходимото за телата ви. Нито за момент не мислете, че вършите нещо нередно...

Ще дойде време, когато няма да можем да използваме млякото така свободно, както сега, но в настоящия момент не е време да го отхвърляме. Яйцата пък съдържат вещества, които са средство за справяне с отровите...

Включени в храната за санаториумите

Макар че отхвърлям месото като вредно, може да се използва нещо по-малко неприемливо – например яйцата. Не премахвайте млякото от масите си и не забранявайте използването му в приготвянето на храна. Млякото трябва да бъде от здрави крави и да е стерилизирано...

Искам да кажа, че Господ ще ни открие времето, когато няма да е безопасно да се използват мляко, сметана, масло и яйца. Не бива да бъдат поддържани никакви крайности в здравната реформа. Проблемът за използване на мляко, масло и яйца ще се разреши от само себе си. Сега не сме загрижени по този въпрос. Бъдете известни на хората с вашата умереност. [За контекста виж т. 324.]

Писмо 37, 1901 г.

629. Когато получих писмо от Куранбонг, в което се съобщаваше, че доктор умира, през нощта ми бе показано, че той трябва да промени начина си на хранене. По едно сурово яйце два-три пъти на ден би осигурило хранителните вещества, от които много се нуждае.

Писмо 37, 1904 г.

630. Хората, които идват в нашите санаториуми, трябва да получават здравословна храна, приготвена вкусно и в съответствие със здравните принципи. Не можем да очакваме от тях да живеят така, както ние живеем... Сервираната на пациентите храна трябва да бъде такава, че да им прави добро впечатление. Яйцата могат да бъдат приготвени по много различни начини.

Писмо 127, 1904 г.

ЧАСТ III - СИРЕНЕ

[С тази дума се обозначават всички видове сирена, получени в резултат на ферментация – бележка на съставителите]

Неподходящо за храна

632. В стомаха никога не бива да влиза сирене.
2 С, с. 68, 1868 г.

633. Млякото е по-малко вредно, когато се яде със студен хляб, отколкото, когато се използва за готвене. Но по правило е по-добре напълно да се откажем от него. Сиренето е още по-неприемливо; то е съвсем неподходящо за храна.

СВЛ, с. 302, 1905 г.

634. Много майки слагат маси, които са капан за техните семейства. И млади, и стари спокойно си вземат от месото, маслото, сиренето*, тлъстите пасти и храните с подправки. Всички те разстройват стомаха, възбуждат нервите и отслабват интелекта. Кръвотворните органи не могат да ги превърнат в качествена кръв. Стотвената с животинска мазнина храна става трудна за смилане. Сиренето има вреден ефект.

[ХВВХ, с. 46, 47]; ЗС, с. 114, 1890 г.

635. На децата се позволява да ядат месо, подправки, масло, сирене, свинско, тлъсти пасти. Позволява им се също да ядат вредна храна между две хранения. Тези нарушения вършат делото си - разстройват стомаха, възбуждат нервната система към една неестествена функция и отслабват интелекта. Родителите не осъзнават, че сеят семето, чийто плод са болест и смърт.

ЗС, с. 136, 1873 г.

636. Когато започнахме лагерното събрание в град Нора, щата Илинойс, почувствах, че съм длъжна да направя няколко забележки във връзка с начина на хранене. Разказах неприятните преживявания на някои от Марион и им казах, че според мене те се дължат на направените за събранието ненужни приготовления на храни, а също и на яденето на тези излишни храни. Някои си носеха и се хранеха със сирене. Макар и прясно, то е прекалено силно за стомаха и не бива да се яде.

РХ, 19 юли 1870 г.

637. На едно лагерно събрание бе решено да не се продава сирене на намиращите се в района на лагера хора. Но когато доктор Келог пристигна, откри за свое удивление, че голямо количество сирене е било купено, за да се продава в магазина. Той и някои други възразиха, но отговарящите за магазина казаха, че е купено със съгласието на брат ... и че не могат да си позволят да загубят платените вече пари. Като чу това, доктор Келог попита за цената на сиренето и изкупи цялото количество. Той добре бе вникнал във въпроса и знаеше, че макар и смятани за здравословни, някои храни са изключително вредни. [Продаване на сирене по време на лагерни събрания - т. 529]

Писмо 40, 1893 г.

638. Навикът на госпожа Вайт

638. Що се отнася до сиренето, сигурна съм, че от много години не сме го купували или сервирали на масата си. Не мислим да правим сиренето част от нашата диета, а още по-малко пък да го купуваме. [Е. Вайт не използва сирене - Приложение I:21]

Писмо 1, 1875 г.

* Има се предвид чист, неферментирал гроздов сок – бел. ред.

* В англоезичните страни под думата сирене се разбира не само обикновеното бяло сирене, но и това, което ние наричаме кашкавал, както и всички останали видове сирена, получени в резултат на ферментация бел. прев.

Раздел 23

Месо (Протеини - продължение)

Месо (Протеини - продължение)

Месната храна - последица от грехопадението

639. Бог даде на нашите първи родители храната, която бе определил за човечеството. Не бе в плана Му да се отнема живота на каквито и да е същества. В Едем нямаше смърт. Плодовете от дърветата в градината бяха необходимата за човека храна. Бог му разреши да яде животинска храна едва след потопа. Всичко, от което би могъл да живее, бе унищожено и затова Господ по необходимост разреши на Ной да яде месо от чистите животни, взети в ковчега. Животинската храна обаче не бе най-здравословната диета за човека.

Живелите преди потопа хора ядяха животинска храна и задоволяваха страстите си, докато накрая чашата на беззаконието преля и Бог очисти земята от моралната поквара чрез потоп. Тогава над земята легна трето ужасно проклятие. Първото проклятие бе произнесено над адамовото потомство и над земята поради непослушанието. Второто проклятие бе произнесено, когато Каин уби брат си Авел. Третото и най-ужасно проклятие от Бога дойде чрез потопа.

След потопа хората започнаха да ядат голямо количество животинска храна. Бог видя, че пътищата на човека са покварени, че човекът се е надигнал гордо против своя Творец и следва наклонностите на собственото си сърце. Той позволи на толкова дълго живеещите хора да ядат животинска храна, за да съкратят греховния си живот. Скоро след потопа те започнаха да стават все по-дребни на ръст и да живеят все по-малко.

ДД, т. 4, с. 120, 121, 1864г.

Покварата преди потопа

640. Жителите на древния свят бяха невъздържани в ядене и пиене. Ядяха месо, въпреки че Бог не им бе разрешил да ядат животинска храна. Преляждаха и пиеха, а поквареният им апетит нямаше граници. Бяха се отдали на отвратително идолопоклонство. Станаха свирепи, зли и толкова пропаднали, че Бог не можеше повече да ги търпи. Чашата на беззаконието им се препълни и чрез потоп Бог очисти земята от моралната поквара. След потопа хората по лицето на земята се умножиха, забравиха Бога и се развратиха пред Него. Невъздържанието във всичките му форми се увеличаваше.

КЖ, гл. 1, с. 52, 1865г.

Неуспехът на Израил и духовният упадък

641. Отначало дадената на човека диета не включваше животинска храна. Едва след потопа, когато всяка зеленина по земята бе унищожена, той получи разрешение да яде месо.

Избирайки за човека едемската диета, Господ показва коя е най-добрата храна. Даде урок и на израилтяните като им избра храната. Изведе ги от Египет и започна да ги обучава, за да бъдат народ – Негово притежание. Даде им най-добре пригодената за тази цел храна – не месо, а манна, "небесен хляб". Животинска храна, и то за кратко време им бе дадена само защото възнегодуваха и започнаха да хленчат за котлите с месо в Египет. Яденето ѝ предизвика болести и причини смъртта на хиляди хора. Въпреки това ограничението за безмесна храна никога не бе прието и продължи да бъде причина за роптаене и за открито или неприкрито недоволство. То не остана постоянно.

След заселването в Ханаан на израилтяните бе позволено да ядат животинска храна, но при много строги, намаляващи вредните последици ограничения. Бе забранено яденето на свинско месо, както и на месо от други животни, птици и риби, обявени за нечисти. Въпреки че някои видове месо бяха разрешени, строго забранено бе яденето на тлъстина и кръв.

За храна трябваше да се използват само здрави животни. Не можеше да се яде месо от разкъсано животно, от животно, умряло от собствената си смърт или от животно, чиято кръв не е изтекла напълно.

Като отхвърлиха определения от Бога план за храната им израилтяните си навредиха изключително много. Искаха месна храна и пожънаха последиците. Не успяха да достигнат Божия идеал за изграждане на характера, нито да изпълнят Неговото намерение. Господ "им даде това, което искаха; прати обаче мършавост на душите им". Те ценяха земното повече от духовното и не успяха да постигнат светостта, която Бог искаше да придобият.

СВЛ, с. 311, 312, 1905г.

Безмесната диета променя нрава

642. Господ ясно каза на Своите люде, че над тях ще бъдат излети благословения, ако спазват Неговите заповеди и бъдат особен Нему народ. В пустинята ги предупреди чрез Мойсей, като уточни, че здравето ще бъде награда за послушанието. Душевното състояние е тясно свързано с физическото здраве и особено с доброто функциониране на храносмилателните органи. Господ не даде месо на народа Си в пустинята, защото знаеше, че то ще предизвика болести и ще доведе до неподчинение. За да поправи нрава им и да включи техните висши духовни сили, Бог премахна месото от храната им. Даде им ангелска храна, небесна манна.

Ръкопис 38, 1898 г.

Бунт и наказание

643. Бог продължаваше да храни еврейските множества с хляб от небето, но те не бяха доволни. Поквареният им апетит искаше месо, което Бог в мъдростта Си до голяма степен бе отнел от тях... Сатана, причинителят на болести и страдания, ще се приближава до Божия народ в неща, в които би постигнал най-голям успех. В известна степен той контролира апетита още от времето на успешния си експеримент с Ева, когато я подведе да яде от забранения плод. Лукавият дойде с изкушенията си първо при смесеното множество, в което имаше и много повярвали египтяни, и ги подбуди към бунт и роптаене. Те не бяха доволни от дадената им от Бога здравословна храна. Поквареният им апетит копнееше за голямо разнообразие от ястия и най-вече за месо.

Протестът скоро обхвана почти целия народ. Отначало Бог не угоди на покварения им апетит, а изля върху тях наказанията си и най-непокорните бяха погълнати от небесен огън. Вместо да се смирят, негодуванието им се засили. Мойсей остана недоволен, когато чу хората да плачат в шатрите си и да се оплакват. Той представи пред Господа затрудненото си положение, непокорния дух на израилтяните и поста, на който Бог го е поставил – любещ баща, който трябва да приема страданията на народа като свои...

Господ даде указание на Мойсей да събере седемдесет старейшини, познати му като водачи на народа. Между тях имаше както възрастни хора, така и достойни мъже със здрав разум и опит, способни да бъдат ръководители и съдии.

“И кажи на людете: Очистете се за утре и ще ядете месо; защото плачехте в ушите на Господа и казвахте: Кой ще ни даде месо да ядем? Защото добре ни беше в Египет. Затова Господ ще ви даде месо и ще ядете. Няма да ядете един ден, ни два дена, ни пет дена, ни

десет дена, ни двадесет дена, но цял месец, догде ви излезе из ноздрите и ви омръзне; защото отхвърлихте Господа, Който е между вас, и плакахте пред Него, думайки: Защо излязохме из Египет? И Мойсей рече: Людете, всред които съм, са шестотин хиляди пешаци; и Ти рече: Ще им дам да ядат месо цял месец. Да се изколят ли за тях овцете и говедата, за да им бъдат достатъчни? Или да им се съберат всичките морски риби, за да им бъдат достатъчни? А Господ каза на Мойсея: Скъсила ли се е Господнята ръка? Сега ще видиш ще се сбъдне ли с тебе думата Ми или не... Тогава излезе вятър от Господа и докара от морето пълпъдъци, и остави ги да слитат долу над стана до един ден път от едната страна и до един ден път от другата страна около стана; а те летяха до два лакътя над повърхността на земята. Тогава людете станаха, та събираха пълпъдъците целия онзи ден и цялата нощ и целия следен ден; оня, който събра най-малко, събра десет кора; и те си ги простираха около стана. А като беше месото още в зъбите им и не беше още сдъвкано, Господният гняв пламна против людете и Господ порази людете с много голяма язва."

В този случай Господ даде на евреите това, което не беше добро за тях, защото те го искаха. Не Му поискаха нещата, които биха били за доброто им. Отдадох се на роптаене срещу Мойсей и срещу Господа, защото не получавах храна, която би била вредна за тях. Контролирани бяха от покварения си апетит и Бог им даде месо според тяхното желание и ги остави да страдат от последиците от задоволяването на капризния си апетит. Изгаряща треска порази голям брой от хората. Най-виновните в греха на недоволството бяха убити веднага след като опитаха месото, за което жадуваха. Ако се бяха подчинили и бяха оставили Господ да избере храната им и ако бяха благодарни и доволни от манната, която ядяха в изобилие и без никаква вреда, не биха изгубили Божията благосклонност и не биха били наказани за бунта и негодуванието с унищожаването на голям брой от тях.

ДД, т. 4, с. 15-18, 1864 г.

Божията цел за Израил

644. Когато изведе израилтяните от Египет, целта на Бога бе да ги засели в Ханаанската земя като чист, щастлив и здрав народ. Нека видим средствата, с които Той можеше да постигне това. Подложи ги на период на обучение, което ако беше следвано, щеше да доведе до добри резултати не само за тях, но и за потомството им. Господ отстрани до голяма степен месото от храната. Малко преди да стигнат до Синай им даде месо в отговор на тяхното недоволство, но само за един ден. Бог би могъл да дава месо толкова лесно, колкото и манна, но ограничението им бе наложено за тяхно добро. Целта Му бе да ги снабдява с по-подходяща храна от онази, към която мнозина бяха привикнали в Египет. Извратеният апетит трябваше да бъде обуздан, за да бъдат доволни от първоначално дадената на човека храна -

произведенията на земята, които Бог предложи на Адам и Ева в Едемската градина.

Ако бяха пожелали да въздържат апетита си и да се подчинят на поставените от Бога ограничения, немощите и болестите щяха да им бъдат непознати. Потомците им щяха да имат физически и умствени сили. Щяха ясно да разбират истината и задълженията си, да имат бистър ум и здрав разум. Но не искаха да се покорят на Божиите изисквания и не успяха да постигнат поставения от Него стандарт, за да получат благословенията, които биха могли да бъдат техни. Те възнегодуваха против Божиите ограничения и закопняха за египетските котли с месо. И Бог ги остави да го ядат, но то се оказа проклятие.

ХВВХ, с. 118, 119, 1890 г.

Пример за нас

645. "А в тия неща те ни станаха примери, та да не похотстваме за злото, както и те похотстваха... А всичко това им се случи за примери и се написа за поука нам, върху които са стигнали последните времена."

1Коринт. 10:6, 11

646. С примера си църквата в Батъл Крийк общо взето не поддържа здравното заведение. Църковните членове не са уважили дадената им от Бога светлина на здравната реформа и не са я провели в семействата си. Ако я бяха следвали, болестта не би влязла в много семейства в Батъл Крийк. Отхвърлиха я подобно на древния Израил, без повече да виждат необходимостта от ограничаване на апетита. Израилтяните искаха месо и също като мнозина днес казваха: "Ще умрем без месо". Бог даде на бунтовния Израил месо, но проклятието Му се стовари върху тях. Хиляди умряха още докато желаното месо бе в устата им. Имаме примера на древния Израил и сме предупредени да не постъпваме като тях. Историята им на неверие и бунт е записана като особено предупреждение да не следваме примера на роптаене срещу Божиите изисквания. Как можем подобно на древните евреи да отменим това небрежно и да предпочетем да вървим по собствения си път след личните си виждания и все по-далеч от Бога? Господ не може да извърши велики дела за людете Си, защото сърцата им са се закоравили и поради греховното им неверие.

Бог не гледа на лице. Но във всяко поколение приема онези, които се боят от Него и действат праведно, докато хората, дето роптаят, не вярват и се бунтуват, няма да получат неговата благосклонност и благословенията, обещани на всички обичащи истината и живеещи според нея. Бог желае да се научим на смирение и послушание, когато четем историята на древните израилтяни, които

бяха Неговият избран и специален народ, но унищожиха се сами чрез следване на собствените си пътища.

3 С, с. 171, 172, 1873г.

647. Навиците ни в яденето и пиенето показват дали сме от света или сме от онези, които Господ с мощната си сабя на истината е отделил от света. Те са Негови избрани люде, ревностни за добри дела. Бог е говорил чрез Своето Слово. Случаят с Даниил и тримата му другари съдържа проповед върху здравната реформа. През цялата история Бог е говорил на израилтяните, от чиято храна се опитваше да отстрани месото за доброто им. Хранеше ги с небесен хляб и "всеки ядеше ангелски хляб". Те обаче поддържаха апетита си към земните неща и колкото повече умовете им се занимаваха с египетските котли с месо, толкова повече ненавиждаха даваната им от Бога храна за поддържане на физическото, умственото и моралното здраве. Копнееха за котлите с месо и постъпваха като мнозина от наше време. [Други изявление относно яденето на месо от предпотопните хора и от израилтяните – т. 231, 233]

6 С, с. 372, 1900 г.

Връщане към първоначалната диета

648. Многократно ми бе показвано, че Бог се опитва постепенно да ни върне към първоначалния си план, а именно: човекът да се изхранва с произведенията на земята.

[ХВВХ, с. 119], ЗС, с. 450, 1890г.

649. Нашата диета би трябвало да се състои от плодове, зеленчуци и зърнени храни. Нито унция* месо не трябва да влиза в стомасите ни. Яденето на месо е неестествено. Необходимо е да се върнем към Божията първоначална цел при сътворяването на човека.

Ръкопис 115, 1903 г.

650. Не е ли време всички да се постараят да се откажат от месото? Как е възможно всички, които се стремят да бъдат чисти, възвишени и святи и в близост с небесните ангели, да продължават да използват за храна нещо толкова вредно за душата и тялото? Как могат да отнемат живота на Божиите творения, за да ядат месото им като деликатес? По-добре е да се завърнат към здравословната и вкусна храна, дадена на човека при сътворението, да проявяват милост и да учат и децата си да проявяват милост към безсловесните творения, които Бог е създал и поставил под тяхна власт.

СВЛ, 317, 1905 г.

Подготовка за грабване в небето

651. Всички, които очакват идването на Господа, след време трябва да престанат да ядат месо; то не бива да бъде повече част от тяхната диета. Необходимо е винаги да имаме това предвид и да се стараем да го постигнем. Не мисля, че ако ядем месо живеем според светлината, която Бог е благоволил да ни даде. Особено свързаните с нашите здравни заведения хора трябва да се научат да се хранят с плодове, зърнени храни и зеленчуци. Ако действаме като хора с принципи, ако като християнски реформатори възпитаваме вкуса си и диетата ни е в съответствие с Божия план, ще можем да влияем и на други хора по тези въпроси и това ще бъде угодно на Бога.

ХВВХ, с. 119, 1890 г.

652. Целта на човека не е да задоволява прищевките на апетита. Има физически нужди, които трябва да бъдат удовлетворявани, но трябва ли поради тази причина да бъде контролиран от апетита? Ще продължават ли хората, които се стремят към святост, чистота и възвишеност, за да бъдат въведени в обществото на небесните ангели, да отнемат живота на Божии създания, за да ядат плътта им като деликатес? Според показаното ми от Бога това положение е нужно да се промени и Божият избран народ да проявява въздържаност във всичко.

[ХВВХ, с. 48]; ЗС, с. 116, 1890 г.

653. Всички, получили наставления за причиняваните злини от употребата на месо, чай, кафе и тежки и вредни храни и решени да сключат завет с Бога чрез жертва, не трябва да продължават да задоволяват апетита си с храна, за която знаят, че не е здравословна. Бог иска апетитът да бъде овладян и да се въздържа от недобрите неща. Това е дело, което трябва да се извърши преди народът Му да застане пред Него в съвършенство.

9 С, с. 153, 154, 1909г.

654. Бог съветва за добро членовете на "църквата на остатъка" да се откажат от яденето на месо, чай, кафе и други вредни храни. Има много други - полезни и добри храни, които можем да ядем.

Ръкопис 71, 1908 г.

Усъвършенстване в святост

655. Сред хората, които твърдят, че очакват скоршното идване на Христос, трябва да има по-задълбочена промяна. Необходимо е здравната реформа да извърши сред нашите хора делото, което още не е извършила. Някои трябва да се събудят и да проумеят опасността от консумирането на месо. Те все още го ядат и така рискуват физическото, умственото и духовното си здраве. Мнозина, приели въпроса за месото само наполовина, ще се отклонят от Божия народ и ще престанат да вървят с него.

В цялата си дейност трябва да се подчиняваме на дадените ни от Бога закони, за да могат физическата и духовната енергия да действат в хармония. Мнозина може да имат вид на благочестие и дори да проповядват евангелието, но въпреки това да са нечисти и неосветени. Проповедниците трябва да проявяват стриктно въздържание в яденето и пиенето, да не би да тръгнат по криви пътеки и да отклонят от пътя им хромите – слабите във вяра. Ако хората, които проповядват най-сериозната и важна вест, дадена някога от Бога, се отдават на погрешни навици в яденето и пиенето, те воюват срещу истината, като лишават вестта от силата ѝ.

Онези, които си угаждат с месо и чай и се отдават на лакомия, сеят семената на бурята на болките и смъртта. Приетата от стомаха вредна храна засилва апетита, който воюва против душата и развива най-низките страсти. Храненето с месо развива животинското у човека, а то от своя страна намалява духовността и прави ума неспособен да разбере истината.

Божие слово ни предупреждава ясно, че ако не се откажем от плътските страсти, физическото естество ще влезе в конфликт с духовното. Лакомото ядене воюва срещу здравето и душевния мир. Така започва война между висшите и низшите човешки наклонности. Силните и дейни низши наклонности потискат душата. Най-висшите ѝ качества са застрашени от задоволяването на апетити, неодобрявани от Небето.

[РХ, 27 май 1902 г.]; ЗС, с. 575, 576

656. Всички, които твърдят, че вярват в истината, трябва внимателно да пазят физическите и душевните си сили, та Бог и неговото дело да не бъдат по никакъв начин обезславени от техните думи и дела. Навиците и обичаите трябва да бъдат подчинени на Божията воля. Необходимо е много да внимаваме с нашата диета. Беше ми показано ясно, че Божиите люде трябва да заемат решителна позиция срещу яденето на месо. Ако Бог не искаше людете Му да чуят вестта, щеше ли цели тридесет и пет години да им дава наставления да се откажат от месото, в случай че искат да имат чиста кръв и бистър ум? С яденето на месо животинските страсти се засилват, а духовното естество отслабва.

Писмо 48, 1902 г.

657. Причинените от месото морални злини не са по-малки от физическите страдания. То е вредно за здравето – онова, що влияе на тялото, има съответния ефект и върху ума и душата. Помислете за жестокостта към животните, свързана с яденето на месо, и влиянието ѝ върху едните, които я проявяват, и върху другите, дето я наблюдават. Тя разрушава нежното чувство, което трябва да имаме към тези Божии творения!

СВЛ, с. 315, 1905 г.

658. Общоприетото ядене на месо от мъртва плът влияе зле върху морала и върху физическото състояние. До какво води яденето на месо ще се види, ако бъде проследена причината за лошото здраве и различните болести.

Ръкопис 22, 1887 г.

659. Всички, които ядат месо, пренебрегват дадените от Бога предупреждения по този въпрос. Те нямат доказателство, че вървят по сигурен път. Нямат ни най-малкото извинение за яденето на мъртва плът. Много често изяденото месо гние в стомаха и причинява болести. Ракът, туморите и белодробните болести се причиняват до голяма степен от него.

Сп. "Пасифик юниън рикордър", 9 октомври 1902 г.

660. О, ако всеки можеше да разбере всичко това така, както ми бе представено, сега толкова небрежните, толкова безразличните към изграждането на своя характер, които спорят в подкрепа на месната храна, никога не биха си отворили устите да оправдаят желанието си да ядат месо от мъртви животни. Такава храна замърсява кръвта във вените им и стимулира низшите животински страсти. Тя отслабва способността за добро възприятие и силата на мисълта да получава знание за Бога, за истината и за самите тях.

Ръкопис 3, 1897 г.

Яденето на месо е особено опасно сега

661. Месото никога не е било най-добрата храна, но употребата му сега е двойно по-неприемлива, тъй като болестите по животните се увеличават много бързо.

СВЛ, с. 313, 1905 г.

662. Животните стават все по-болни и не след дълго животинската храна ще бъде отхвърлена не само от адвентистите от седмия ден, но и от много други хора. Трябва да се приготвят полезни и поддържащи живота храни, така че хората да нямат нужда от месо.

7 С, с. 124, 1902 г.

663. Кога знаещите истината, ще застанат решително на страната на добрите принципи за сегашното време и за вечността? Кога ще бъдат верни на принципите на здравната реформа? Кога ще осъзнаят, че е опасно да се яде месо? Поръчано ми е да кажа, че ако някога яденето на месо е било безопасно, то сега вече не е.

Ръкопис 133, 1902 г.

664. Според дадената ми светлина не след дълго ще трябва да се откажем от всякаква животинска храна. Дори млякото трябва да бъде оставено. Болестите стават все повече. Божието проклятие тегне над земята, тъй като човекът я е прокълел. Навиците и обичаите на хората, са довели земята до такова състояние, че човечеството трябва да замести месото с някаква друга храна. Ние изобщо не се нуждаем от месо. Бог е в състояние да ни даде нещо друго.

Сп. "Юниън конферънс рекърд",

Австралия, 28 юли 1899 г.

Страданията на животните и последиците от тях

666. Често животните биват откарвани на пазара и продавани за храна, когато са вече толкова болни, че собствениците им не ги искат повече. Някои от методите на угояване за пазара водят до болести. Когато са изолирани от слънчева светлина и чист въздух и дишат въздуха в мръсните обори, и може би са хранени с гниеща храна, целият им организъм се замърсява.

В много случаи, докато стигнат до пазара, биват транспортирани на големи разстояния и подлагани на жестоки страдания. Взети от зелените пасища и пътували стотици мили по горещи и прашни пътища или натъпкани в мръсни вагони, болни и изтощени, а понякога лишени от храна и вода за много часове, бедните създания се извозват до мястото на тяхната смърт, за да могат човешки същества да се хранят с трупите им.

СВЛ, с. 314, 1905 г.

667. Мнозина умират от болести, изцяло причинени от яденето на месо; въпреки това светът като че ли не помъдрява. Често се убиват животни, превозени на големи разстояния. Кръвта им е била замърсена. Угоени, те са били лишени от здравословни движения и когато пътуват надалеч стават болнави и изтощени. В това състояние ги убиват, за да бъдат продадени на пазара. Кръвта им е заразена и онези, които ядат от месото, всъщност ядат отрова. Някои не страдат веднага, но други получават силни болки и умират от треска, холера или някоя непозната болест.

На градския пазар се продават много животни, за които собствениците им знаят, че са болни, а купувачите не винаги са в неведение по този въпрос. Това е обичайна практика и месоядците знаят, че ядат заразено месо особено в големите градове.

Някои от довежданите до касапина животни като че осъзнават с инстинкта си какво предстои и стават буйни и луди в буквалния смисъл. Докато са в това състояние, биват убивани и месото им се приготвя за пазара. То е отрова и причинява на хората, които го ядат, спазми, конвулсии, апоплексия и внезапна смърт. Въпреки това причината за всички тези страдания не се приписва на месото.

Докато ги карат към кланицата, към някои животни се отнасят по жесток начин. Изтезават ги и след като са прекарвали много часове неопишуеми страдания, биват заколвани. За пазара са били приготвяни дори болни свине и отровното им месо е причинявало заразни болести, предизвикали смъртта на много хора.

ДД, т. 4, с. 147, 148, 1864г.

Месото увеличава податливостта на човешкия организъм към болести и внезапна смърт

668. Яденето на месо увеличава десетократно вероятността човек да се разболе.

2 С, с. 64, 1868 г.

669. Светските лекари не могат да дадат обяснение за бързото разпространяване на болестите сред човечеството. Ние обаче знаем, че много от тези страдания са причинени от яденето на месо.

Писмо 83, 1901 г.

670. Животните са болни и като ядем от месото им, посаждаме семето на болестта в собствената си плът и кръв. Когато хората, които ядат такова месо попаднат в нездрава атмосфера, чувстват последиците много по-остро. Така и ние, когато влезем в съприкосновение с епидемии и заразни болести, не можем да устоим на болестта.

НС, с. 8, 1896 г.

671. Имате плът, но тя няма добро качество. Много по-зле сте с тази тежест от плът. Ако всеки от вас мине на по-оскъдна диета, за да свалите 25-30 паунда* от теглото си, бихте били много по-устойчиви на болести. Яденето на месо влошава качеството на кръвта и плътта. Телата ви са в трескаво състояние, готови да се разболеят всеки момент. Възможни са остри заболявания и внезапна смърт, тъй като организмът ви няма сили да се справя с болестите. Ще дойде време, когато ще се окаже, че силата и здравето, с които сте се успокоявали, е всъщност болнаво.

2 С, с. 61, 1868 г.

Замърсена кръв

672. Почувствах се подбудена от Божия Дух да представя пред някои факта, че тяхното страдание и лошо здраве са причинени от пренебрегване на дадената им по въпроса за здравната реформа светлина. Показано ми бе, че месната диета, за която предполагаша, че е изключително важна, всъщност не им е необходима. Тъй като са съставени от това, което ядат, мозъкът, костите и мускулите са в недобро състояние, защото се хранят с мъртва плът; кръвта им се е замърсила от неподходящата храна, месото, което ядат, също е болно и цялото тяло е станало дебело и болнаво.

НС, с. 4, 1896 г.

673. Месото влошава качеството на кръвта. Гответе месо с подправки, яхте тежки кейкове и пирог и кръвта ви ще бъде с лошо качество. Организмът се натоварва прекалено много, за да се освободи от този вид храна. Пирогите с кълцано месо и туршиите, които никога не бива да влизат в човешки стомах, придават ужасно качество на кръвта. Стотвената неправилно и в недостатъчно количество лоша храна не може да създаде качествена кръв. Месото и тежката храна, както и оскъдната диета, водят до едни и същи резултати.

2 С, с. 368, 1870 г.

674. Ракът, туморите и възпалителните болести се дължат до голяма степен на употребата на месо.

Според дадената ми от Бога светлина голямото разпространение на рака и туморите се дължи предимно на яденето на мъртва плът.

НС, с. 7, 1896 г.

Рак, туберкулоза, тумори

675. Месната храна е сериозен проблем. Ще се хранят ли човешките същества с месото на мъртви животни? Според дадената ми от Бога светлина отговорът е: не, решително не. Свързаните със здравната реформа заведения трябва да обучават хората по този въпрос. Лекарите, които твърдят, че познават човешкия организъм, би трябвало да не насърчават пациентите си да се хранят с месо от мъртви животни. Те трябва да посочват увеличаването на болестите в животинския свят. Изследователите свидетелстват, че малко животни са здрави и че яденето на голямо количество месо води до различни болести - рак, тумори, скрофулоза, туберкулоза и много други подобни страдания.

Ръкопис 3, 1897 г.

676. Хората, които ядат месо, едва ли знаят с какво се хранят. В повечето случаи, ако можеха да видят животните, докато са живи, и ако можеха да разберат какво е качеството на месото, което ядат, биха се отвърнали от него с отвращение. Те непрекъснато се хранят с месо, пълно с бацилите на туберкулозата и рака. По този начин се предават туберкулозата, ракът и другите смъртоносни болести.

СВЛ, с. 313, 1905 г.

677. Всеки ден масите на много така наречени християнки са отрупани с разнообразие от ястия, които дразнят стомаха и водят организма до болестно състояние. Месото е основната храна на трапезите на някои семейства, докато накрая кръвта на членовете им се изпълни с канцерови и скрофулозни флуиди. Тела им са съставени от храната, което ядат. Но когато ги връхлетят страдания и болести, това се смята за удар от Провидението.

3 С, с. 563, 1875 г.

Намаляване на умствените сили

678. Хората, които често ядат месо, не винаги са с бистър и действен интелект, защото от употребата на животинско месо тялото затлъстява и най-фините способности на ума се притъпяват.

[ХВБХ, с. 47]; ЗС, с. 115, 1890 г.

679. Бог иска сетивата на Неговите люде да бъдат будни и способни за усилена работа. Но ако се храните с месо, не очаквайте умовете ви да дават добри плодове. Мислите трябва да бъдат очистени и тогава Божиите благословения ще почиват върху Неговия народ.

Бюлетин на Генералната конференция, 12 април 1901г.

680. Невъзможно е хората, които често ядат месо, да имат бистър и действен интелект.

2 С, с. 62, 63, 1868 г.

681. Проявява се обезпокоителна летаргия по въпроса за неосъзнатото сладострастие. Обичаят да се яде мъртва плът стимулира низшите страсти на човешкия организъм.

НС, с. 4, 1896 г.

682. Месната храна променя нрава и засилва животинските наклонности. Ние сме съставени от това, което ядем, и яденето на много месо ще намали интелектуалните способности. Студентите ще постигнат повече в учението, ако никога не вкусват месо. Когато от яденето на месо се засилва животинската страна на човешкото естество, интелектуалните сили намаляват пропорционално. Религиозният живот може да се постигне и поддържа по-успешно, ако месото бъде оставено, тъй като то стимулира сластолюбието и отслабва моралното и духовното естество. "Защото плътта силно желае противоположното на Духа, а Духът - противоположното на плътта."

НС, с. 7

Засилва низките страсти

683. Едва ли е имало друго време, когато хората повече да са се нуждаели от най-простата диета. Не трябва да сервираме месо на децата си. С влиянието му се възбуждат и засилват най-низките страсти и се стига до заляняване на моралните сили.

2 С, с. 352, 1869 г.

684. Бях поучена, че с яденето на месо естеството се принизява и хората биват ограбени от любовта и симпатията, които би трябвало

да изпитват към всеки човек. Ние сме съставени от това, което ядем, и хората, чиято диета се състои предимно от животинска храна, стигат до състояние, в което позволяват на низките страсти да вземат контрол над висшите духовни сили...

Ние не предписваме някаква особена линия, която трябва да бъде спазвана в диетата. Има много видове здравословни храни, но твърдим, че месото не е добрата храна за Божия народ. Тя принизява човешкото естество. Как може в страна като тази, където има изобилие от плодове, зърнени храни и ядки, човек да мисли за ядене на мъртва плът?

Ръкопис 50, 1904 г.

685. Ако нещата в нашите домове, които съставят църквите ни, бяха такива, каквито трябва да бъдат, можехме да извършим двойно повече работа за Господа. Според дадената ми светлина вестта на здравната реформа трябва да се провъзгласи най-решително. Онези, които ядат месо, подклаждат най-низките страсти и приготвят пътя за връхлитането на болести.

Писмо 200, 1903 г.

686. Твоето семейство яде много месо и животинските страсти са били засилени, а в същото време интелектуалните сили са отслабнали. Ние сме съставени от това, което ядем, и ако се храним предимно с месо, вземаме от животинското естество. Ти си насърчила по-низшата част от твоето естество, а си отслабила по-висшата.

2 С, с. 60, 61, 1868 г.

687. Преди да завърши конференцията, искаме всепроникващата истина на Божието слово да обхване всеки един от нашите хора. Искаме всички да разберат, че месото не е подходящата им храна. Тя подхранва животинските страсти у тях и у децата им. Бог иска да възпитаваме чедата си в правилни навици на ядене, обличане и труд. Желаме да правим каквото можем, за да поправим развалената "машина". [Ефектът от яденето на месо и тежки храни върху децата - т. 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711]

"Бюлетин на Генералната конференция",

12 април 1901 г.

Най-сигурният начин на действие

688. Интелектуалните, моралните и физическите сили се изчерпват от честото ядене на месо. Организмът се разстройва, интелектът се

замъглява и моралната чувствителност се притъпява. Казваме ви, скъпи братко и сестро, най-добре е да изоставите яденето на месо.

2 С, с. 64, 1868 г.

Не се разбира причината

689. Последниците от яденето на месо може да не се видят веднага, но това не е доказателство, че то е безвредно. Малцина могат да бъдат убедени, че месото, което са изяли, е отровило кръвта им и е причинило страданията им.

СВЛ, с. 315, 1905 г.

690. Този въпрос ми е представен в различни аспекти. Не се осъзнава колко голяма е смъртността, причинена от яденето на месо. Ако хората разбираха това, нямаше да чуваме извинения и аргументи в полза на задоволяването на апетита с мъртва плът. Има изобилие от добри храни за задоволяване на глада, без да слагаме на масите си животински трупове като част от нашето меню.

НС, с. 8, 1896 г.

691. Много хора умират от болести, дължащи се изцяло на яденето на месо, а в същото време не само те, но и други едва ли подозират каква е истинската причина. Някои не чувстват веднага ефекта, но това не е доказателство, че месото не им вреди. То руши бавно организма и все пак за известно време жертвата може да не усеща нищо.

[ХВВХ, 48]; ЗС, с. 115, 1890 г.

692. Като защита за навика ви да ядете месо многократно сте повтаряли следните думи: "Колкото и да е вредно за другите, на мен не ми вреди, тъй като съм го ял цял живот". Но не знаете колко добре бихте се чувствали, ако се бяхте въздържали от него.

2 С, с. 61, 1868 г.

Свинското е отречено изцяло

693. Бог ви е дал светлина и познание. Твърдото ви убеждение е, че те идват директно от Него и ви наставляват да ограничавате апетита си. Знаете, че употребата на свинско месо е против ясната

Му заповед, дадена не защото е искал да покаже Своята власт, а защото е вредно за всички, които го ядат. Консумирането му прави кръвта нечиста, така че скрофулоза и други болести увреждат организма и цялото тяло страда. Най-вече отслабват и се замъгляват фините, чувствителни нерви на мозъка и така святите неща не могат да бъдат разбирани, а се принизяват до равнището на прозаичното.

2 С, с. 96, 1868 г.

694. Тъканите на свинята гъмжат от паразити. Бог е казал: Свинята "е нечиста за вас; от месото на тия да не ядете и до мършата им да не се допирате". Тази заповед бе дадена, защото свинското месо е негодно за храна. Свинете се хранят с отпадъци и това е било единственото им предназначение. Никога, при никакви обстоятелства не е било разрешавано месото им да се яде от човешките същества.

СВЛ, с. 313, 314, 1905г.

695. Свинското месо, въпреки че е една от най-широко разпространените храни, е също и една от най-вредните храни. Бог не забрани на евреите да го ядат просто за да им покаже Своята власт, а защото не е добра храна за човека. Това месо изпълва организма със скрофула, а особено в по-топлите климатични зони предизвиква проказа и различни други болести. Влиянието му върху организма в този климат е далеч по-вредно, отколкото в студения климат, но Бог никога не е разрешавал свинското да се яде при каквито и да е обстоятелства. Езичниците използвали свинското за храна, а сега и американците го използват в големи количества като важна съставка от диетата. Свинското месо не би било приятно за естествения вкус. То става апетитно чрез силни подправки, които още повече влошават положението. В много по-голяма степен от останалите меса прави кръвта лоша. Хората, които често ядат свинско, не може да не са болни. Изразходващите значителна енергия на открито усещат много по-слабо лошия ефект от свинското, отколкото онези, чийто живот е между четири стени, водят заседнал начин на живот и трудът им е умствен.

Но от яденето на месо се уврежда не само физическото здраве. Умът се влияе и най-фините усещания се притъпяват от употребата на тази отвратителна храна. Не е възможно да е здраво месото на живо създание, чиято естествена среда е мръсотията и се храни с всякакви противни неща. Месото на свинята се състои от това, което тя яде. Ако човешки същества го консумират, кръвта и плътта им ще се замърсят от предаваната чрез свинята нечистота.

Когато се яде, свинското месо причинява скрофулоза, проказа и канцерови флуиди. То продължава да причинява големи страдания на човечеството. [Отношението на Даниил към яденето на свинско - т. 34.]

КЖ, тл. 1, с. 58, 1865г.

Тлъстина и кръв

696. Като семейство вие сте много далеч от доброто здраве. Използвате тлъстината от животни – нещо, което Бог е забранил категорично в Своето Слово: "Вечен закон ще бъде във всичките ви поколения, във всичките ви жилища, да не ядете нито тлъстина, нито кръв". "И в никое от жилищата си да не ядете никаква кръв, било от птица или животно. Всеки човек, който би ял каква да е кръв, той човек ще се изстреби измежду хората си."

2 С, с. 61, 1868 г.

697. Месото се сервира плуващо в мазнина, защото така се харесва на извратения апетит. Животинската кръв и мазнина се ядат като деликатеси. Господ обаче е дал ясни указания, че те не трябва да се ядат. Защо? Защото кръвта в човешкия организъм би се заразила. Пренебрегването на Божиите специални наставления е донесло на човешките същества много страдания и болести... Ако вкарват в организма си онова, което не може да се превърне в качествена плът и кръв, трябва да понесат последиците от пренебрегването на Божието слово.

Писмо 102, 1896 г.

Често рибата е замърсена

698. На много места рибата толкова се замърсява от мръсотията, с която се храни, че започва да причинява болести. Това важи особено в случаите, когато тя е в района на отпадните води от големите градове. Рибите, които се хранят с отпадъците от каналите, могат да отидат надалеч и да бъдат уловени в чиста вода. И използвани за храна, причиняват болести и смърт на неподозиращите опасността хора.

СВЛ, с. 314, 315, 1905г.

Спешни случаи

699. Там, където може да се намери изобилие от качествено мляко и хубави плодове, едва ли има извинение да се яде месо; не е нужно да отнемеме живота на което и да е Божие творение, за да задоволим

всекидневните си нужди. В някои случаи може да се смята, че болестите или изтощението изискват да се яде малко месо, но трябва много да се внимава и да се осигурява месо само от здрави животни. Сериозен е въпросът, дали въобще е сигурно в тази епоха да се консумира месо. По-добре е никога да не ядем месо, отколкото да ядем плътта на болни животни. Когато не можем си доставя нужната храна, понякога се хранех с малко месо, но започвам все повече да се страхувам от това. [Е. Вайт понякога е била принудена да яде месо - Приложение I:10]

ХВВХ, с. 117, 118, 1890 г.

700. Някои са искрено убедени, че подходящата храна се състои предимно от каша. Яденето на големи количества каша няма да даде здраве на храносмилателните органи, защото е прекалено водниста. Насърчавайте употребата на плодове, зеленчуци и хляб. Месото не е най-полезната храна, но все пак не бих заела позицията, че то трябва да бъде изоставено от всички. Хората с изтощени храносмилателни органи могат често да ядат месо, ако не могат да ядат зеленчуци, плодове или каша. Искаме ли да запазим доброто здраве, трябва да избягваме съчетаването на плодове и зеленчуци на едно ядене. Ако стомахът е слаб, ще получи страдание, умът ще се обърка и ще стане неспособен за умствени усилия. Яжте плодове на едно ядене и зеленчуци - на друго...

Сладките кейкове, пудинги и кремове ще разстроят храносмилателните органи. Защо трябва да изкушаваме хората, като им сервираме такива храни? Колкото повече месо се използва в храната на учителите и учениците, толкова по-малко умовете им ще бъдат разположени към духовните неща. Животинските наклонности се засилват и висшите способности на ума се замъгляват. Усърдното учене не е основната причина, поради която умствените сили се изтощават. Основната причина е неправилната диета, нередовното хранене и липсата на физически упражнения. Нередовните часове за ядене и спане изстискват жизнеността на мозъка.

МС, 31 май 1894 г.

[През 1884 г. неподготвени напълно да премахнат месото от нашите здравни заведения, макар че трябва да се направи стъпка в тази насока - т. 720; незаразеното месо е за предпочитане пред прекомерната употреба на мляко със захар - т. 527, 533; лекарите да дават указания, но да не забраняват употребата на месо - т. 434, 438; възможна неразумна промяна за умиращи от туберкулоза - т. 435; месото да не бъде неодобрявано, когато не е възможно да се намери безмесна храна - т. 796; месото не е добрата храна за Божия народ в страни, където има в изобилие плодове, зърнени храни и ядки - т. 719; месо, сервирано в стаите на пациенти - т. 437]

Безмесната диета е достатъчна

701. Месото не е необходимо за здравето и силата на човека, иначе би се оказало, че Господ е направил грешка относно дадената на Адам и Ева храна преди грехопадението. В плодовете, зеленчуците и зърнените храни се съдържат всички хранителни елементи.

РХ, 8 май 1883 г.

702. Грешка е да се предполага, че мускулната сила зависи от яденето на животинска храна. Нуждите на организма могат да бъдат по-добре задоволени и да се постигне по-добро здраве, без да се яде месо. Зърнените храни, плодовете, ядките и зеленчуците съдържат всички хранителни елементи, необходими за качествена кръв. Тези елементи не се получават в такова качество или количество чрез месната храна. Ако месото бе необходимо за здравето и за физическата сила, животинската храна щеше да бъде включена в диетата, посочена на човека в началото. [Месото не се препоръчва в случаите, когато храненето е оскъдно - т. 319]

СВЛ, с. 316, 1905г.

Защо да използваме храна след вторична употреба?

703. Животните се хранят със зеленчуци и зърнени храни. Необходимо ли е да получим зеленчуците, след като преминават през животното? Трябва ли да приемаме зеленчуците, като ядем месото на мъртви създания? Бог даде на първите ни родители плодове в естествено състояние. Възложи на Адам да се грижи за градината и да я обработва, като изрече думите: "Те [плодовете и зеленчуците] ще ви бъдат за храна". Нито едно животно нямаше нужда да унищожава друго животно, за да се нахрани.

Писмо 72, 1896 г.

704. Хората, които консумират месо, всъщност ядат зърнени храни и зеленчуци втора употреба, тъй като животното получава от тях хранителните вещества, придаващи растеж. Животът в зърната и зеленчуците преминава в консуматора. Ние го получаваме, като ядем животинска плът. Колко по-добре е да го получаваме направо чрез храната, дадена ни от Бога!

СВЛ, с. 313, 1905 г.

Месото - типична възбуждаща храна

705. Когато се прекрати яденето на месна храна, често се явява чувство за слабост и за недостиг на енергия. Мнозина представят това като доказателство за необходимостта от месо. Хората усещат, че месото им липсва, защото то възбужда, разгорещява кръвта и раздразня нервната система. Някои ще открият, че да оставят месото е толкова трудно, колкото е трудно за пияницата да се откаже от чашката. Промяната обаче ще им се отрази благоприятно. [Виж също т. 61.]

СВЛ, 316, 1905 г.

706. Месната храна е вредна. Естественият ѝ раздразнящ ефект би трябвало да бъде достатъчен аргумент срещу нейната консумация, а болестното състояние на животните я прави двойно по-неприемлива. Тя дразни нервите и възбужда страстите, като по този начин дава надмощие на низките наклонности.

В, с. 203, 1903 г.

707. Аз бях доста изненадана от твоя довод, че месото поддържа силата ти, защото, ако изключиш себе си от този проблем, разумът ще ти покаже, че месото не е толкова много полезно, колкото предполагаш. Знаеш как би отговорил на някой закоравял пушач, ако, като аргумент в полза на пушенето представи същите доводи, които ти представяш като причина да продължиш да ядеш месото от мъртва плът.

Слабостта, която усещаш, когато не ядеш месо, е един от най-силните аргументи, които бих могла да си представя като причина да прекратиш употребата на месна храна. Хората, които консумират месо, се чувстват възбудени и предполагат, че са станали по-силни. След като човек спре да яде месо, за известно време може да чувства слабост. Когато организъмът се очисти от остатъците му, това чувство престава и той вече не желае това, което е изисквал като нещо необходимо за получаване на сила. [Слабостта, усещана от Е. Вайт, когато е била изключително на месна храна - Приложение I:4, 5, 10; Усилията на Е. Вайт да изостави месната храна - Приложение I:4, 5]

Писмо 73а, 1896 г.

Намерете заместители

708. Когато месото бъде отхвърлено, на негово място трябва да се доставят разнообразни зърнени храни, ядки, зеленчуци и плодове, които са не само хранителни, но и вкусни. Това е особено важно в случаите с хора, които са слаби или изтощени от продължителен труд.

В някои страни, където има голяма бедност, месото е най-евтината храна. При тези обстоятелства промяната ще се извърши много по-трудно, но все пак е възможна. Ние трябва обаче да вземем под внимание положението на хората и силата на дългогодишния навик, а също да сме внимателни да не налагаме ненавременно дори правилни идеи. Никой не бива да бъде подтикван към рязка промяна. Месото трябва да бъде заместено с полезни храни, които да са евтини. В това отношение много зависи от готвача. С внимание и умение могат да се приготвят питателни и апетитни блюда, пригодени до голяма степен да заменят месото.

Във всички случаи възпитавайте съвестта, викайте на помощ волята, снабдявайте се с добра, здравословна храна и промяната ще стане лесно, а желанието за месо скоро ще изчезне.

СВЛ, с. 316, 317, 1905г.

709. Доброто готвене е изключително важно постижение. Особено в случаите, когато месото не е съставна част от храната, доброто готвене е основно изискване. Заместващата месото храна трябва да е приготвена така майсторски, че да не се изпитва желание за него.

Писмо 60а, 1896 г.

[Правете промените с разбиране - т. 320, 380; когато се изоставя месото, е нужна подходяща диета - т. 320; Бог ще даде умение за приготвяне на полезни храни, които да заместят месото - т. 376, 400, 401, 404; плодовете, зърнените храни, ядките и зеленчуците трябва да заменят месото - т. 472, 483, 484, 513]

Нелогични извинения

710. Когато Сатана завладее ума, светлината и наставленията, дадени милостиво от Господа, избледняват бързо и загубват силата си! Колко много са онези, които се извиняват и си създават недействителни нужди, за да продължават погрешния си начин на действие, като отстраняват светлината и я потъпкват. Уверена съм в това, което говоря. Най-силното възражение срещу здравната реформа е, че народът ни не се съобразява с нея. Въпреки това всички тъжно казват, че не могат да живеят според здравната реформа и да запазят силите си.

Причината за неуспеха им в това отношение намираме във всеки отделен случай. Те не живеят според здравната реформа и не я следват стриктно, затова и не могат да се възползват от нея. Някои се заблуждават, че като оставят месото, нямат нужда да го заместят с най-добрите плодове и зеленчуци, приготвени по колкото е възможно по-естествен начин без животинска мазнина и подправки. Ако могат с умение да приготвят изобилието от храни, с което Творецът ги е обградил, родители и деца с чиста съвест и с обединени усилия могат да се включат в това дело и биха започнали да се радват на проста

храна; само тогава биха могли да говорят с разбиране за здравната реформа. Хората, които не са били убедени в правилността ѝ и никога не са я приемали изцяло, не могат да преценят ползата. Позволяващите си от време на време да задоволяват апетита си, като ядат угоена пуйка или друго месо, го извращават и не са способни да оценят ползата за организма от здравната реформа. Те се контролират от апетита, а не от принципите.

2 С, с. 486, 487, 1870г.

Искрен апел за реформа

711. Мнозина родители действат така, сякаш са лишени от разум. Те са в състояние на летаргия, парализирани от задоволяването на извратен апетит и низки страсти. Знаещите истината проповедници трябва да събудят хората от тяхното състояние на парализа и да ги убедят да изоставят всичко, пораждащо апетит за месо. Ако не се реформират, ще губят духовната си сила и ще се покваряват все повече от греховни желаня. В много домове се практикуват навици, които отвращават небесните същества и принизяват хората до равнището на животните. Нека всички, познаващи истината, да заявяват: "Въздържайте се от плътски страсти, които воюват против душата".

Никой от нашите проповедници да не дава лош пример, като яде месо. Те и семействата им да живеят според светлината на здравната реформа. Нашите проповедници да не подхранват животинското естество у себе си и у чедата си. Неограничаваните в желанята деца са изкушени не само да задоволяват общоприетите навици на невъздържание, но и да отпускат юздите на най-низките си страсти, да презират чистотата и благочестието. Те са подбуждани от Сатана не само да покваряват телата си, но и да нашепват на други порочните си мисли. Ако родителите са слепи за греха, в повечето случаи няма да забелязват тези прояви.

Господ предупреждава родителите, живеещи в градовете: "Съберете децата в къщите си, отклонете ги от онези, които пренебрегват Божиите заповеди и проповядват, и практикуват греховни неща. Махнете се от градовете колкото е възможно по-скоро".

Родителите могат да си осигурят малки къщи в провинцията със земя за обработване, където да имат овощни градини и възможност да отглеждат зеленчуци и плодове, с които да заместят месото, така вредно за живовотодаващата, циркулираща по кръвоносните съдове кръв.

Ръкопис 133, 1902 г.

Сила за устояване, получена чрез пост и молитва

712. Ако апетитът ни жадува за месото от мъртва плът, необходимо е да постим и да се молим Господ да ни даде Своята благодат, за да се откажем от плътските желания, воюващи против душата. [Постенето е препоръчително, когато се изоставят месото и тежките храни - т. 312]

Писмо 73, 1896 г.

Кога молитвата за оздравяване е безсмислена

713. Има адвентисти от седмия ден, които не искат да приемат дадената по този въпрос светлина. Те включват месото в храната си. Връхлитат ги болести. Болни и страдащи в резултат на погрешния си живот, искат Божиите служители да се молят за тях. Но как може Господ да подейства, когато те не желаят да вършат Неговата воля и отказват да се вслушат в наставленията Му относно здравната реформа?

От тридесет години светлината на здравната реформа озарява Божиите люде, но те я превръщат в обект на шеги. Продължават да употребяват чай, кафе, подправки и месо. Телата им са пълни с болести. Питам, как може такива хора да представяме пред Бога за изцеление?

Писмо 200, 1903 г.

714. Горещите бисквити и месото са в пълно несъответствие с принципите на здравната реформа. Ако разумът победи желанието да се задоволява апетитът, няма да имаме желание да ядем мъртва плът. Има ли нещо по-противно за обонянието от миризмата в магазин, където се съхранява предназначенията за продажба месо? Миризмата на сурово месо е отвратителна за всички, чиито сетива не са притъпени от поддържане на неестествен апетит. Има ли за разумния човек по-неприятна гледка от закланото животно, приготвено за поглъщане? Ако дадената от Бога светлина върху здравната реформа бъде пренебрегната, Той няма да извърши чудо, за да спаси онези, които сами си нанасят болести.

Написано 1884 г.; НС, с. 2

Водачите и реформата

715. Въпреки че не правим яденето на месо изпит и не искаме да налагаме на когото и да било отказване от месото, все пак наше

задължение е да изискваме нито един служител в Конференцията да не се отнася пренебрежително и да не се противопоставя на реформата по този въпрос. Ако въпреки дадената от Бога светлина относно ефекта от яденето на месо върху организма, вие продължавате да го ядете, ще трябва да понесете последствията. Не заемайте позицията пред хората, която ще им даде повод да мислят, че не е необходимо да призовават за реформа и изоставяне на месото; сам Господ призовава за реформа. Бог ни е възложил делото за разгласяване на вестта за здравна реформа и ако не можете да се присъедините към редиците на вестителите, не парадирайте с това. Като се противопоставяте на усилията на вашите съработници, които проповядват здравната реформа, вие показвате, недоброто си състояние и че работите на страната на противника. [Делото на здравната реформа ще напредва; не му се противопоставяйте - т. 42]

Писмо 48, 1902 г.

716. Като Божии вестители не трябва ли да заемем решителна позиция срещу задоволяването на извращения апетит?... Бог е дал изобилие от плодове и зърнени храни, които могат да бъдат приготвени здравословно и употребени в разумни количества. Защо тогава хората продължават да предпочитат месото? Можем ли да имаме доверие в служители, които заедно с другите ядат от маси със сервирано месо?...

“Да пазите прилежно заповедите на Господа вашия Бог...” Всеки, който нарушава законите на здравето, със сигурност ще се сблъска с Божието неодобрение. О, колко много от Светия Дух можем да имаме всеки ден, ако действаме разумно, като се отричаме от собственото “аз” и практикуваме добродетелите на Христовия характер.

Сп. “Пасифик юниън рикордър”, 9

октомври 1902г.

717. Нека нашите служители и проповедници застанат под знамето на строгото въздържание. Никога не се срамувайте да кажете: “Благодаря, не ям месо. Имам принципи, които не ми позволяват да ям мъртва плът”. Ако се сервира чай, откажете и обяснете защо постъпвате така. Обяснете, че чаят е вреден и макар и стимулиращ за известно време, възбудата изчезва бързо и започва да се усеща отпадналост.

Ръкопис 113, 1901 г.

718. Що се отнася до месото, всички можем да кажем: “Оставете го”. Също така всички би трябвало да дават ясно свидетелство против чая и кафето и никога да не ги пият. Те са наркотици, вредни както за мозъка, така и за другите човешки органи. Още не е дошло

времето, когато да мога да кажа, че употребата на мляко и яйца трябва да бъде изцяло прекратена. Млякото и яйцата не трябва да се уеднаквяват с месото. При някои заболявания е много полезно да се ядат яйца.

Нека членовете на нашите църкви да ограничават егоистичния си апетит. Всяко похарчено пени за чай, кафе и месо е пропиляно напразно, тъй като те пречат на доброто развитие на физическите, умствените и духовните сили. [Месо не се сервира в дома на Е. Вайт - Приложение I:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 21, 23; месото е премахнато от трапезата на Е. Вайт - Приложение I:12, 13]

Писмо 113, 1901 г.

Резюме

719. Не бих направила този апел към вас, ако имахме полза от удовлетворяването на апетита за месо. Зная обаче, че такава полза няма. Месото е вредно за физическото състояние и трябва да се научим да живеем без него. Хората, които могат да си осигурят вегетарианската диета, но предпочитат да следват собствените си наклонности, като ядат и пият, както си искат, постепенно ще станат небрежни към наставленията, дадени от Господа за други части от истината за сегашното време и ще загубят способността си да я разбират. Със сигурност ще пожънат това, което са посели.

Поучена съм, че на студентите в нашите училища не бива да се сервират месо или храни, за които се знае, че са вредни. На масите не трябва да се поставя нищо, което да предизвиква желание за дразнещи вещества. Апелирам към младите и старите, към хората на средна възраст: Ограничавайте апетита си по отношение на храните, които ви вредят. Служете на Господа чрез "принасяне на жертва".

Децата да заемат разумна позиция в това дело. Всички сме членове на Божието семейство, а Господ желае Неговите чеда - млади и стари, решително да обуздават апетита и да пестят пари, необходими за построяването на молитвени домове и за издръжката на мисионери.

Поръчано ми е да кажа на родителите: С душа и с дух преминете на Божия страна по този въпрос. В тези дни на благодатно време винаги трябва да имаме предвид, че сме поставени на изпитание пред Бога и пред вселената. Няма ли да се откажете от нанасящите ви вреда прищевки? Потвърждението не означава нищо. Нека делата ви на себевладеене свидетелстват, че сте послушни на изискванията, които Бог има към Своя избран народ. След това сложете в съкровищницата част от спестените чрез делата на въздържане пари и така ще има средства за поддържане на Божието дело.

Много хора мислят, че не могат да живеят без месо, но ако застанат на Божия страна, решени да вървят по пътя на неговите поучения, ще получат сила и мъдрост подобно на Даниил и неговите другари. Ще открият, че Господ им дава здрав разум. Мнозина ще

бъдат изненадани, като разберат колко много може да бъде спестено за Божията кауза чрез себеотрицателни дела. Спестените в резултат на себепожертвователност малки суми ще направят повече за укрепване на Божието дело, отколкото големите дарения, за които не се е изисквало самоограничение.

Адвентистите от седмия ден притежават истини с изключително голяма важност. Преди повече от 40 години [написано през 1909 г.] Господ ни даде светлина върху здравната реформа, но как вървим в нея? Колко много е броят на отказалите да живеят в хармония с Божиите съвети! Като народ ние трябва да напредваме в съответствие с получаваната светлина. Наше задължение е да разберем и да уважаваме принципите на здравната реформа. По въпроса за въздържанието трябва да бъдем по-напред от всички останали. Въпреки това между нас има добре обучени църковни членове и дори проповедници на евангелието, които не зачитат дадената от Бога светлина по този въпрос. Ядат каквото си поискат и работят, както си поискат...

Не предписваме никаква определена диета, но казваме, че в страни, където има изобилие от плодове, зърнени храни и ядки, месото не е подходяща храна за Божия народ. Показано ми беше, че месото води до събуждане на животинското естество, ограбва от хората любовта и съчувствието, които трябва да изпитват един към друг, и дава власт на низките страсти над висшите сили на разума. Ако въобще може да се каже, че яденето на месо е било полезно някога, то със сигурност може да се твърди, че сега то не е безопасно. Ракът, туморите и белодробните заболявания се причиняват до голяма степен от яденето на месо.

Не бива да правим въпроса за яденето на месо тест за църковно членство, но е необходимо да размислим какво влияние оказват върху другите така наречените християни, които ядат месни храни. Като Божии вестители не трябва ли да кажем на хората: "И тъй, ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава" (1Коринт. 10:31). Не трябва ли да дадем решително свидетелство срещу угаждането на извратения апетит? Нима проповедниците на евангелието, провъзгласяващи най-тържествената, поверявана някога на смъртни хора истина, ще дадат пример на връщане към египетските котли с месо? Нима тези, които се издържат с десетъци от Божията съкровищница, ще си позволят чрез себеугаждане да отравят животадаващата кръв, минаваща във вените им? Ще пренебрегнат ли дадените от Бога светлина и предупреждения? Телесното здраве трябва да се смята за жизнено необходимо за израстването в благодатта и за придобиването на благ характер. Ако стомахът не получава добри грижи, изграждането на праведен, морален характер ще бъде възпряно. Мозъкът и нервите са в единство със стомаха. Погрешният начин на ядене и пиене води до погрешен начин на мислене и действие.

Сега всички са изпитвани. Ние сме се кръстили в Христос и ако вършим нашата задача – да се отделим от всичко, което може да ни свлече надолу и да ни направи такива, каквито не трябва да бъдем –

ще ни бъде дадена сила да израстваме в Христос, Който е нашата жива "Глава" и ние ще видим Божието спасение.

9 С, с. 156-160, 1909 г.

ПОСТЕПЕННА РЕФОРМА В АДВЕНТНИТЕ ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ

[Забележка: Записано е, че в началото адвентните здравни заведения са давали повече или по-малко месо на своите пациенти и служители. Реформата в този етап на здравословно живеене е била постепенна. След дълга борба в по-старите заведения месото е било премахнато от масите. В случая със санаториума в Батъл Крийк тази стъпка е била предприета през 1898 г. до голяма степен като отговор на съвета на Е. Вайт, записан в тази глава (т. 722). В санаториума "Света Елена" промяната е била осъществена през 1903 г. По това време просветата по въпроса за безмесната храна е била широко разпространена и месото било премахнато от храната на пациентите с много по-малко трудности, отколкото, ако това бе станало по-рано. Управителите на по-старите здравни заведения били радостни, когато разбрали, че в откритите нови заведения не се сервира месо на пациентите.

Съветите по въпросите за месната храна няма да бъдат цялостни, ако борбата за отказване от месото в нашите здравни заведения не се опише така, както е описана от госпожа Вайт, и ако не се представят напътствията за постепенна реформа в диетата. Важно е, когато читателят изучава фазата на проблема за здравната реформа, да има предвид посочените факти, както и времето на писане на някои от изказванията.]

От съставителите

Апели за преминаване към безмесна храна в нашите първи здравни заведения (1884)

720. Тази сутрин станах в 4 ч., за да ти напиша няколко реда. Напоследък мисля много за това, как ръководеното от тебе здравно заведение би могло да стане такова, каквото Бог го желае. Искане ми се да предложи някои неща. Ние сме здравни реформатори, стараещи се да се върнат колкото се може по-близо до първоначалния Божи план за спасение. Въздържанието не означава просто въздържане от алкохол и тютюн. То е много по-всеобхватно и регулира всичко, което ядем.

Всички вие сте запознати със светлината по въпроса за здравната реформа. Когато обаче посетя здравното заведение, виждам голямо отклонение от реформата - яде се месо. Убедена съм, че е нужна незабавна промяна. Храната ви се състои предимно от месо. Господ не ни води в тази посока. Лукавият се опитва да постави въпроса за здравната реформа на погрешна основа, като води ръководителите на

здравното заведение към стремеж да приспособят диетата към вкуса на пациентите.

Когато Господ изведе израилтяните от Египет, реши да ги засели в Ханаан като един чист, щастлив и здрав народ. Нека изучаваме Божествения план, за да видим как можеше да се постигне това. Бог ограничи диетата им. До голяма степен премахна месото от храната, но те започнаха да копнеят за египетските котли с месо и Бог им даде месо. Дойдоха и последиците.

Здравното заведение бе основано с големи разходи и целта му е да лекува болните без лекарства. То трябва да функционира на принципите на хигиената. Лекарствата трябва да се намалят по възможност по-скоро, докато бъдат премахнати изцяло. Необходимо е да се изнасят лекции за правилната диета, за облеклото и за физическите упражнения. Как да живеят здравословно и според Божия ред трябва да бъдат обучавани не само нашите хора, но и онези, които не са получили светлината на здравната реформа. Ако самите ние нямаме определен стандарт в това отношение, защо е необходимо да правим толкова големи разходи за основаването на здравно заведение? Къде е тук мястото на реформата?

Не мога да твърдя, че се движим според Божия ред. Трябва да променим нещата, или да променим името "здравен институт", защото е съвсем неподходящо. Господ ми показва, че здравният институт не трябва да бъде пригоден да задоволява апетита или отделни желания. Зная, че оправданието за сервирането на месо в института е недоволството на дошлите любители на удоволствия от някаква друга храна. Оставете ги да отидат там, където могат да получат желаната храна. Ако институтът не може да бъде ръководен според добрите принципи дори когато става въпрос за гости, тогава променете приетото име. Даваното досега извинение вече не съществува, тъй като спомоществователството от външни хора е незначително.

Продължителното ядене на месо нанася вреда на организма. За това няма извинение. Причината е поквареният, извратен апетит. Може би ще попитате: "Изцяло ли ще премахнете месото?" Отговорът ми е: След време и това ще стане, но точно в този момент не сме готови. След време използването на месо ще бъде премахнато. То няма да бъде част от нашата храна и ние ще гледаме на месарниците с погнуса...

Съставени сме от това, което ядем. Ще засилваме ли животинските си страсти, като ядем животинска храна? Вместо да се опитваме да свикнем с тежка храна, крайно време е да се научим да се храним с плодове, зърнени храни и зеленчуци. Това е делото, което трябва да се извърши от всички, свързани с нашите институции. Използвайте все по-малко месо, докато го премахнете напълно. Ако то бъде оставено, ако вкусът не се привиква към месна храна, ако се създаде апетит за плодове и зърнени храни, скоро нещата ще бъдат така, както Бог ги е определил в началото. Неговият народ няма да яде никакво месо.

Когато месото не се използва както преди, ще се научите да готвите по-добре и ще можете да заместите месото с нещо друго. Могат да се приготвят много на брой полезни ястия без животинска мазнина и без месо от мъртва плът. Разнообразие от прости,

съвършено полезни и питателни блюда, може да се постигне и без да се прибегва до месото. Енергичните хора трябва да имат изобилие от зеленчуци, плодове и зърнени храни. Понякога малко месо може да се дава на външни хора, възпитали вкуса си така, че мислят: ако не ядат месо, няма да могат да поддържат силите си. Те обаче ще са по-издръжливи, ако се въздържат от месо, отколкото, ако се хранят предимно с него.

Единственото възражение на лекарите и на помощния персонал в здравното заведение срещу отхвърлянето на месото е, че те го искат, а след това настояват за него. Следователно поощряват употребата му. Но Бог не желае тези, които идват в здравното заведение да се учат да се хранят с месо. С разговори в столовата и чрез личен пример учете хората в друга насока, което означава, че за да приготвяте здравословна храна, е необходимо да имате голямо умение. Ще се изисква повече труд, но това трябва да бъде постепенно извършено, въпреки всичко. Използвайте по-малко месо. Нека готвачите и тези, които поемат отговорностите, възпитават собствените си навици на ядене в съответствие със законите на здравето.

Ние се връщаме към Египет, вместо да вървим към Ханаан. Не трябва ли да променим този начин на живот? Не трябва ли да поставяме на масите си обикновена, здравословна храна? Не трябва ли да се откажем от горещите бисквити, причиняващи диспепсия? Хората, които издигат духовния си стандарт възможно по-високо към Бога в съгласие с дадената им от Него светлина чрез Словото и свидетелствата на Духа Му, няма да променят начина си на действие, за да задоволят желанията на своите приятели или родители, независимо дали са един или двама, или цяла група – живеещи против Божиите мъдри указания. Ако действаме, движени от принципи, ако спазваме строги правила на хранене, ако, като християни възпитаваме вкуса си според Божия план, влиянието ни ще бъде угодно на Бога. Въпросът е: "Искаме ли да бъдем истински здравни реформатори?"

Важно е да се избягва продължителното еднообразие на храната. Апетитът ще бъде много по-добър, ако се направят промени в нея. Бъдете последователи. Не сервирайте няколко ястия на едно ядене и само едно на следващото. Изучавайте принципите на този подход. Нека хората се оплакват, щом искат. Оставете ги да намират грешки, ако няма достатъчно храна, която да им хареса. Израилтяните постоянно се оплакваха от Мойсей и от Бога. Задължението ви е да поддържате стандарта на здравната реформа. С болните хора може да се постигне повече чрез регулиране на диетата им, отколкото чрез всички бани, които можете да им предложите.

Нека сумата, изхарчвана за месо, бъде използвана за купуване на плодове. Покажете на хората добър начин на живот. Ако това беше направено отначало в здравното заведение в град ..., Господ би бил доволен и би одобрил усилието...

За приготвянето на храна са нужни внимание и умение. Надявам се, че доктор ... ще заеме определения й пост и ще дава съвети на готвача, за да бъде сервираната в здравното заведение храна в

съответствие със здравната реформа. Ако някой е склонен да задоволява прищевките си, не бива да спори, че това е единственият начин на живот. Такъв човек не трябва да се опитва да оформи политиката на здравното заведение така, че да задоволява лични вкусове и навици. Отговарящите за заведението трябва често да се съветват. Би трябвало да работят в съвършена хармония.

Моля ви, не твърдете, че храненето с месо е правилно, защото този или онзи - роб на апетита, е казал, че не може да просъществува в заведението, без да яде месо. Храненето с мъртва плът е лош начин да се живее и като народ трябва да извършим промяна, реформа - да учим, че има здравословни храни, които ще им дадат повече сили и по-добро здраве, отколкото месото.

Грехът на този век е лакомията в яденето и пиенето. Задоволяването на апетита е богът, на когото мнозина се покланят. Хората, свързани със здравното заведение, би трябвало да дават добър пример. Те трябва да действат разумно, със страх от Бога, а не да бъдат контролирани от извратен вкус. Необходимо е да бъдат напълно просветени относно принципите на здравната реформа и при всички обстоятелства да стоят твърдо под нейното знаме.

Надявам се, доктор ..., че ще се учиш все по-добре и по-добре да приготвяш здравословна храна. Доставяйте изобилие от добра, здравословна храна. Не бъдете пестеливи в това отношение. Ограничавайте средствата, харчени за месо, но доставяйте изобилие от хубави плодове и зеленчуци. Тогава с радост ще видите с какъв здрав апетит ще ядат всички от храните ви. Никога не мислете, че добрата, здравословна храна е нещо пропиляно. Тя ще създаде здрава кръв и здрави мускули и ще даде сила за изпълнение на всекидневните задължения. [Готвенето на месо да не се изучава в нашите училища - т. 817; лекари, които ядат месо, да не бъдат назначавани в нашите санаториуми - т. 433]

Писмо 3, 1884 г.

721. Мислех много за здравния институт в Мислех за много неща и искам да ти представя някои от тях.

Припомни си каква светлина за здравната реформа ми е дал Бог, а чрез мене тя е била предадена и на вас. Опитвали ли сте се някога с внимание и с молитва да разберете Божията воля по този въпрос? Представя се извинението, че външните хора биха искали месна храна, но дори да получават малко месо, знаейки, че с повече внимание и умение могат да се стотвят ястия, до голяма степен заместващи месото, и за кратко време пациентите да се научат да живеят, без да ядат месо от мъртва плът. Но ако готвачката разчита в приготвянето си изцяло на месото, може и ще насърчава яденето на месо, и поквареният апетит ще бъде причина за извинение, задето се дава този вид храна.

Когато видях накъде вървят нещата, че готвачката, ако няма месо за готвене, не знае с какво да го замести и че месото е основна част от храната, почувствах, че трябва да се направи незабавна

промяна. Може да има туберкулозно болни, които искат месо, но да го получават в стаите си и да не изкушават опорочения вече апетит на хората, които не бива да го ядат... Може би си мислите, че не можете да работите, ако няма месо. И аз някога мислех така, но зная, че според първоначалния си план Бог не даде за храна на човека месо от мъртва плът. Само опошлен и извратен вкус може да приема такава храна... Фактът, че месото е до голяма степен заразено, би трябвало да ни накара да направим решителни усилия да го отхвърлим напълно. Сегашната ми позиция е в полза на пълно оставяне на месото. За някои ще е трудно да направят това, както за пияницата е трудно да остави чашката. Промяната обаче ще бъде за добро.

Писмо 2, 1884 г.

Да посрещнем проблема открито

722. Санаториумът върши добра работа. Вече стигнахме до спорния въпрос за месото. Не трябва ли на хората, които идват в санаториума, да им се сервира месо и да бъдат учени да го изоставят постепенно?... Преди години ми бе дадена светлина, че не трябва да се заема позиция за премахването на месото, тъй като в някои случаи то е по-добро от десертите и сладкишите. Тези въпроси наистина създават трудности. Разнообразието от храни и смесването на месо, зеленчуци, плодове, вина, чай, кафе, сладки кейкове и тежки пирогички увреждат стомаха и поставят човешките същества в положението на инвалиди, като и характерът им бива повлиян от лошите последици на болестта...

Представям словото, получено от израилевия Бог. Поради грехопадението Божието проклятие тегне над земята, над добитъка и над всяка плът. Човешките същества страдат от последиците на живота си, далеч от Божиите заповеди.. Животните също страдат от проклятието.

Лекарите, които са от хората, разбиращи тези въпроси, не бива да предписват на болните ядене на месо. Болестите по добитъка правят месото опасно за консумиране. Господното проклятие е върху земята, върху човека, върху животните и рибите в морето. Тъй като грехът се разпространява все повече, ще бъде допуснато проклятието да става толкова всеобхватно и силно, колкото и грехът. Яденето на месо причинява болести. Заразеното месо на тези трупове се продава на пазара и неизбежната последица е заболяване на хората.

Господ иска да доведе народа Си до разбирането да не докосва или вкусва месото на мъртви животни. Това да предписват всички лекари, запознати с истината за сегашното време. Няма сигурност в яденето на месо от мъртва плът и не след дълго кравето мляко също ще бъде изключено от храната на Божиите люде, спазващи заповедите. Всички, които приемат Бога и Неговото Слово и спазват заповедите Му с цяло сърце, ще бъдат благословени. Бог ще им бъде щит. Но с

Господа не бива да се отнасяме лекомислено. Недоверието, неподчинението, отклоняването от Божията воля и пътища довеждат грешника до състояние, при което Господ не може да му даде Божествената си благосклонност...

Отново ще засегна въпроса за храненето. По отношение на яденето на месо сега не можем да постъпваме така, както сме постъпвали в миналото. То винаги е било нещо лошо за човешкото семейство, но сега това важи в още по-голяма степен поради проклятието на Бога над стадата в полето и поради човешките престъпления и грехове. По животните все повече се ширят болести и сега можем да бъдем в безопасност само ако напълно оставим месото. Днес са разпространени най-ужасни болести и последното, което просветени лекари биха направили, е да съветват пациентите да ядат месо. Именно поради яденето на толкова много месо в тази страна хората се деморализират, кръвта им се замърсява и болестите навлизат в организма. Мнозина умират, без да знаят причината. Ако истината се знаеше, тя щеше да свидетелства, че месото е предизвикало смъртта. Мисълта за хранене с мъртва плът е отвратителна, но има и още нещо. Когато ядем месо, ние поглъщаме мъртва плът и това посява семето на развалата в човешкия организъм.

Пиша ти, братко мой, в нашия санаториум в никакъв случай да не се предписва хранене с месо. Няма причина за това. Опасно е влиянието му и последиците върху човешкия ум. Нека бъдем здравни реформатори в истинския смисъл на думата. Нека съобщим в нашите институции, че вече няма да има маси с месо дори за пансионерите и че пропагандирането на безмесната храна не трябва да бъде само с думи, но и с дела. Не се безпокойте, ако спомоществователството намалее. Принципите ще имат много по-голяма стойност, когато бъдат разбирани и когато се знае, че не бива да се отнема животът на нито едно живо същество, за да се поддържа животът на християнина.

Писмо 59, 1898 г.

Второ писмо по въпроса за месото

723. Получих писмото ти и доколкото мога ще обясня въпроса за месото. Думите, които споменавах, бяха адресирани в писмо до ..., а други - до сестра ..., която по това време беше в здравното заведение [т. 720]. Открих следите на тези писма. Някои са били преписани, други - не. Казах им да поставят датите, когато са правени тези изявления. По това време месната храна бе широко препоръчвана и използвана. Според дадената ми светлина доброто месо не трябваше да бъде премахнато изведнъж, а в столовата да се изнасят беседи срещу употребата на всякакъв вид мъртва плът, а така също, че приготвените добре плодове, зърнени храни и зеленчуци са всичко, от което се нуждае организъмът, за да бъде в добро състояние. Но първо трябва да се посочва, че в места, където има изобилие от плодове, какъвто е случаят с Калифорния, няма нужда да

се използва месо. В здравното заведение обаче не бяха готови да направят рязка промяна особено след като бяха употребявали месо в толкова голямо количество. Би било необходимо отначало да го използват в малко количество, а след това да го отхвърлят напълно. Необходимо е да има само една маса, наречена "маса с месо за пациенти". На другите маси не бива да се сервира такава храна...

Работех усърдно за премахване на месото, но този труден въпрос трябва да бъде разглеждан разумно, а не грубо, след като се е сервирало месо по три пъти на ден. Пациентите трябва да бъдат обучавани от здравна гледна точка.

Това е всичко, което мога да си спомня по този въпрос. Ние непрестанно сме озарявани от нова светлина, върху която трябва да размисляме. Животинският свят е болен и е трудно да определим колко са причинените на човека болести в резултат от яденето на месо. Всеки ден четем във вестниците за проверки на месото. Месарниците се прочистват непрестанно. Продаваното месо се обявява като негодно за употреба.

Даваната ми от много години светлина е, че месото не е добро за здравето и за морала. Странно е, че отново и отново трябва да се изправям пред този проблем. Имах много искрен и пряк разговор с лекарите от здравното заведение. Те разискваха въпроса и брат и сестра ... бяха строго смърдени. На пациентите се даваше месо... В събота, когато бях на конференцията на Австралийския съюз, се почувствах подбудена от Божия Дух да се заема с въпроса за основания в Съмър Хил здравен дом, който е само на няколко спирки от Станмор.

Представих предимствата, които могат да се постигнат в санаториума. Изтъкнах, че като част от диетата на масите никога не трябва да се сервира месо и че когато за консумация се предлага мъртва плът, на олтара се жертва животът и здравето на хиляди хора. Никога не съм отправяла по-настоятелен и по-решителен апел. Заявих: Благодарни сме, че имаме здравно заведение, където на пациентите не се предписва да ядат месо от мъртва плът. Да се каже, че нито хапка месо няма да се слага на масите на лекарите, управителите, помощния персонал и пациентите. Имаме доверие в нашите лекари, че въпросът ще бъде разгледан от здравна гледна точка, тъй като труповете винаги трябва да се смятат за негодни като част от храната на християните.

Изобщо не се опитах да загладя нещата. Казах, че хората, които сервират в здравното заведение месо от мъртва плът, ще си заслужат Божието неодобрение. Те ще осквернят Божия храм и за тях заслужено ще бъдат изречени думите: "Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали". Според дадената ми от Бога светлина Божието проклятие тегне над земята, морето, добитъка и другите животни. В скоро време ще бъде опасно човек да има стадо и черда. Земята залинява под Божието проклятие.

Да останем верни на нашите принципи

724. Напоследък броят на пациентите в санаториума намалява поради независещи от нас обстоятелства. Мисля, че една от причините за липса на спомоществователство е позицията на ръководителя на заведението срещу сервирането на месо на пациентите. Месо в столовата се е сервирало още от откриването на санаториума. Решихме, че е дошло време да застанем решително срещу тази практика. Знаехме, че не е угодно на Бога да се поднася месо на пациентите.

Сега в санаториума не се предлагат чай, кафе и месо. Решени сме да живеем според принципите на здравната реформа и да вървим в пътя на истината и праведността. Няма да бъдем половинчати реформатори поради страха да не загубим финансови покровители. Заели сме нашата позиция и с Божията помощ ще я отстояваме. Даваната на пациентите храна е здравословна и вкусна. Диетата се състои от плодове, зърнени храни и ядки. Тук в Калифорния има изобилие от всички видове плодове.

Ако дойдат пациенти, които са свикнали с месо и мислят, че не могат да живеят без него, ще се опитаме да ги накараме да погледнат въпроса от гледна точка на здравия разум. Ако все пак решат да ядат храната, която разрушава здравето им, няма да им я откажем, стига това да става в стаите им и да поемат риска за последиците. Няма да насърчаваме техния начин на действие. Не се осмеляваме да хвърлим сянка върху нашето ръководство, като разрешаваме яденето на храна, замърсяваща кръвта и нанасяща болести. Ще бъдем неверни към Господа, ако вършим неща, за които знаем, че не са одобрени от Него.

Тази е заетата от нас позиция. Решени сме да бъдем верни на принципите на здравната реформа и молитвата ми е дано Бог да ни помогне.

Трябва да бъдат направени планове за увеличаване на спомоществователството. Но ще бъде ли правилно да се върнем към сервиране на месо, за да привлечем повече пациенти? Ще даваме ли на болните храната, която ги е разболяла и ще ги държи болни, ако продължават да я ядат? Не е ли по-добре да застанем на позицията на решенията да осъществяват на практика принципите на здравната реформа? [Чай, кафе и месо, сервирани в стаите на пациентите - т. 437]

Ръкопис 3а, 1903 г.

725. Някои хора в нашите институции твърдят, че вярват в принципите на здравната реформа и въпреки това се хранят с месо и други блюда, за които знаят, че са вредни за здравето. Казвам им в името на Господа: Не заемайте никакви длъжности в нашите институции, докато отказвате да живеете според възприетите от тях принципи. Като постъпвате така, вие затруднявате двойно работата на учителите и ръководителите, опитващи се да вършат делото в правилна

посока. Разчистете пътя на Царя. Престанете да поставяте пречки по пътя на вестта, която Той изпраща.

Беше ми показано, че дадените ни принципи в ранните дни от провъзгласяването на вестта днес трябва да бъдат смятани от нашите хора за толкова важни, колкото бяха тогава. Има някои, които никога не са следвали дадената по въпроса за храненето светлина. Сега е време да махнем шиника, закрил светлината, и да я оставим да свети с ярките си лъчи. [Да не се сервира месо в нашите санаториуми - т. 424, 431, 432; да не се сервира на персонала - т. 432, 444; прекомерното ядене на сладки неща е толкова вредно, колкото и яденето на незаразено месо - т. 533, 556, 722.]

Ръкопис 73, 1908 г.

* Една унция е равна на около 30 грама - бел.прев.

* Един американски паунд е равен на 0.454 кг - бел.прев.

Раздел 24

Питиета

ЧАСТ I - ПИЕНЕ НА ВОДА

Чистата вода е благословение

726. Във време на здраве и болест чистата вода е едно от най-ценните небесни благословения. Правилната ѝ употреба е полезна за здравето. Това е питието, което Бог е дал за утоляване на жаждата на животни и хора. Приемана в достатъчно количество, тя задоволява нуждите на организма и дава сила на тялото да устоява на болестите.

СВЛ, с. 237, 1905 г.

727. Аз бих се хранела по-малко, за да облекчавам организма от излишното бреме, бих насърчавала веселия характер и бих се възползвала от добрите физически упражнения на открито. Често бих правила бани и бих пила голямо количество чиста, мека вода.

ЗР, януари 1871 г.

Пиене на вода по време на болест

728. Водата може да бъде използвана по много различни начини, за да облекчи страданията. Глътки чиста, топла вода преди хранене (около половин кварта), никога няма да навредят, а по-скоро ще бъдат полезни.

Писмо 35, 1890 г.

729. Хиляди хора, които биха могли да живеят, умират поради липса на чиста вода и чист въздух... Те се нуждаят от тези благословения, за да се чувстват добре. Ако бъдат просветени, ако изоставят лекарствата и привикнат да правят физически усилия на открито и да проветряват къщите си както през лятото, така и през зимата, а така също да използват чиста вода за пиене и къпане, ще се чувстват сравнително добре и ще бъдат щастливи, вместо да водят жалко съществуване.

КЖ, гл. 4, с. 56, 1866г.

В случаи на треска

730. Ако при трескавото състояние, в което се намират, им се даде да пият голямо количество вода и ако я използват и за външна употреба, дълги дни и нощи на страдания ще бъдат спестени и много скъпоценни живота биха били спасени. Хиляди хора са умрели от бушуващата треска – поддържащото треската гориво е изгаряло тялото и поглъщало жизнените сили. Тези хора са умрели в голяма агония, без да им се позволи да поемат глътка вода за утоляване на изгарящата жажда. Водата, която се използва за потушаване на бушуващия пожар в някоя страда, не се дава на човешки същества, за да се угаси огъня, поглъща жизнените сили.

КЖ, гл. 3, с. 62, 63, 1866 г.

Правилна и погрешна употреба на вода

731. Много хора правят грешка, като пият студена вода по време на ядене. Поета с храната, водата намалява притока от слюнчените жлези. Колкото по-студена е водата, толкова по-голяма е вредата. Ледената вода или лимонадата, пити по време на ядене, спират храносмилането, докато организъмът даде достатъчно топлина на стомаха, за да може той отново да започне работата си. Горещите питиета омаломощават организма, а освен това хората, задоволяващи подобна прищявка, стават роби на навика си. Храната не трябва да бъде промивана в пътя ѝ надолу; по време на ядене не е нужно никакво питие. Яжте бавно, за да може слюнката да се смеси с

храната. Колкото повече течност влиза в стомаха по време на ядене, толкова по-трудно се смила храната, защото първо е необходимо да се абсорбира течността. Не яжте много сол; откажете се от консервираните подправки*; не вкарвайте в стомаха си огнени подправки; яжте плодове и причиняващото жажда дразнене ще изчезне. Ако все пак е необходимо да се утоли жаждата, чистата вода, изпита известно време преди или след ядене, е всичко, от което организмът се нуждае. Никога не пийте чай, кафе, бира, вино или каквото и да е спиртно питие. Водата е възможно най-добрата течност за почистване на тъканите. [Пиене по време на ядене - т. 165, 166; едно от Божиите лечебни средства - т. 451, 452, 454]

РХ, 29 юли 1884 г.

ЧАСТ II - ЧАЙ И КАФЕ

Стимулиращият ефект на чая и кафето

732. Съвременните "стимулиращи" диети и питиета не спомагат за доброто здраве. Чаят, кафето и тютюнът действат възбуждащо и съдържат отрови. Те не само не са необходими, но са и вредни и не трябва да се консумират, ако искаме да прибавим въздържанието към познанието.

РХ, 21 февруари 1888 г.

733. Чаят е отрова за организма. Християните би трябвало да го изоставят. Влиянието на кафето е подобно на влиянието на чая, но ефектът върху организма е още по-лош. То го възбужда и после в същата степен го изтощава, омаломощава. Онези, които пият кафе и чай, носят следите им върху лицата си. Кожата пожълтява и става като на мъртвец. Външният вид престава да отразява блясъка на здравето.

2 С, с. 64, 65, 1868 г.

734. Употребата на чай, кафе и наркотиците опиум и тютюн предизвикват в човешките същества всякакви по вид болести. Тези вредни прищевки трябва да бъдат изоставени - не само една от тях, а всички заедно, тъй като всички са опасни и съкрушават физическите, умствените и моралните сили. Трябва да бъдат изоставени от гледна точка на здравето. [Сеене семето на смъртта - т. 655]

Ръкопис 22, 1887 г.

735. Никога не употребявайте чай, кафе, бира, вино и каквито и да е алкохолни питиета. Водата е най-добрата течност, способна да очисти тъканите.

РХ, 29 юли 1884 г.

735. Чаят, кафето и тютюнът, както и алкохолните питиета, са в различна степен изкуствени възбудители.

Както бе показано, ефектът от чая и кафето е толкова вреден, колкото ефектът от виното и сидера*, силните спиртни напитки и тютюна...

Пиенето на кафе е нездравословна привычка. То временно възбужда ума към необичайна активност, но вторичният ефект е умора, изтощение, парализиране на умствените, моралните и физическите сили. Умът се обезсилва и ако не бъдат направени решителни усилия да се превъзмогне навикът, активността на мозъка намалява за дълго време. Всички тези нервни дразнителни изчерпват жизнените сили и причинената от разбитите нерви раздразнителност, сприхавост и умствена слабост започват да воюват и да се противят на духовния напредък. Не трябва ли поддръжниците на въздържанието и реформата да се събудят и да противодействат на злините – последица от вредните питиета? В някои случаи навикът за пиене на чай и кафе е толкова трудно да се преодолее, колкото е трудно за пияницата да престане да пие алкохол. Похарчените за чай и кафе пари са използвани по-зле, отколкото, ако бяха пропиени. Тези питиета не само увреждат, но и щетата остава за дълго време. Хората, използващи чай, кафе, опиум и алкохол, могат да доживеят до дълбока старост, но този факт не е аргумент в полза на употребата им. Само във великия Господен ден ще бъде разкрито какво тези хора са могли да постигнат, но не са успели поради невъздържаните си навици.

Онези, които прибягват до чай и кафе, за да се импулсират за труд, ще почувстват лошите последици, изразяващи се в разбити нерви и липса на самоконтрол. Изтощените нерви се нуждаят от почивка и спокойствие. На природата ѝ е необходимо време, за да възстанови пропиляната енергия. Но ако нейните сили биват събудени с камшик чрез употребата на възбуждащи вещества, всеки път, когато процесът се повтаря, всъщност се получава намаляване на истинската енергия. Под влиянието на неестествени стимулиращи вещества може да се постигне за известно време повече, но постепенно енергията все по-трудно се възбужда до желаната степен и накрая обезсиленият организъм не е повече в състояние да откликва на нуждите.

Вредният ефект се приписва на други причини

Навикът да се пие чай и кафе е по-голямо зло, отколкото хората подозират. Мнозина, привикнали към употребата на стимулиращи питиета, страдат от главоболие и нервна отпадналост и пилеят много време поради болестите си. Те си въобразяват, че не могат да живеят без нещо възбуждащо ги и не осъзнават лошия ефект върху здравето.

Онова, което прави стимулиращите вещества още по-опасни, е склонността лошите последици често да се обясняват с други причини.

Ефект върху ума и морала

Целият организъм страда в резултат от използването на възбуждащи вещества. Нервната система става неуравновесена, черният дроб се възпалява, качеството на циркулиращата кръв се влошава и кожата става мъртвешка и жълта. Умът също се уврежда. Непосредственото въздействие на тези вещества възбужда мозъка към необичайна активност и го прави по-слаб и по-малко работоспособен. Последицата е изтощение – не само умствено и физическо, но и морално. Като последица виждаме нервни хора, неспособни да разсъждават и с неуравновесен ум. Те често проявяват дух на прибързаност, раздразнителност, обвинение, като гледат сякаш през лупа грешките на другите, а са напълно неспособни да видят собствените си дефекти.

Ефектът от гибелния навик се проявява най-добре, когато консуматорите на чай и кафе се съберат на социална среща. Всички си наливат от своите любими питиета и когато възбуждащото въздействие се почувства, езиците им се развързват и започват да говорят непочтено срещу другите. Никак не пестят, нито пък добре подбират думите си. Ключарски подробности минават от ухо на ухо и често хвърлят отровата на скандала. Неразумните ключари забравят, че имат Свидетел. Един невидим Наблюдател записва думите им в небесните книги. Всичките нелюбезни критики, преувеличени разкази, чувства на завист, изказани под възбудата на чашата с чай, биват записани от Исус като думи, изречени против самия Него. "Понеже сте направили това на един от тия най-скромни мои братя, на Мене сте го направили."

Вече страдаме поради лошите навици на нашите бащи и все пак мнозина поемат по път, по-лош от техния! Опиум, чай, кафе, тютюн и силни спиртни питиета бързо угасват искрата на жизнеността, все още останала в човешкия род. Всяка година се изпиват милиони галони упойващи питиета и милиони долари се харчат за тютюн. Робите на апетита лишават децата си от храна, облекло и образование, постоянно пилеейки парите си за чувствени удоволствия. Докато тези злини съществуват, обществото никога не може да бъде в добро състояние.

ХВВХ, с. 34-36, 1890 г.

Създават нервна възбуда, а не сила

737. Вие сте нервни и раздразнителни. Чаят има способността да възбужда нервната система, а кафето замъглява мозъка; и двете са изключително вредни. Трябва да внимавате с диетата си. Яжте

здравословна и питателна храна и пазете спокойствието на ума, което ще ви помогне да не се дразните толкова лесно и да не избухвате в ярост.

4 С, с. 365, 1879 г.

738. Чаят въздейства като възбуждащо вещество и в известна степен води до интоксикация. Действието на кафето и на много други широко разпространени питиета е същото. Първоначално поражда чувство на оживление. Стомахът се възбужда, това предизвиква раздразнителност в мозъка, което на свой ред усилва дейността на сърцето и за късо време дава енергия на целия организъм. Умората се забравя и силата като че ли се увеличава. Интелектът се раздвижва и въображението става по-дейно.

Поради тези резултати много хора предполагат, че чайт или кафето са им от голяма полза. Това обаче е грешка. Те не хранят организма. Ефектът се получава още преди да е имало време за храносмилане и абсорбиране. Приеманото за сила е всъщност само нервна възбуда. Когато влиянието на възбуждащото вещество отmine, неестествената сила отслабва и резултатът – немощ, отпадналост, е съответен на възбудата.

След продължителната употреба на тези нервни възбудители идват главоболието, безсънието, сърцебиенето, лошото храносмилане, треперенето и много други злини, тъй като те изсмукват жизнените сили. Изтощените нерви се нуждаят от почивка и спокойствие. На природата ѝ е необходимо време, за да възстанови пропиляната енергия. Но ако силите ѝ биват събуждани с камшик чрез употреба на възбуждащи вещества, всеки път, когато процесът се повтаря, всъщност се получава намаляване на истинската енергия. Под влиянието на неестествени възбудители за известно време може да се постигне много, но постепенно става все по-трудно енергията да се възбуди до желаната степен. Стремехът към стимулиращи вещества става все по-неконтролируем, накрая волята бива победена и не остава сила, за да се преодолее неестественото желание. Изпитва се влечение към все по-силни и по-силни възбуждащи вещества, докато накрая изтощеният организъм не е в състояние да откликва на нуждите. [Чаят и кафето вредят на стомаха – т. 722.]

СВЛ, с. 326, 327, 1905г.

Нямат хранителна стойност

739. Здравето в никакъв случай не може да се подобри от употребата на вещества, които стимулират за известно време, но после причиняват реакция, последвана от още по-голямо отпреди отслабване на организма. Чаят и кафето често удрят с камшик отслабващата сила, но когато непосредственото им влияние премине,

остава чувството на потиснатост. Тези питиета нямат никаква хранителна стойност. Млякото и захарта в чашата чай или кафе са единствените хранителни вещества.

Писмо 69, 1896 г.

Чувството към духовното се притъпява

740. Чаят и кафето стимулират. Въздействието им е подобно на въздействието на тютюна, но увреждат в по-малка степен. Хората, използващи тези бавни отрови, мислят също като пушача, че не могат да живеят без тях, тъй като се чувстват зле, когато посочените идоли не са им на разположение... Такива хора, които задоволяват извращения си апетит, правят това за сметка на здравето и интелекта. Те не могат да оценят стойността на духовните неща. Сетивата им са притъпени и грехът не им изглежда толкова лош, а истината не се оценява за нещо по-стойностно от земните съкровища.

ДД, т. 4, с. 128, 129, 1864г.

741. Пиенето на чай и кафе е грях и нездравословна привичка, която подобно на другите грехове ощетява душата. Тези скъпи идоли създават чувство на възбуда и влошават състоянието на нервната система. След като непосредственият ефект отmine, хората отпадат по същия начин, както са били "повдигнати" от тези възбуждащи вещества.

Писмо 44, 1896 г.

742. Всички, които употребяват тютюн, чай и кафе, би трябвало да изоставят подобни идоли и да дадат равностойността им в Божията съкровищница. Някои хора никога не са правили жертва за Божията кауза и са глухи към Неговите изисквания. Някои от най-бедните ще трябва да водят най-голямата борба, за да се откажат от тези възбуждащи вещества. Тази жертва се изисква не защото Божието дело страда от липса на средства. Всяко сърце обаче ще бъде изпитано, всеки характер ще се прояви. Божият народ трябва да действа ръководен от принципи. Живият принцип трябва да бъде осъществяван в живота.

1 С, с. 222, 1861 г.

Стремежът към стимулиращи вещества пречи на духовното служене

743. Чаят и кафето, както и тютюнът, увреждат върху организма. Чаят възбужда и макар и в по-малка степен ефектът му е същият като този на спиртните питиета. В кафето има по-голяма сила да замъглява ума и да намалява енергията. То не е толкова силно, колкото тютюна, но ефектът е подобен. Аргументите срещу тютюна могат да бъдат използвани и срещу чая и кафето.

Хората, които имат навика да употребяват чай, кафе, тютюн, опиум или спиртни питиета, не могат да се поклонят на Бога, в случай че им бъдат отказани прищевките, които са привикнали да задоволяват. Оставете ги, когато са лишени от стимулиращите вещества, да отидат на богослужение и Божествената благодат ще бъде безсилна да оживи или да одухотвори техните молитви и свидетелства. Тези така наречени християни би трябвало да размислят какъв е източникът на радостите им. Дали идва отгоре, от небето?

РХ, 25 януари 1881 г.

Грешникът с притъпени сетива не е невинен

744. Сатана вижда, че когато апетитът е под контрол, не може да владее умовете до толкова голяма степен, както, когато бива задоволяван. Дяволът непрестанно действа, за да подведе хората към себеугаждане. Под влиянието на нездравословна храна съвестта се притъпява, умът се замъглява и способността за възприемане се уврежда. Но вината на грешника не се намалява поради недоброто състояние на съвестта, докато е била безчувствена.

Тъй като доброто състояние на ума зависи от нормалното разположение на жизнените сили, то виждаме каква грижа трябва да се полага и колко недопустимо е да се употребяват нито възбуждащи вещества, нито наркотици! И все пак сме свидетели, че голям брой от хората, твърдящи, че са християни, употребяват тютюн. Оплакват се от причинените от невъздържанието злини, но същите те, въпреки че говорят срещу употребата на спиртни питиета, плюят сока от тютюна*. Възгледите за употребата на тютюна трябва да се променят, преди коренът на злото да е проникнал прекалено дълбоко. Ние ставаме все по-настоятелни по този въпрос. Чаят и кафето подбуждат апетита към още по-силни възбудители. Тогава навлизаме още по-навътре в нещата – приготвянето на храна – и питаме: "Практикува ли се въздържание във всичко? Провеждат ли се и в тази насока реформи, необходими за здравето и щастието?"

Всеки истински християнин трябва да контролира апетита и страстите си. Ако не е освободен от робството на апетита, не може да бъде истински послушен Христов служител. Задоволяването на апетита и страстите притъпява въздействието на истината върху сърцето.

ХВВХ, с. 79, 80, 1890 г.

Загубената битка с апетита

745. Невъздържанието започва от нашите трапези, като ядем нездравословна храна. След известно време, в резултат на продължително себеугаждане храносмилателните органи се изтощават и приетата храна не задоволява апетита. Организмът става болнав и се подбужда желанието за още по-дразнеща храна. Чаят, кафето и месото имат бързо въздействие. Под влиянието на тези отрови нервната система се възбужда и в някои случаи за известно време интелектът сякаш е подсилен и въображението – по-образно. Тъй като за кратко време резултатите от тези възбуждащи вещества са положителни, мнозина правят извода, че наистина се нуждаят от тях и продължават да ги употребяват. Но винаги има реакция. Неестествено възбудената нервна система получава сила за момента от бъдещия си източник на сила. Цялата временна възбуда на организма бива последвана от чувство на потиснатост. След породената от тези вещества временна възбуда силата на раздразнените органи отслабва съразмерно. Апетитът се приучва към още по-силни дразнителни, които да поддържат и да увеличават приятната възбуда, като накрая угаждането става навик и се създава непрестанно желание за по-интензивни дразнителни – тютюн, вино и силни алкохолни питиета. Колкото повече се угажда на апетита, толкова по-чести и по-трудни за контролиране ще бъдат неговите желания. Колкото повече организмът отслабва, станал неспособен да живее без изкуствени дразнителни, толкова повече страстта към тях се засилва, докато накрая волята бива победена и силата за ограничаване на неестественото желание за тези прищевки сякаш се изгубва.

Единственият сигурен начин на действие

Единственото сигурно действие е човек да не се докосва, да не вкухва, да не държи чай, кафе, вино, тютюн, опиум и силни алкохолни напитки. Хората от сегашното поколение в сравнение с предците имат двойно по-голяма нужда да извикат на помощ силата на волята, укрепена чрез Божията благодат, за да устоят на сатанинските изкушения и да се противопоставят и на най-малкото желание на извратения апетит.

3 С, 487, 488, 1875 г.

Конфликтът между истината и себеугаждането

746. Обстоятелствата около Корей и неговата група, въстанала срещу Мойсей и Аарон и срещу Йехова, са записани като

предупреждение за Божия народ и най-вече за онези, които живеят на земята непосредствено преди края на вековете. Сатана е подбудил някои хора да имитират примера на Корей, Датан и Авирон, като създават смутове сред Божия народ. Всички, които си позволяват да се възпротивят на ясните свидетелства, се самоизмамват и наистина започват да мислят, че хората, върху които Бог е положил бремето на Своето дело, са се издигнали над Божия народ и че съветите и укорите им са нежелателни. Те въстават срещу ясното свидетелство, което Бог иска служителите Му да занесат като порицание срещу нечестието сред Божия народ. Свидетелствата против увреждащите чай, кафе, енфие и тютюн са раздразнили някои среди, защото това би премахнало идолите им. За известно време мнозина се колебаеха дали изцяло да ги пожертват, или да отхвърлят ясните свидетелства и да се поддадат на желанията на апетита. Те заеха неустановена позиция. Имаше конфликт между тяхната убеденост в истината и желанието им за себеугаждане. Нерешителността ги направи слаби и у мнозина апетитът взе надмощие. Употребата на бавните отрови притъпи в тях възприемането на святите неща. Накрая решиха: Каквито и да са последиците, няма да си налагаме ограничения. Ужасното решение веднага издигна разделителна стена между тях и другите, които според Божието нареждане се изчистваха от нечистотата на плътта и духа и се усъвършенстваха в святост със страх от Господа. Изречените ясни свидетелства се изпречиха на пътя им и ги обезпокоиха значително. Утешиха се, като започнаха да вокуват и да се опитват да убедят себе и другите, че свидетелствата не са верни. Казваха, че хората са прави, а укоряващите вести създават неприятностите. И когато бунтовниците издигнаха знамето си, недоволните се събраха около тях. Всички духовно болни, "сакати" и "слепи" обединяват силите си, за да разпръснат събраното и да посеят семето на разединението.

СС, т. 4, с. 36, 37, 1864 г.

Коренът на невъздържанието

747. Големи усилия се правят за овладяване на невъздържаността, но много от тях не са в правилна посока. Поддръжниците на здравната реформа трябва да осъзнаят какви са злините, резултат от употребата на нездравословна храна, подправки, чай и кафе. Пожелаваме Божията благодат на всички служители на каузата на въздържанието. Но ги поканваме да погледнат по-отблизо причината за злините, срещу които вокуват, и да се уверят дали провеждат реформата последователно.

На хората трябва да се обяснява, че балансът на умствените и моралните сили зависи до голяма степен от доброто състояние на организма. Всички наркотици и неестествени стимулиращи вещества, отслабващи и принизяващи физическото естество, водят до намаляване на интелектуалния и моралния тонус. Невъздържаността стои в основата на моралната поквара в света. Като задоволява извращения

апетит, човекът губи от силите си, необходими му да устоява на изкушенията.

На реформаторите във въздържателното дело предстои да извършат определена работа, за да образуват хората по този въпрос. Учете ги, че здравето, характерът и дори животът са застрашени от употребата на възбуждащи вещества, които подтикват изтощените човешки сили към неестествена, конвулсивна дейност.

Бъдете упорити и здравето ще се подобри

Що се отнася до чая, кафето, тютюна и алкохолните питиета, единственият сигурен начин на поведение е да не ги докосвате, да не ги опитвате и да не боравите с тях. Чаят, кафето и други подобни питиета влияят по същия начин, както алкохолът и тютюнът и в някои случаи човек да се откаже от тях е толкова трудно, колкото е трудно за пияницата да изостави упойващите напитки. Хората, които се опитват да изоставят тези възбуждащи вещества, за известно време ще изпитват чувство на празнота. Но ако са упорити, ще победят желанието и повече няма да се чувстват зле. Малко време е необходимо на природата, за да се възстанови от нанесените ѝ вреди. Дайте ѝ шанс и тя отново ще събере сили и ще върши работата си благородно и добре.

СВЛ, с. 335, 1905 г.

748. Сатана покварява умовете и унищожава душите чрез фините си изкушения. Ще видят ли нашите хора и ще осъзнаят ли греха на задоволяването на извращения апетит? Ще се откажат ли от чая, кафето, месото и всички възбуждащи храни и ще дадат ли за разгласяване на истината пари, харчени за задоволяване на вредните прищевки?... Какво право има пушачът да застава на пътя на въздържателното дело? По въпроса за тютюна в света трябва да бъде извършена революция, преди брадвата да се положи при корена на дървото. Ние се задълбочаваме още повече. Чаят и кафето подбуждат все по-нарастващото желание за по-силни възбуждащи вещества като тютюн и алкохол.

3 С, с. 569, 1875 г.

749. Що се отнася до месото, единственото, което мога да кажа, е: Оставете го. Всички би трябвало да дават ясно свидетелство срещу чая и кафето и никога да не ги употребяват. Те са наркотици, вредни както за мозъка, така и за другите органи в тялото...

Членовете на нашите църкви да ограничават егоистичния си апетит. Всяко похарчено пени за чай, кафе и месо е пропиляно напразно, защото те пречат на доброто развитие на физическите, умствените и духовните сили.

Писмо 135, 1902 г.

Сатанинско внушение

750. Някои мислят, че не могат да се реформират, че здравето ще бъде пожертвано, ако се опитат да се откажат от чая, тютюна и месото. Това внушение е от Сатана. Точно тези вредни стимулиращи вещества подкопават здравето, създават в организма почва за остри болести, увреждайки фината "машина", и разрушават защитните стени, издигнати срещу болестите и преждевременното остаряване...

Употребата на неестествени стимулиращи вещества е пагубна за здравето. Тя скована мозъка и го прави неспособен да оценява вечните истини. Всички, които съхраняват в сърцата си такива идоли, не могат истински да оценят извършеното за тях спасение от Христос чрез живот на себеотрицание, продължително страдание и понасяне на укори, както и чрез даване на собствения Си безгрешен живот за спасяване на загиващия човек.

1 С, 548, 549, 1867 г.

[Въздействието на чая и кафето върху децата - т. 354, 360; чаят и кафето в нашите санаториуми - т. 420, 424, 437, 438; чаят, кафето и месото не са необходими - т. 805; отказването от чай, кафе и др. доказва, че библейските работници са здравни реформатори на практика - т. 227, 717; последиците от пиенето на чай и кафе на обед и вечеря - т. 233; онези, които изпитват желание за чай и кафе, трябва да бъдат просвещавани - т. 779; завет с Бога за отказване от чай, кафе и пр. - т. 41; Е. Вайт не употребява чай и кафе - Приложение I:18, 23; понякога Е. Вайт използва чая като лекарство - Приложение I:18]

ЧАСТ II - ЖИТНИ РАСТЕНИЯ, ЗАМЕСТИТЕЛИ НА ЧАЯ И КАФЕТО

751. Не бива да се сервира нито чай, нито кафе. Вместо тези разрушаващи здравето питиета да се сервират карамелизирани зърнени храни*, приготвени колкото е възможно по-добре.

Писмо 200, 1902 г.

752. При някои обстоятелства човек може да поиска трето ядене. Ако въобще има такова, то трябва да бъде много леко и да се състои от лесно смилаема храна. Кракерите, т.е английски бисквити, или пък цвайбах с плодове и кафе,** приготвено от житни растения, са най-подходящата храна за вечерта.

СВЛ, с. 321, 1905 г.

753. Слагам малко бутилирано мляко в моето просто, домашно кафе.

Писмо 73а, 1896 г.

Прекомерна употреба на горещи и вредни питиета

754. Горещите напитки не са необходими освен като лекарство. Стомахът се уврежда от приемането на големи количества гореща храна и горещи напитки. Те нанасят вреда на гърлото и на храносмилателните органи, а чрез тях и на другите органи в тялото.

Писмо 14, 1901 г.

ЧАСТ IV - СИДЕР

755. Живеем във век на невъздържаност и ако се грижим как да задоволим прищявката на човека, пристрастен към сидера, правим грях към Бога. Вие сте започнали да правите това с някои хора, защото не следвате светлината. Ако бяхте останали в светлината, нямаше и не бихте могли да направите подобно нещо. Всеки, участвал в такова действие, ще получи Божието осъждане, ако не промени напълно поведението си. Трябва да бъдете искрени. Необходимо е веднага да започнете работа за очистване на душите си от покварата...

След като сте взели решителна позиция срещу участието във въздържателното дружество, все още бихте могли да запазите добро влияние над другите, ако действяхте съвестно и в хармония със святата вяра, която изповядвате. Но тъй като сте се включили в производството на сидер, значително сте намалили влиянието си. Нещо по-лошо: хвърлили сте укор на истината и сте оцетили собствените си души. Издигнали сте стена между себе си и каузата на въздържанието. Вашите постъпки са накарали невярващите да се съмняват в принципите ви. Нозете ви не са на прав път. "Куците и сакатите" се спъват и вървят към гибел.

Не разбирам как в светлината на Божия закон християни могат съзнателно да се занимават с отглеждане на хмел или да произвеждат вино и сидер за пазара. Всички тези продукти могат да бъдат употребявани по добър начин и да бъдат благословение, но могат да се използват и погрешно и да се превърнат в изкушение и проклетие. Сидерът и виното могат да бъдат консервирани в прясно състояние и да останат сладки за дълго време. Ако се консумират преди ферментацията няма да детронират разума...

Умереното пиене - път към пианство

Хората могат да се опият с вино и сидер, както със силни спиртни напитки. Тези така наречени слаби питиета водят до най-лошия вид пианство. Страстите стават по-извратени; промяната на характера е по-голяма и той става по-упорит и опърничав. Няколко кварта сидер или вино могат да събудят желанието за по-силни питиета. В много случаи закоравелите пианици са положили основата на този навик именно по такъв начин. За някои хора изобщо не е безопасно да държат вино или сидер в дома си. Те са наследили желание за възбуждащи вещества, към които Сатана ги подтиква непрекъснато. Поддадат ли се на изкушението му, не се спират. Апетитът желае да бъде доволен и когато му бъде угодно, се стига до разруха. Мозъкът се вцепенява и замъглява; разумът "изпуска юздите" и тези хора се впускат по течението на греховните желания. Разврат, прелюбодейство и всякакви пороци се вършат като резултат от задоволяването на желанието да се пие вино и сидер. Човекът, който твърди, че е религиозен, а обича и се пристрастява към тези опияняващи питиета, никога не израства в благодатта. Той става груб и сладострастен; животинските страсти започват да контролират висшите духовни сили и благочестието изчезва.

Умереното пиене е училището, в което хората се обучават за "кариерата" на пианицата. Сатана толкова бавно отклонява човека от крепостта на въздържанието, "невинното" вино и сидерът толкова коварно влияят върху вкуса, че хората несъзнателно тръгват по пътя на пианството. Създава се вкус към възбуждащи вещества; нервната система се разбалансира. Сатана държи ума в трескавото състояние на безпокойството и жалката жертва, мислейки, че е в съвършена безопасност, отива все по-надалеч, докато накрая всички бариери бъдат строжени и всеки принцип - пожертван. Най-твърдите решения се заличават и интересът към вечните неща не е достатъчно силен, за да държи покварения апетит под контрола на разума.

Някои хора никога не се напиват, но са постоянно под опиянението на сидера или на ферментиралото вино. Те са раздразнителни, неуравновесени, не съвсем пиани, но в подобно състояние, тъй като всички висши способности на ума дегенерират. Честата употреба на кисел сидер води до увеличена склонност към различни заболявания, като воднянка, чернодробни оплаквания, разклатени нерви и приток на кръв в главата. Чрез пиенето на сидер мнозина си нанасят дълготрайни болести. Единствено поради тази причина някои умират от туберкулоза или падат, поразени от апоплексия, други страдат от диспепсия. Всяка жизнена функция залинява; лекарите им казват, че страдат от чернодробно заболяване, но ако източат бурето със сидер и никога не го напълнят, жизнените им сили ще се възстановят.

Пиенето на сидер води до употребата на по-силни питиета. Стомахът губи естествената си енергия и започва да се нуждае от нещо по-възбуждащо, за да получи импулс за работа... Виждаме какъв контрол над човека има желанието за силно пиене; виждаме мнозина от

всякакви професии и с големи отговорности – издигнати хора с големи таланти и постижения, с фини сетива, здрави нерви и значителни умствени способности – да жертват всичко, за да задоволят апетита, докато накрая пропадат до равнището на животните. В повечето случаи пътят им към пропастта е започнал от пиенето на вино или сидер.

Нашият пример да бъде в полза на реформата

Когато разумни хора, твърдящи, че са християни, заявяват, че няма нищо лошо в производството на вино и сидер за пазара, тъй като неферментирали те не опияняват, аз изпитвам мъка в сърцето. Зная, че въпросът има и друга страна, на която те отказват да погледнат, защото егоизмът е заслепил очите им за ужасните злини, произлизащи от употребата им...

Като народ ние твърдим, че сме реформатори, носители на светлина за света, верни Божии стражи, пазещи всяка пътека, по която Сатана би могъл да дойде със своите изкушения за извращаване на апетита. Нашият пример и влияние трябва да бъдат действена сила в полза на реформата. Необходимо е да се въздържа от всеки навик, който би притъпил съвестта или би насърчил изкушението. Трябва да не отваряме нито една врата, що би дала на Сатана достъп до ума на което и да е човешко същество, създадено по Божи образ. Ако всички са бдителни към малките "врати", отворени чрез умерената употреба на така наречените безвредни вино и сидер, пътят към пианството би бил затворен. Онова, от което се нуждае всяка църковна общност, е твърда решимост членовете ѝ да не докосват, да не опитват и да не боравят с тях; тогава реформацията във въздържанието ще бъде силна, трайна и всеобхватна...

Изкупителят на света, Който добре познава състоянието на обществото в последните дни, посочва яденето и пиенето като греховете, осъждащи този век. Той ни казва, че както е било в дните на Ной, така ще бъде и в дните, когато ще се яви Човешкият Син. "Ядяха, пиеха, женеха се и се омъжваха до деня, когато Ное влезе в ковчеза и дойде потопът, и ги погуби всички." Точно такава ще бъде положението в последните дни на човешката история и онези, които вярват на предупрежденията, трябва да бъдат изключително предпазливи да не постъпват така, че да попаднат под осъждане.

Братя, нека разгледаме този въпрос в светлината на Свещеното писание и да повлияем решително в полза на въздържанието във всичко. Ябълките и гроздето са дарове от Бога; те могат да бъдат добре използвани като полезна храна или да се злоупотребят с тях чрез неправилна употреба. Бог вече поразява реколтата от грозде и ябълки поради греховните човешки навици. Ние стоим пред света като реформатори; нека не даваме повод на невярващите да укоряват вярата ни. Христос е казал: "Вие сте солта на земята", "вие сте виделината на света". Нека покажем, че нашето сърце и съвест са под преобразяващото влияние на Божията благодат и че животът ни се ръководи от чистите принципи на Божествения закон, въпреки че те изискват жертване на светските интереси.

Под микроскоп

756. Хората, наследили апетит към неестествени стимулиращи вещества, в никакъв случай не бива да имат пред погледа си или до себе си вино, бира или сидер, тъй като те ги изкушават постоянно. Що се отнася до сладкия сидер, смятан за безвреден, много хора нямат никакви скрупули и си го купуват свободно, но той остава сладък само за кратко време, след което ферментира. Придобитият стипчив вкус го прави още по-привлекателен за мнозина и консуматорът няма никакво желание да признае, че е станал силен, т.е. ферментирал.

Вредно е за здравето да се пие дори сладък сидер, какъвто обикновено се произвежда. Ако хора можеха да видят какво показва микроскопът за купения сидер, малко от тях биха пожелали да го пият. Често производителите му за пазара не внимават какви плодове използват. Изстискват сока от червиви и гнили ябълки. Хора, които никога не биха и помислили да ядат отровни гнили ябълки, пият получения от тях сидер и това наричат деликатес. Микроскопът обаче показва, че дори току-що излязло от пресата, приятното питие е съвсем негодно за употреба.

Опиянението може да се причини от виното, бирата и сидера така, както и от по-силните алкохолни питиета. Използването на такива напитки възбужда апетита към още по-силни питиета, докато накрая се създаде алкохолно пристрастяване. Умереното пиене е училището, в което хората се обучават за "кариерата" на пияницата. Толкова коварно е действието на тези по-слаби стимуланти, че по пътя към пиянството се тръгва, преди още жертвата да заподозре опасността.

СВЛ, с. 332, 333, 1905г.

ЧАСТ V - ГРОЗДОВ СОК

Сладък гроздов сок

757. Чистият гроздов сок, в който няма и следа от ферментация, е полезно питие. Много от така широко консумираните днес алкохолни напитки съдържат смъртоносни отрови. Хората, които ги пият, често подлудяват и се лишават от разум. Под смъртоносното им въздействие хората извършват насилнически престъпления и дори убийства.

Ръкопис 126, 1903 г.

Полезни за здравето

758. Направете плодовете част от храната, сервирана на трапезите ви. Соковете от плодове с малко хляб ще бъдат високо оценени. Хубавите зрели, здрави плодове са нещо, за което трябва да благодарим на Бога, защото са полезни за здравето. [Слагане на сурово яйце в неферментирало вино – т. 324; Е. Вайт използва лимонов сок като подправка към листните зеленчуци – т. 522.]

Писмо 72, 1896 г.

* Имат се предвид широко разпространените по това време бутилирани сосове със ситно нарязани зеленчуци, оцет, чесън, черен пипер и др. – бел.прев.

* Ябълково вино – бел.прев.

* През 19 в. е било широко разпространено дъвченето на тютюна – бел.прев.

* Сладкиши, приготвени от различни житни растения и ядки, споени чрез карамелизирана захар – бел.прев.

** Е. Вайт често е използвала препечени и ситносмлени житни растения като заместител на обикновеното кафе – бел.ред.

Раздел 25

Проповядване на здравните принципи

Проповядване на здравните принципи

ЧАСТ I - ДА СЕ ИЗНАСЯТ БЕСЕДИ НА ЗДРАВНИ ТЕМИ

Необходимостта от здравно възпитание

759. Сега повече от всякога преди има голяма нужда от възпитаване в здравните принципи. Въпреки чудния прогрес в толкова много области, свързани с житейските удобства и дори със здравните въпроси и с лечението на болести, упадъкът на физическата сила и издръжливостта става все по-обезпокоителен. Това трябва да привлече вниманието на всички, искрено загрижени за доброто състояние на своите ближни.

Нашата изкуствена цивилизация подстрекава злините, разрушаващи здравите принципи. Обичаите и модата са във война с природата. Налаганите от тях навици и подхранваните желания постепенно

намаляват физическата и умствената сила и стоварват върху човечеството непоносимо бреме. Навсякъде се наблюдават невъздържание и престъпления, болести и окаяност.

Много хора нарушават законите на здравето от невежество и лично те имат нужда от обучение. Мнозина обаче знаят много повече, отколкото прилагат на практика. Трябва да бъдат убедени във важността да превърнат познанията си в житейски пътеводител.

СВЛ, с. 125, 126, 1905г.

760. Голяма е нуждата от напътствия относно диетичната реформа. Погрешните навици в храненето и в яденето на нездравословна храна са не по-малко важни фактори за невъздържанието, престъпността и окаяността, които са проклятие за света.

СВЛ, с. 146, 1905 г.

761. Ако искаме да издигнем моралния стандарт на която и да е страна, където бихме били повикани да отидем, трябва да започнем с промяна на навиците на хората във всекидневния живот. Добродетелният характер зависи от доброто действие на умствените и физическите сили.

ЗС, с. 505

Мнозина ще бъдат просветени

762. Господ ми показва, че много хора ще бъдат спасени от физическа, умствена и морална дегенерация чрез практическото влияние на здравната реформа. Ще се изнасят здравни беседи, изданията ще се умножават. Принципите на здравната реформа ще бъдат приемани с желание и много хора ще бъдат просветени. Влиянието на здравната реформа ще я препоръча на всички, които искат просветление, и те ще напредват стъпка по стъпка в приемането на особените истини за сегашното време. Така истината и правдата ще се срещнат...

Евангелието и медицинската мисионерска работа трябва да напредват заедно. Евангелието трябва да бъде свързано с принципите на истинската здравна реформа. Необходимо е християнството да бъде приложено в практическия живот. Трябва да се извърши всеобхватно реформаторско дело. Истинската библейска религия се състои в изливането на Божията любов към падналия човек. Божиите люде трябва да вървят напред без компромиси, за да повлияят върху сърцата на онези, които търсят истината и желаят да живеят правилно в сегашната изключително важна епоха. Ние трябва да представяме пред хората принципите на здравната реформа, като вършим всичко по

силите си, за да ги доведем до осъзнаване на необходимостта от тези принципи и до практикуването им.

6 С, 378, 379, 1900 г.

Първи усилия в проповядването на принципите на здравната реформа

763. Когато в Батъл Крик се състоя панаирът на щата [1864 г.], нашите хора занесоха три или четири готварски печки и показаха колко хубави ястия могат да се приготвят без месо. Казаха ни, че сме показали най-хубавата трапеза на панаира. На големи събирания ви се открива възможността да измисляте планове, чрез които да предоставите на присъстващите здравословна храна, а също и да ги осъществявате с възпитателна цел.

Господ ни даде благоразположението на хората и ние имахме много чудни възможности да покажем какво може да се направи чрез принципите на здравната реформа, за да се възстанови здравето на обявените за безнадеждни...

На лагерни събрания и от дом в дом

Трябва да положим повече усилия да научим хората на принципите на здравната реформа. На всяко лагерно събрание да се опитваме да демонстрираме как може да се приготвят апетитни и здравословни ястия от зърнени храни, плодове, ядки и зеленчуци. Навсякъде, където нови групи хора приемат истината, трябва да се изнасят беседи върху науката за приготвяне на здравословна храна. Необходимо е да се изберат работници, способни да вършат образователна дейност от дом в дом.

Ръкопис 27, 1906 г.

Медицинска палатка на мястото за лагерни събрания

764. С приближаването на края на времето ние трябва да издигаме все по-високо гласа си по въпросите за здравната реформа и християнското въздържание и да ги представяме по-решително и положително. Необходимо е непрестанно да обучаваме хората не само с думите, но и с делата си. Единството между предписания и практика има изключително голямо влияние.

На лагерните събрания трябва да се изнасят беседи на здравни теми. На събранията ни в Австралия това се правеше всеки ден и интересът у хората се събуди значително. В лагера имаше палатка за лекари и сестри, където се даваха безплатни медицински съвети, и мнозина я посетиха. Хиляди хора идваха на беседите и в края на лагерното събрание не искаха да останат само с това, което вече

бяха научили. В няколко града, където се проведоха лагерни събрания, някои от видните граждани настояха да се построи санаториум, като обещаха и своята помощ.

6 С, с. 112, 113, 1900г.

С пример и с наставление

765. Големите ни събрания дават чудесна възможност принципите на здравната реформа да се представят нагледно. Преди няколко години на тях много се говореше за здравната реформа и за ползата от вегетарианската диета, като в същото време в използваната за столова палатка се сервираше месо, а в лавката се продаваха различни видове нездравословни храни. Вярата без дела е мъртва. Беседите върху здравната реформа, неподкрепени от практически действия, не правеха голямо впечатление. На следващите лагерни събрания поучавах и с пример, и с думи отговорниците за организацията. В палатката за храна не се сервираше месо, а се доставяха в изобилие плодове, зърнени храни и зеленчуци. Когато посетителите зададат въпроси относно липсата на месо, ясно се обяснява, че то не е най-полезната храна. [Продаване на бонбони, сладолед и други храни залъгалки по време на лагерните събрания – т. 529, 530.]

6 С, с. 112, 1900 г.

В нашите санаториуми

766. Според дадената ми светлина трябва да се основават санаториуми, където да се премахне употребата на лекарства, а за лекуването на болестите да се използват прости и рационални методи. В тези здравни заведения хората трябва да бъдат учени как да се обличат, как да дишат и да се хранят правилно, т.е. как да се предпазват от болести чрез правилни житейски навици. [Виж също т. 458.]

Писмо 79, 1905 г.

767. Нашите санаториуми трябва да бъдат средство за просвещаване на хората, които отиват там за лечение. На пациентите трябва да бъде показано как могат да живеят, като се хранят със зърнени храни, плодове, ядки и други произведения на земята. Дадено ми е наставление, че в нашите санаториуми трябва редовно да се изнасят лекции на здравни теми. Хората трябва да бъдат учени да се отказват от храните, отслабващи здравето и силата на съществата, за

които Христос даде живота Си. Необходимо е да се изтъква вредният ефект от чая и кафето. Пациентите трябва да бъдат учени как да се откажат от храните, увреждащи храносмилателните органи... Ако пациентите искат да си възстановят здравето, да им се посочва необходимостта от практикуването на принципите на здравната реформа. На болните да се показва как могат да се възстановят чрез въздържателно хранене и чрез редовни физически упражнения на открито... Страданията трябва да бъдат облекчавани и здравето да се възстановява посредством дейността на нашите санаториуми. Нужно е хората да бъдат учени как чрез повече разум в яденето и пиенето могат да се чувстват добре... Въздържането от месо ще бъде полезно за всички, които го практикуват. Въпросът за храненето е обект на жив интерес... Нашите санаториуми са основани с определена цел – да учат хората, че не живеем, за да ядем, а ядем, за да живеем.

Писмо 233, 1905 г.

Учете пациентите на домашно лекуване

768. Дръжте пациентите колкото се може повече на открито, а в столовата организирайте жизнерадостни, весели разговори, съчетани с прости четива и библейски уроци, лесни за разбиране и окуражителни за душите. Говорете за здравната реформа и не ставай, братко мой, изпълнител на толкова много задачи, че да не можеш да преподаваш простите й уроци. Всички, които напускат санаториума трябва да бъдат толкова добре обучени, че да могат да учат и други на методите за лечение на техните семейства.

Има опасност да харчим прекалено много пари за машини и уреди, които пациентите никога няма да могат да използват в уроците, които ще дават у дома. По-скоро трябва да бъдат учени как да регулират храненето си така, че живата "машина" да работи хармонично.

Писмо 204, 1906 г.

Да се дават наставления във връзка с въздържанието

769. В нашите медицински заведения трябва да се дават ясни указания по въпроса за въздържанието. Важно е на пациентите да се показват злините от опияняващите питиета и благословието от пълното въздържание. Те трябва да бъдат помолени да ги изоставят и да ги заместят с изобилие от плодове. Могат да се купят портокали, лимони, сини сливи, праскови и много други плодове. Божият свят ражда много продукти, стига да се правят упорити усилия.

Писмо 145, 1904 г.

770. Хората, които се борят със силата на апетита, трябва да бъдат учени на принципите на здравословното живеене. Би трябвало да им се покаже, че нарушаването на здравните закони – причина за болестни състояния и неестествени желаниа, е основа на алкохолното пристрастяване. Само с живот, послушен на здравните принципи, могат да се надяват да бъдат освободени от желанието за неестествени стимулиращи вещества. Тъй като разчитат на Божествена сила, за да разкъсат оковите на апетита, те трябва да сътрудничат на Бога и да бъдат послушни на Неговите закони – морални и физически.

СВЛ, с. 176, 177, 1905г.

Необходимо е реформата да бъде всеобхватна

771. Какво е особеното дело, което сме призвани да извършим в нашите здравни заведения? Вместо да учите хората да задоволяват опорочен апетит с думи и с пример, възпитавайте ги в обратното. Издигнете образеца на реформата във всяко отношение. Апостол Павел изрича думите: “И тъй, моля ви братя, поради Божиите милости да представите телата си в жертва жива, свята, благоугодна на Бога, като ваше духовно служение. И недейте се съобразява с тоя век, но преобразявайте се чрез обновяването на ума си, за да познаете от опит що е Божията воля – това, което е добро, благоугодно Нему и свършено.”

Нашите здравни заведения са основани да представят живите принципи на една чиста, здравословна диета. Трябва да се пропагандират знания по въпроса за себеотрицанието и самоконтрола. Исус, Който е създал и е изкупил човека, трябва да бъде изявяван на всички хора, идващи тук. Знания за начина на живот, за мира и здравето трябва да бъдат представяни “заповед след заповед, правило след правило”, та пациентите да осъзнаят нуждата от реформа. Те трябва да бъдат убедени да изоставят покваряващите навици и обичаи, съществували в Содом и в предпотопния свят, унищожени от Бога поради беззаконието им. (Матей 24:37-39)...

Всички посетители на здравните заведения трябва да бъдат обучавани. Спасителният план е необходимо да бъде обясняван на всички – и висшестоящи, и хора с ниско положение, богати и бедни. Трябва да се дават добре подготвени наставления за това, че отдаването на модерната за наше време невъздържаност в яденето и пиенето е причина за болести, страдания и лоши навици. [Как да осъществим реформа в храненето – т. 426.]

Ръкопис 1, 1888 г.

Листа от дървото на живота

772. Беше ми показано, че не бива да се бавим да вършим делото на здравната реформа, което трябва да бъде извършено. Чрез него ние трябва да стигнем до душите по пътища и кръстопътища. Беше ми дадена специална светлина, че в нашите санаториуми много души ще приемат и ще се подчинят на истината за сегашното време. В тях хората трябва да бъдат учени как да се грижат за телата си и същевременно как да станат твърди във вярата. Нужно е да бъдат учени какво означава да се яде плътта и да се пие кръвта на Божия Син. Христос каза: "Думите, които съм ви говорил, дух са и живот са" (Йоан 6:63).

Санаториумите ни трябва да бъдат училища, в които да се дават съвети в духа на медицинската мисионерска дейност. Те трябва да носят на болните от греха души листа от дървото на живота, които ще им възстановят мира, надеждата и вярата в Христос Исус.

9 С, с. 168, 1909 г.

Подготовка за молитва и излекуване

773. Загуба на време е, ако хората бъдат учени да гледат на Бога като на лечител на техните немощи, а заедно с това не бъдат учени да изоставят вредните привички. За да получат Неговите благословения в отговор на молитвите си, те трябва да престанат да вършат зло и да се научат да вършат добро. Обкръжението им трябва да е здравословно, а житейските навици – правилни. Трябва да живеят в хармония с Божиите закони – природни и духовни.

СВЛ, с. 227, 228, 1905г.

Отговорността на лекаря за просвещаване на пациентите

774. Здравните институти за болни са най-добрите места за обучаване на страдащите да живеят в хармония с природните закони и да прекратят разрушаващите здравето привички в храненето и обличането, съобразени със светските навици и обичаи, но противоречащи на Божия ред. Те вършат добра работа за просвещаване на нашия свят...

Сега има определена нужда дори лекарите реформатори в лекуването на болести да направят по-големи усилия, за да придвижат напред и да издигнат делото, както и да се заинтересуват от обучаването на онези, които поради медицинските им умения ги търсят, за да открият причината за болестите си. Те би трябвало по особен начин да привличат пациентите към установените от Бога закони, които не могат да бъдат нарушавани безнаказано. Работят

много за лекуване на болестите, но общо взето не събуждат вниманието към законите, които трябва да бъдат изпълнявани със святост и с разбиране, за да предпазват от заболявания. Особено ако лекарят не е бил прецизен в диетичните си принципи, ако собственият му апетит не е бил ограничен до задоволяване с проста, здравословна храна и не се е отказал до голяма степен от яденето на месо от мъртва плът, той започва да се пристрастява към месото и да си създава вкус към нездравословна храна. Идеите му са тесногръди и скоро ще започне да възпитава и да култивира вкуса и апетита на пациентите си към любимите нему храни, вместо да им представя добрите принципи на здравната реформа. Ще им предписва месо, въпреки че това е най-лошата храна за тях; то стимулира, но не дава сила. Тези лекари не изследват предишните навици за ядене и пиене на своите пациенти, нито пък вземат под внимание привычките им, които в продължение на много години са полагали основата на болестта.

Съвестните лекари би трябвало да са готови да просвещават невежите, а така също с мъдрост да дават предписания, забраняващи храните, за които знаят, че са вредни. Те трябва ясно да посочват кои храни смятат за противни на здравните закони и да оставят страдащите сами да направят необходимото за себе си, за да заемат правилно отношение към законите на живота и здравето. [Задължение на лекарите и помощния персонал да възпитават собствения си вкус - т. 720; отговорността на лекаря да обучава с перо и с думи и да насърчава здравословния начин на готвене - т. 382; пациентите в здравния институт да бъдат учени да изоставят месната храна - т. 720.]

Ръкопис 22, 1887 г.

Тържествено поръчение

775. Когато лекарят установи, че пациентът страда от болест, причинена от неправилно ядене и пиене, но пренебрегне задължението си да му каже това и да му посочи нуждата от реформа, той нанася вреда на своя ближен. Пияниците, ненормалните, развратниците - всички те съвсем ясно и определено показват на лекаря, че страданието им е резултат от греха. Ние сме получили голяма светлина върху здравната реформа. Защо в такъв случай не сме по-решителни в стремежа си да противодействаме на факторите, причина за болестите? Как могат лекарите да стоят спокойни, когато виждат непрекъснатата борба с болката и постоянно се трудят, за да облекчават страданието? Могат ли да се въздържат да не издигнат глас на предупреждение? Могат ли да са благоразположени и милостиви, ако не учат хората на стриктно въздържание като лек срещу болестите?

7 С, с. 74, 75, 1902 г.

Здравните реформатори се нуждаят от морална сила

776. Много добри неща могат да бъдат извършени, като просвещаваме всички, с които сме свързани, относно най-добрите средства не само за лекуване на болните, но и за предотвратяване на болестите и страданията. Лекарят, който се опитва да просвети своите пациенти и да им покаже характера и причините на заболяванията им, както и да ги научи как да избягват болестите, може да среща много трудности, но ако е съвестен реформатор, ще говори открито за пагубния ефект от задоволяването на прищевките в яденето, пиенето и обличането, а също и за претоварването на жизнените сили – неща, довели ги до сегашното им състояние. Той няма да задълбочава злините, като дава лекарства, докато накрая изтощеният организъм се откаже от борбата, а ще учи пациентите си как да формират правилни навици и да помагат на природата в нейното дело на възстановяване чрез разумна употреба на собствените ѝ прости лечебни средства.

Съществена част от работата ни във всичките ни здравни заведения трябва да бъде даването на съвети относно здравните закони. Принципите на здравната реформа трябва да бъдат внимателно и цялостно представяни пред всички – пациенти и персонал. Това дело изисква морална сила, защото някои ще се възползват от тези усилия, други ще се засегнат. Но истинският Христов последовател, този, чийто ум е в хармония с Божия ум и който непрестанно се учи, ще поучава и другите, издигайки мислите на хората нагоре, далеч от ширещите се в света заблуди.

[ХВВХ, с. 121]; ЗС, с. 451, 452, 1890г.

Сътрудничество между санаториуми и училища

777. Дадена е ясна светлина, че където е възможно образователните ни институции трябва да бъдат свързани със санаториумите ни. Дейността на двете институции трябва да се съедини. Аз съм благодарна, че имаме училище в Лома Линда. Преподавателският талант на компетентни лекари е необходим за училищата, където медицински мисионери и евангелизатори се обучават за служба. Студентите в училището трябва да бъдат учени да бъдат стриктни здравни реформатори. Даващите напътствия относно болестите, причините за тях и начините за предотвратяването им, както и обучението в лечението на болни, ще се окажат безценно образование – точно каквото трябва да получават студентите във всичките ни училища.

Това съчетаване на дейността на училищата и санаториумите ще бъде многостранно предимство. Чрез обучението в санаториумите

студентите ще научат как да отбягват небрежност и невъздържание във формирането на навици в храненето.

Писмо 82, 1908 г.

Проповядване на здравните принципи като част от нашата евангелизаторска дейност и мисия в градовете

778. Като народ ни беше възложено да провъзгласим принципите на здравната реформа. Някои мислят, че въпросът за храненето не е толкова важен, за да бъде включван в евангелизаторската им дейност. Те обаче правят голяма грешка. Божието слово заявява: "Ядете ли, пиете ли, нещо ли вършите, всичко вършете за Божията слава" (1Кор. 10:31). Въпросът за въздържанието във всичките му разновидности заема важно място в делото на спасението.

Що се отнася до нашите градски мисии, необходимо е да има подходящи стаи, където интересувашите се да могат да се събират за обучение. Тази важна дейност не бива да се извършва незадоволително, та хората да остават с лошо впечатление. Всичко, което се прави, трябва да свидетелства благоприятно за Автора на истината, а така също и да представя правилно светостта и важността на истините от третата ангелска вест.

9 С, с. 112, 1909 г.

779. Във всичките ни мисии интелигентни жени трябва да се грижат за домашните приготовления - жени, които знаят как да приготвят хубава и здравословна храна. Масата трябва да бъде богато снабдена с храна от най-високо качество. Просвещавайте хората, които имат извратен апетит и искат чай, кафе, подправки и нездравословни ястия. Опитвайте се да пробудите съвестта им. Представяйте им библейските принципи на хигиена.

[ХВВХ, с. 117]; ЗС, с. 449, 450

Църковните служители да проповядват принципите на реформата

780. Трябва да се учим не само да живеем в хармония със здравните закони, но и да показваме на другите по-добрия път. Много хора, дори сред онези, които твърдят, че вярват специалните истини за сегашното време, са отчайващо невежи по отношение на здравето и въздържанието. Те имат нужда да се учат "правило след правило, заповед след заповед". Този въпрос винаги трябва да бъде поставян пред тях. Той не бива да бъде отминаван като нещо маловажно; почти всяко семейство има нужда да бъде "раздвижено". Разумът трябва да

осъзнае задължението да се практикуват принципите на здравната реформа. Бог изисква людеите Му да бъдат умерени във всичко. Ако не практикуват истинско въздържание, те няма да бъдат податливи на освещаващото влияние на истината.

Нашите църковни служители трябва да са разумни по този въпрос – да не го пренебрегват, нито пък да се отдръпват от онези, които ги наричат екстремисти. Необходимо е да разберат какво означава истинска здравна реформа и да проповядват принципите ѝ не само с думи, но и с пример, показващ спокойствие и последователност. На големите ни събирания трябва да се дават съвети по въпроса за здравето и въздържанието. Опитвайте се да събудите разума и съвестта. Използвайте всичките си дарби и завършвайте работата си с раздаване на здравна литература. "Възпитавайте, възпитавайте, възпитавайте" е вестта, която ми бе дадена.

[ХВВХ, с. 117], ЗС, с. 449

781. С приближаващия край на времената ние трябва да се усъвършенстваме все повече по въпроса за здравната реформа и християнското въздържание, представяйки го в положителна светлина и по един по-решителен начин. Непрестанно трябва да се стремим да обучаваме хората не само с думи, но и с начина си на живот. Съчетаването на предписания и практика има голямо влияние.

6 С, с. 112, 1900 г.

Апел към църковни служители, председатели на конференции и други ръководители

782. Нашите проповедници трябва да са мъдри по отношение на здравната реформа. Необходимо е да се запознаят с физиологията и хигиената. Важно е да разберат законите, управляващи физическия живот, както и значението им за умственото и духовното здраве.

Хиляди и десетки хиляди хора не знаят почти нищо за чудното тяло, дадено им от Бога, нито пък за грижите, които трябва да полагат за него. Те мислят, че е необходимо да изучават далеч по-маловажни въпроси. На проповедниците им предстои да извършат важно дело. Може да бъде постигнато много, когато заемат правилна позиция по този въпрос. В личния си живот и в домовете си трябва да спазват законите на живота, като практикуват правилните принципи и живеят здравословно. Тогава ще могат да говорят разумно и да водят хората все по-надалеч в делото на реформата. Когато самите те живеят според светлината, ще могат да занесат ценната вест на нуждаещите се от точно такова свидетелство.

Скъпоценни благословения и дълбоки духовни преживявания могат да бъдат постигнати, ако проповедниците съчетаят представянето на здравната реформа с цялата останала дейност в църквите. Хората трябва да получат светлина върху здравната реформа. Това дело е било занемарено и мнозина са на път да умрат, защото не са получили

нужната светлина, която биха могли и трябва да получат, преди да се откажат от вредното себеугаждане.

Председателите на нашите конференции трябва да разберат, че е крайно време да застанат на правилна позиция по този въпрос. Необходимо е проповедници и учители да дават на други светлината, която са получили. Дейността им е нужна във всички области. Бог ще им помогне. Той ще подкрепи служителите Си, които стоят твърдо и не се отклоняват от истината и правдата, за да се отдават на себеугаждане.

Обучението в областта на медицинската мисионерска дейност е изключително важна стъпка напред в събуждането на моралната отговорност у хората. Ако проповедниците се бяха заели с тази работа в нейните различни области в съгласие с дадената от Бога светлина, би настъпила решителна промяна в яденето, в пиенето и в обличането. Но някои са препречили пътя на здравната реформа. Отблъскват хората с безразличието си или с осъдителните си думи, с подигравките и шегите си. Самите те, както и много други страдат до смърт, но все още не са се научили да бъдат разумни.

Всяка стъпка напред е била постигана с изключително голяма борба. Хората не желаят да се ограничават, не желаят да предадат ума и волята си на Божията воля. Чрез собствените си страдания и чрез влиянието си върху другите разбират какви са последиците от такъв начин на действие.

Църквата създава история. Всеки ден е една битка и един поход. Отвсякъде сме заобиколени от невидими врагове и ние или побеждаваме с дадената ни от Бога благодат, или биваме победени. Апелирам: хората с неутрална позиция по отношение на здравната реформа да се променят. Тази светлина е скъпоценна и Господ ми дава вест да призовавам всички с отговорности в която и да е област от Божието дело да се вслушат в истината и да й дадат място в сърцата и в живота си. Само така човек може да посрещне изкушенията, с които със сигурност ще се сблъска в света.

Неуспехът да се практикува здравната реформа прави човека негоден за проповедническа служба

Защо някои от нашите братя църковни служители проявяват такъв малък интерес към здравната реформа? Защото напътствията за въздържание във всичко е нещо противно на тяхното себеугаждане. Някъде това е станало голямата пречка в дейността за довеждане на хората до изучаване, практикуване и преподаване на здравната реформа. За учител на хората не бива да бъде избран човек, чиито собствени проповеди и пример противоречат на свидетелството по въпроса за диетата, дадено от Бога да бъде разгласено от Неговите служители; това би довело само до объркване. Пренебрегвайки здравната реформа, такъв човек става неспособен за Господен вестител.

Светлината, дадена от Бога в Словото Му по този въпрос, е съвсем ясна и хората ще бъдат изпитани по много начини, за да се види дали ще я зачетат. Всяка църква, всяко семейство трябва да бъдат обучавани в християнско въздържание. Всички трябва да знаят

как да ядат и да пият, за да запазят здравето си. Ние сме във вихъра на последните сцени от световната история и в редиците на съботопазителите трябва да има съгласуваност в действията. Онези, които стоят настрана от великото дело за възпитаване на хората по този въпрос, не следват пътя на великия Лекар. Христос каза: "Ако иска някой да дойде след Мене, нека се отрече от себе си, нека дигне кръста си и така нека Ме последва" (Матей 16:24).

6 С, с. 376-378, 1900 г.

Здравно възпитание в дома

783. Родителите трябва да живеят повече за децата си и по-малко за светското общество. Изучавайте здравните въпроси и прилагайте познанията си на практика. Учете децата си да размислят върху причините за нещата. Учете ги, че ако искат да имат здраве и щастие, трябва да се подчиняват на природните закони. Можете да не видите толкова бързо подобрене, колкото желаете, но не се обезсърчавайте, а търпеливо и упорито продължавайте своето дело.

Още от люлката учете децата да практикуват въздържание и самоконтрол. Възпитавайте ги да се радват на природните красоти и в полезни занимания да систематично да упражняват всички сили на тялото и ума. Отглеждайте ги така, че да имат здрави тела, добър морал, жизнерадостен характер и благ нрав. Внушавайте на възприемчивите им умове истината, че Бог не желае да живеем, за да задоволяваме земните си нужди, а за да постигнем вечното добро. Учете ги, че да се поддадеш на изкушение, е проява на слабост и лош характер, а да му се противопоставиш, е проява на благородство и мъжество. Тези уроци ще бъдат като посети на добра почва семена, които ще дадат плод и ще зарадват сърцата ви.

СВЛ, с. 386, 1905 г.

Божие дело се възпрепятства от егоистичното себеугаждане

784. Вестта за здравната реформа трябва да бъде занесена на всяка църква. Във всяко училище трябва да се извърши едно дело. Възпитанието на младежта не трябва да се поверява нито на директора, нито на учителите, докато не получат практическо познание по този въпрос. Някои се чувстват свободни да критикуват, да изразяват съмнения и да намират грешки в принципите на здравната реформа, за които не знаят нищо от личен опит. Те би трябвало да застанат рамо до рамо, сърце до сърце с работещите в правилна посока.

Въпросът за здравната реформа е бил представен в църквите, но светлината не е приета с цяло сърце. Егоистичните, разрушаващи

здравето привички на мъже и жени противодействат на влиянието на вестта, която трябва да приготви един народ за великия ден на Господа. Ако църквите очакват да получат сила, трябва да живеят дадената им от Бога истина. Ако членовете на нашите църкви отхвърлят светлината по този въпрос, ще пожънат неизбежните последици – духовна и физическа дегенерация, а влиянието на по-старите църковни членове ще бъде като лош квас за новите във вярата. Сега Господ не действа за идването на много души в истината, защото има едни църковни членове, които никога не са били истински променени, и други, които някога са повярвали, но по-късно са отпаднали. Какво влияние биха имали тези неосветени членове върху новите вярващи? Няма ли да осъществят на практика дадената от Бога вест, която народът Му трябва да провъзгласи?

6 С, с. 370, 371, 1900г.

Всеки църковен член трябва да проповядва истината

785. Дошло е време, когато всеки църковен член трябва да се заеме с медицинска мисионска работа. Светът е болница, пълна с жертвите на физически и духовни болести. Навсякъде хората погиват поради липса на познание за поверените ни истини. Църковните членове се нуждаят от пробуждане, за да могат да осъзнаят своята отговорност в разгласяването на тези истини. Просветените от тях трябва да занесат светлината на света. Голяма грешка е в това време нашата светлина да се прикрива. Вестта към днешния Божи народ е: "Стани, свети, защото светлина дойде за тебе и славата Господня те осия".

Навсякъде виждаме как онези, които имат голяма светлина и познания, съзнателно избират злото вместо доброто. Не правят опит да се реформират и стават все по-лоши и по-лоши. Божиите люде не бива да живеят в тъмнина, а в светлина, защото са реформатори.

7 С, с. 62, 1902 г.

Основавайте нови центрове

786. Божият народ има задължение да отиде в далечни райони. Нека се използват всички сили, за да се достигнат нови земи навсякъде, където се открива възможност да се основат нови центрове на влияние. Събирайте библейски работници, притежаващи истинско мисионерско усърдие, и ги оставайте да вървят напред, за да разпръсват светлината и познанието наблизко и далеч. Нека провъзгласят живите принципи на здравната реформа в общности от хора, до голяма степен невежи по отношение на тях. Да бъдат събирани групи от хора и обучавани в лечението на болести.

8 С, с. 148, 1904 г.

787. Има широко поле за работа както за жените, така и за мъжете. Нуждаем се от помощта на всички – добрата готвачка, шивачката, медицинската сестра. Нека членовете на бедните домакинства бъдат учени да готвят, сами да си поправят дрехите, да преглеждат бедните, да проявяват добри грижи за дома. Дори децата трябва да бъдат учени да вършат някои малки услуги, подбудени от любов и състрадание към по-бедните от тях.

9 С, с. 36, 37, 1909 г.

Възпитатели, вървете напред

788. Делото на здравната реформа е Божието средство за намаляване на страданията в нашия свят и за очистване на Неговата църква. Учете хората, че могат да работят като Божии помощници, ако сътрудничат на великия Учител във възстановяването на физическото и духовното здраве. Това дело носи небесен печат и ще отвори врати за навлизането на други скъпоценни истини. Има работа за всички, които искат разумно да работят в това дело.

Вестта, която ми е поръчано да ви предам, е: делото на здравната реформа да бъде на преден план. Показвайте нейната стойност толкова ясно, че хората да почувстват нужда от нея. Въздържането от всички вредни храни и питиета е плод на истинската религия. Промененият изцяло човек би изоставил всеки вреден навик и желание на апетита. Чрез пълно въздържане той ще победи желанието си да задоволява вредните за здравето привички.

Поръчано ми е да кажа на учителите на здравната реформа: Вървете напред. Светът се нуждае от влиянието ви, за да отблъсне вълната от морални злини. Нека проповядващите тройната ангелска вест стоят верни под нейното знаме.

9 С, с. 112, 113, 1909г.

ЧАСТ II - КАК ДА ПРЕДСТАВЯМЕ ПРИНЦИПИТЕ НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА

Не изпускайте от погледа си голямата цел на реформата

789. Има голяма нужда от напътствия относно реформата в храненето. Погрешните навици в яденето, както и употребата на нездравословна храна, са в не малка степен причина за невъздържаността, престъпленията и окаяността, които са проклетие за света.

Когато проповядвате принципите на здравната реформа, не изпускате от погледа си голямата ѝ цел – да се осигури най-доброто развитие на тялото, ума и душата. Посочвайте, че природните закони, които са Божии, са създадени за наше добро. Спазването им ни дава щастие в този живот и ни помага в подготовката за бъдещия.

Учете хората да забелязват проявата на Божията любов и мъдрост в природата. Учете ги да изследват този чуден организъм, човешкото тяло и управляващите го закони. Всички, които осъзнаят доказателствата за Божията любов, проумеят нещо от мъдростта и полезността на неговите закони и резултата от послушанието, ще започнат да гледат на задълженията си от различна гледна точка. Вместо да определят спазването на здравните закони като някаква жертва или себеотрицание, ще ги приемат като неограничено благословение, каквото всъщност са.

Всеки евангелски работник трябва да знае, че даването на съвети по принципите на здравословния начин на живот е част от неговата работа. Нуждата от тази работа е голяма и светът е отворен за нея.

СВЛ, с. 146, 147, 1905г.

790. Необходимо е Божиите изисквания да бъдат представени пред съвестта. Хората трябва да се събудят и да осъзнаят задължението си да се владеят, да бъдат чисти, да са освободени от всяка форма на покварен апетит и оскверняващ навик. Нужно е да им се посочи фактът, че всичките сили на ума и тялото са дар от Бога и трябва да бъдат запазени във възможно най-добро състояние, за да могат да Му служат.

СВЛ, с. 130, 1905 г.

Използвайте методите на Спасителя

791. Единствено Христовият метод ще даде успех в нашия стремеж да стигнем до хората. Спасителят общуваше с тях и показваше, че им желае доброто. Съчувстваше им, грижеше се за нуждите им и печелеше доверието им. След това казваше: "Последвай ме".

Нужно е да полагаме лични усилия, за да бъдем по-близо до хората. Ще бъдат постигнати големи резултати, ако се отделя по-малко време за проповядване, а повече време за лична работа. Бедните имат нужда от помощ, болните – от грижа, скърбящите и опечалените – от утеха, невежите – от поучение, неопитните – от съвет. Ние трябва да плачем с плачещите и да се радваме с радостните. Делото на здравното реформиране не може да не даде плод, ако бъде придружавано със силата на убеждението, силата на молитвата, силата на Божията любов.

Никога не бива да забравяме, че целта на медицинската мисионерска работа е да посочваме на болните от греха хора Човека

от Голгота, взел греха на света. Като гледат на Него, те ще бъдат преобразявани в Негово подобие. Ние трябва да насърчаваме болните и страдащите да гледат на Исус и да живеят. Нека библейските работници винаги да представят Христос, великия Лекар, пред погледа на обезсърчените поради телесна и душевна болест. Посочете им Този, Който може да ги излекува физически и духовно. Разказвайте им за Този, Който пострада заради техните немощи. Поощрявайте ги да се поставят под грижите на Този, Който даде живота си, та да имат вечен живот. Говорете за Неговата любов, за силата Му да спасява.

СВЛ, с. 143, 144, 1905г.

Бъдете тактични и любезни

792. В цялостната си работа помнете, че сте свързани с Христос и сте част от великия спасителен план. Любовта на Исус, изявена в целителен, животодаващ поток, трябва да е изразена и във вашия живот. Когато се стремите да доведете и други в обсега на Неговата любов, чистотата на вашия език, себеотрицанието в работата ви, радостта в поведението ви да бъдат свидетели за силата на Христовата благодат. Представете го на света по такъв чист и правдив начин, че хората да Го видят в красотата Му.

Няма полза да се опитваме да реформираме другите, като атакуваме навици, които ние смятаме за погрешни. Такива усилия по-често причиняват вреда, а не полза. В разговора си със самарянката Христос вместо да се изкаже непочтително за Якововия кладенец й представи нещо по-добро: "Ако би знаела Божия дар - каза Исус, - и Кой е Онзи, Който ти казва: Дай ми да пия, ти би поискала от Него и Той би ти дал жива вода". Исус насочи разговора към съкровището, което можеше да даде, като предложи на жената нещо по-добро от притежаваното от нея, а именно жива вода, радостта и надеждата на евангелието.

Това е пример за начина, по който трябва да работим. Нужно е да предлагаме на хората нещо по-добро от това, което притежават - Христовия мир, "който никой ум не може да схване". Трябва да им разказваме за Божия свят закон - отражение на Неговия характер и израз на онова, което Бог иска те да бъдете...

Реформаторите трябва да бъдат несебелюбиви, любезни и внимателни повече от всички хора на света. В живота им трябва да се вижда истинско благочестие и всеотдайни дела. Нелюбезният библейски работник, който се раздражня поради невежеството и капризите на другите, говори прибързано или действа необмислено, може да затвори вратата към сърцата и никога повече да не ги достигне.

СВЛ, с. 156, 157, 1905г.

Реформата в храненето трябва да е постепенна

793. В самото начало от провеждането на здравната реформа открихме, че има нужда да възпитаваме, да възпитаваме, да възпитаваме. Бог иска от нас да продължим делото на обучаване на хората...

В проповядването на здравната реформа, както и във всяка друга област от евангелската работа ние трябва да приемаме хората такива, каквито са. Нямаме право да даваме по-смели предложения за диетата според здравната реформа, докато не ги научим да си приготвят вкусни, питателни и евтини здравословна храни.

Здравната реформа да се провежда постепенно. Хората да бъдат учени да приготвят храна, без да употребяват мляко или масло. Казвайте им, че скоро ще дойде време, когато няма да има сигурност в използването на яйца, мляко, сметана и масло, защото болестите по животните ще се увеличават съизмерно с увеличаващата се греховност сред хората. Близо е времето, когато поради увеличаването на безчестието на падналото човечество цялото животинско творение ще стане под болестите – проклятие за нашата земя.

Бог ще даде на хората си способност и умение да приготвят здравословна храна без тези продукти. Нека нашите хора се откажат от рецептите за нездравословна храна и се научат да живеят здравословно; да учат и другите на всичко, което са възприели. Това знание да проповядват така, както проповядват библейски уроци. Да учат хората да запазват здравето и да увеличават силата си, като избягват много готвене, създадо толкова голям брой хронично болни. С думи и с пример изяснявайте, че дадената от Бога храна на Адам в неговото първоначално безгрешно състояние е най-добрата за човека, стига той да желае да възстанови това безгрешно състояние.

Проповядващите принципите на здравната реформа, трябва да проявяват разум относно болестта и причините за нея, осъзнавайки, че всяко действие на човека трябва да бъде в съвършена хармония със законите на живота. Дадената от Бога светлина върху здравната реформа е за наше спасение и за спасението на света. На хората трябва да се каже, че телата са място, където обитава нашият Творец и че Той желае да се грижим добре за тях. "Защото ние сме храм на живия Бог, както рече Бог: "Ще се заселя между тях и между тях ще ходя; и ще им бъде Бог, и те ще Ми бъдат люде" (2Кор. 6:16).

Поддържайте нормите на здравната реформа и оставете Господ да води искрените по сърце. Представяйте принципите на въздържанието в най-привлекателния им вид. Разпространявайте книгите, които учат как да се живее здравословно.

Влияние на изданията по здравни въпроси

Хората се нуждаят от светлината, грееща от страниците на нашите здравни книги и списания. Бог иска да ги използваме като средство, посредством което лъчите светлина да привлекат вниманието на хората и да ги накарат да чуят предупреждението на вестта на третия ангел.

В това време на Божие приготвяне светлина за земните жители в мисионското поле може да се разпръсне чрез нашите здравни списания. Те влияят неизразимо, предизвикват интерес към здравната, въздържателната и социално-хигиенната реформа и ще постигнат много, ако представят пред хората въпросите правилно и в истинската им светлина.

7 С, с. 132-136, 1902 г.

Брошури за здравната реформа

794. За да бъдат хората просветени по важния въпрос за здравната реформа, са необходими по-големи усилия. Целенасочени, добре написани статии на тази тема в брошури от четири, осем, дванадесет и повече страници, трябва да бъдат разпръсвани като есенни листа.

РХ, 4 ноември 1875 г.

[За пациентите в санаториумите да се изнасят беседи в столовата - т. 426; пациентите в санаториумите да бъдат учени на правилно хранене чрез сервиране на ястия - т. 442, 443; пациентите в санаториумите да бъдат учени на въздържание - т. 474]

Действайте разумно по въпроса за месото

795. В тази страна [Австралия] има организирано вегетарианско дружество, но членовете му са сравнително малко на брой. Всички групи от обществото ядат общо взето много месо. То е най-евтината храна и може да се види на трапезата дори там, където бедността е голяма. Затова е необходимо повече мъдрост в разрешаването на въпроса с яденето на месо; не бива да има прибързани действия. Трябва да вземем предвид положението на хората и силата на дългогодишните обичаи и навици и да бъдем внимателни да не налагаме идеите си, та въпросът да стане пробен камък и хората, консумиращи много месо да бъдат смятани за най-големите грешници.

Всички трябва да получат светлината по въпроса за месото, но нека им бъде представяна внимателно. Формирани цял живот навици не могат да бъдат променени с груби или прибързани мерки. Трябва да обучаваме хората на нашите лагерни и на други големи събирания. Тъй като принципите на здравната реформа трябва да бъдат представени, думите да бъдат подкрепени с пример. Никакво месо да няма в ресторантите или в палатките ни за хранене, а да бъде заменено с плодове, зърнени храни и зеленчуци. Ние трябва да практикуваме това, което проповядваме. Когато сядаме на сервирана с месо трапеза, не бива да укоряваме хората, които го ядат, а да не се

докосваме до него, и след като ни запитат за причината, да обясним любезно защо не ядем месо.

Писмо 102, 1896 г.

Време за мълчание

796. Никога не съм се смятала задължена да говоря, че никой не бива да вкухва месо при никакви обстоятелства. Да се каже такова нещо при положение, че хората са били научени да ядат толкова много месо, би означавало да се отиде в крайност. Никога не съм се чувствала задължена да правя радикални изказвания. Всичко, което съм казала, е било поради съзнаваната отговорност, но съм се пазела в изявленията си, защото не искам да ставам причина един човек да се превръща в съвест на друг...

В тази страна имах преживявания, подобни на преживяванията си в някои мисионски полета в Америка. Наблюдавах семейства, чиито доходи не им позволяват да снабдяват трапезата си със здравословна храна. Невярващи съседи им дават част от месото от наскоро убити животни. От него те си правят супа и хранят многото си деца с хляб и супа. Не бе мое задължение, нито пък мисля, че е задължение на друг да им изнася лекции за вредата от месото. Искрено чувствам мъка за новите във вярата семейства, така притиснати от бедността, че не знаят откъде ще дойде следващото им ядене. Не е мое задължение да разговарям с тях по въпросите на здравословното хранене. Има време за говорене и време за мълчане. При подобни обстоятелства трябва да се изричат думи, които да окуражават и благославят, а не да осъждат и укоряват. Хората, които цял живот са живели с месна храна, не мислят, че е вредно да продължат тази практика и към тях трябва да се отнасяме с нежност.

Писмо 76, 1895 г.

797. Макар че работим срещу лакомията и невъздържанието, ние трябва да осъзнаем състоянието на човешкото семейство. Бог е направил всичко необходимо за хората, живеещи в различни части на света. Онези, които желаят да бъдат Божии съработници, трябва да размислят внимателно, преди да предписват кои храни могат да се ядат и кои не могат. Ние трябва да бъдем във връзка с хората. Ако здравната реформа в най-крайната и форма бъде проповядвана на люде, чието положение не им позволява да я приемат, ще се нанесе повече вреда, отколкото полза. Поръчано ми е, когато проповядвам евангелието на бедните, да им казвам да ядат най-питателната храна. Не мога да им кажа: Не трябва да ядете яйца или мляко, или сметана. Не употребявайте масло. Евангелието трябва да се проповядва на бедните, но не е дошло времето да се предписва най-строга диета.

Погрешен метод на действие

798. Не възприемайте отвлечени идеи и не ги правете изпит, като критикувате другите, чиито навици може да не съвпадат с вашите мнения. Изучавайте въпроса многостранно и задълбочено и се старайте да приведете личните си идеи и навици в съвършена хармония с принципите на истинското християнско въздържание.

Мнозина се опитват да коригират живота на другите, като осъждат онова, което смятат за погрешни навици. Те отиват при хората, за които са убедени, че грешат, и им посочват недостатъците, без да се стараят да насочат умовете им към правилните принципи. С такъв начин на действие често не се постига нищо. Когато показваме, че се опитваме да коригираме другите, твърде често предизвикваме желанието им за съпротива и постигаме повече вреда, отколкото полза. За обвинителя също има опасност. Приелият задачата да коригира другите по всяка вероятност ще си създаде навик да критикува и скоро целият му интерес ще бъде съсредоточен в това да вижда недостатъци и да намира грешки. Не наблюдавайте другите, за да им намирате грешки или да показвате на света заблудите им. Обучавайте ги да формират по-добри навици чрез силата на личния пример.

Никога не забравяйте, че голямата цел на здравната реформа е да осигури възможно най-доброто развитие на ума, душата и тялото. Всички природни закони – които са Божии закони – са създадени за наше добро. Спазването им ще донесе щастие в този живот и ще ни помогне в подготовката за предстоящия.

Има по-добри теми за разговор от грешките и слабостите на другите. Говорете за Бога и за Неговите чудни дела. Изучавайте проявите на Неговата любов и мъдрост, разкрити във всички природни красоти.

ХВВХ, с. 119, 120, 1890 г.

Поучавайте чрез личен пример

799. В общуването си с невярващи не допускайте да бъдете отклонени от правилните принципи. Ако се храните на една маса, яжте умерено и само от храната, която няма да замъгли ума. Пазете се от невъздържаност. Не можете да си позволите да отслабвате умствените и духовните си сили, тъй като ще станете неспособни да различавате духовните неща. Пазете ума си в такова състояние, че Бог да може да му предаде скъпоценните истини от Своето Слово... Не наблюдавайте другите, за да посочвате грешките и заблудите им. Поучавайте чрез

личен пример. Нека вашето себеотрицание и победа над апетита да бъдат пример за следване на правилните принципи. Животът ви да бъде свидетелство за осветяващото, облагородяващо влияние на истината.

6 С, с. 336, 1900 г.

Представяйте въздържанието в най-привлекателния му вид

800. Господ желае всеки проповедник, всеки лекар, всеки църковен член да бъде внимателен да не подтиква невежите по въпросите на нашата вяра към внезапни промени в храненето, защото така ще им предизвика преждевременно изпитание. Поддържайте принципите на здравната реформа и оставете Господ да води искрените по сърце. Те ще чуят и ще повярват. Господ не изисква от Своите вестители да представят красивите истини на здравната реформа така, че да създават предразсъдъци в умовете на хората. Никой да не поставя камък за препъване пред онези, които вървят в тъмния път на невежеството. Дори когато възхваляваме нещо добро, ще бъде разумно да не сме прекалено ентузиазирани, за да не отблъснем дошлите да слушат. Представяйте принципите на въздържанието в най-привлекателната им форма.

Не бива да действаме самонадеяно. Работниците, които навлизат в нови територии, за да основават църкви, не трябва да пораждат трудности, като се опитват да поставят на преден план въпроса за храненето. Те би трябвало да са внимателни да не стесняват прекалено много пътя. Иначе в пътя на хората биха били създадени пречки. Не ги подбутвайте. Водете ги. Проповядвайте Словото такова, каквото е в Христос Исус... Библейските работници трябва да положат решителни, упорити усилия и да помнят, че не всичко може да бъде научено изведнъж. Те трябва твърдо да са решили да учат хората търпеливо.

Писмо 135, 1902 г.

801. Нима не помниш, че всички ние имаме лична отговорност? Не правим въпроса за храненето изпит, но се опитваме да научим хората, да ги подбудим разумно да се заемат със здравната реформа, както Павел описва това в Римл. 13:8-14; 1Коринт. 9:24-27; 1Тимотей 3:8-12.

Ръкопис 1а, 1890 г.

Приемайте хората такива, каквито са

802. При един случай Сара [Макентърфър] бе повикана от семейство в Дора Крийк, в което всеки член бе болен. Бащата бе от високоуважаван род, но бе започнал да пиянства, а съпругата и децата му се намираха в голяма нужда. В това време на болести в къщата нямаше нищо добро за храна. Те обаче отказаха да ядат онова, което им бяхме занесли. Бяха свикнали да се хранят с месо. Разбрахме, че трябва да се направи нещо. Казах на Сара: "Вземи пилета от къщи и пригответи малко бульон". Така, като ги хранеше с този бульон Сара започна да ги лекува от болестите им. Скоро се възстановиха.

Така трябва да действаме. Не казахме на хората, че не бива да ядат месо. Когато разбрахме, че то им е необходимо във времето, когато бяха болни, ние им дадохме това, което сметнахме за нужно, въпреки че самите ние не ядем месо. Има случаи, когато трябва да приемаме хората такива, каквито са.

Бащата в семейството бе интелигентен човек. Когато всички се почувстваха по-добре, им разкрихме Свещеното писание и този мъж се промени и прие истината. Хвърли лулата си и се отказа от алкохола. Оттогава до края на живота си нито пушеше, нито пиеше. Веднага щом като се откри възможност, го взехме в нашата ферма и му дадохме земеделска работа. Докато бяхме на едно събрание в Нюкасъл той почина. Някои от нашите здравни работници му оказаха възможно най-добрата медицинска помощ, но тялото, с което толкова дълго време бе злоупотребявано, не можа да се поддаде на усилията им. Умря обаче като християнин, спазващ заповедите.

Писмо 363, 1907 г.

Справяне с крайните възгледи - исторически преглед*

803. Когато се върнахме в Канзас през есента на 1870 г., брат Б. бе в дома си болен от треска... Състоянието му бе критично...

За нас нямаше период на почивка, макар че така много се нуждаехме от нея. Списанията "Ривю", "Риформър" и "Инстръктър" трябваше да бъдат редактирани. [По това време редакторите им са били болни.]... Съпругът ми започна своята работа и аз му помагах с каквото можех...

Списание "Риформър" бе съвсем замряло. Брат Б. бе подкрепил крайните възгледи на доктор Трол. Това бе помогнало на доктора чрез списанието да стане много по-влиятелен в пропагандирането на идеята да се изоставят млякото, захарта и солта, отколкото би бил без неговата помощ. Идеята за пълно отказване от тези храни може да бъде правилна сама по себе си, но още не е дошло време да вземем решително отношение по този въпрос. Хората, които приемат мнението им, поддържайки идеята за отхвърляне на млякото, маслото и захарта, би трябвало да не сервират на масите си такива храни. Брат Б. не практикуваше нещата, които пропагандираше дори когато с доктор Трол поддържаха това становище в "Риформър" във връзка с

вредните последици от солта, млякото и захарта. Всеки ден тези храни се сервираха на масата му.

Много от нашите хора загубиха интереса си към "Риформър" и всеки ден се получаваха писма с обезсърчаващата молба: "Моля, преустановете абонамента ми"... Никъде на Запад не събудихме интерес към списанието, за да спечелим абонати. Видяхме, че авторите в "Риформър" се отдалечаваха от хората и ги оставяха зад себе си. Ако заемаме становища, които никой съвестен християнин, макар и истински реформатор, не може да приеме, как можем да очакваме да бъдем полезни за хората, възможно да бъдат достигнати единствено чрез въпроса за здравето.

В движенията, пропагандиращи реформа, са необходими търпение, предпазливост и последователност

Не бива да вървим по-бързо от хората, които можем да вземем със себе си и чиято съвест и интелект са убедени в проповядваните от нас истини. Трябва да ги приемаме такива, каквито са. За някои от нас са били необходими много години, за да достигнат до сегашния етап на здравната реформа. Осъществяването на реформа в храненето е бавен процес. Имаме силен апетит, който трябва да бъде победен. Ако искаме да даваме на хората толкова време, колкото ни е било нужно, за да стигнем до сегашната напреднала фаза на реформата, трябва да бъдем много търпеливи с тях и да им позволяваме да напредват стъпка по стъпка, както е било с нас, докато краката им стъпят твърдо на пътя на здравната реформа. Трябва да внимаваме да не напредваме прекалено бързо, за да не бъдем принудени после да се връщаме назад. При реформи е по-добре да бъдем една стъпка по-назад от стандарта, отколкото една стъпка по-напред. Ако въобще има някаква грешка, по-добре е да грешим от страната на хората.

Най-важно от всичко е с писаното слово да не поддържаме становища, които не прилагаме на практика в собствените си семейства или на нашите маси. Това е преструвка, вид лицемерие. В Мичигън можем да живеем много по-добре без сол, захар и мляко, отколкото мнозина от Далечния запад или от Далечния изток, където плодовете са оскъдни... Знаем, че прекомерната им употреба е вредна за здравето и в много случаи мислим, че ако не ги използвате, ще се радвате на по-добро здраве.

Но сега нашите грижи са в друга посока. Хората са толкова назад, че според нас всичко онова, което могат да понесат, е да се постави разделителната линия по отношение на вредните привички и стимулиращите вещества. Ние проповядваме решително срещу тютюна, спиртните напитки, енфиеето, чая, кафето, месото, маслото, подправките, мазните кейкове, пирогите с кълцано месо, прекомерната употреба на сол и всички дразнещи вещества, използвани за храна.

Ако отидем при хора, непросветени относно здравната реформа, и в самото начало им представим най-силните си становища, има опасност да се обезсърчат, когато видят от колко много неща трябва да се откажат и няма да направят опит да се реформират. Трябва да водим хората търпеливо и постепенно, като помним дупката, от която и ние сме били измъкнати.

ЧАСТ III - УЧИЛИЩА ЗА ГОТВЕНЕ

Дело от изключителна важност

804. Навсякъде в големите градове, където се извършва медицинска мисионерска работа, трябва да се основават училища по готварство. Така също в местата, където усилената образователна мисионерска работа напредва, трябва да се основе някакъв вид ресторант за здравословна храна. Това ще даде практическа илюстрация за правилния избор и доброто приготвяне на храна.

7 С, с. 55, 1902 г.

805. Необходимо е да се откриват училища по готварство. Хората трябва да бъдат учени как да си приготвят здравословна храна. Нужно е да им се покаже необходимостта да изоставят вредните храни. Никога обаче не бива да предписваме храна, водеща до гладуване. Възможно е да имаме здравословна, питателна храна без чай, кафе и месо. Работата по обучаването на хората да приготвят не само здравословна, но и апетитна храна, е от изключително голямо значение.

9 С, с. 112, 1909 г.

806. След като приемат вегетарианска диета, някои хора отново започват да ядат месо. Това е глупаво наистина и разкрива липсата на знание за начина да се приготвя добра храна, заместваща месото.

В Америка и в много други страни трябва да се открият училища по готварство, ръководени от разумни наставници. Трябва да направим всичко възможно, за да покажем на хората стойността на реформаторската диета.

7 С, с. 126, 1902 г.

807. Здравната реформа трябва да се провежда постепенно. Тъй като болестите в животинското творение се увеличават, ще става все по-опасно да се използват мляко и яйца. Трябва да се направи усилие да се заместят с други продукти, които са здравословни и евтини. Навсякъде хората трябва да бъдат учени как да готвят по възможност без мляко и яйца и въпреки това храната им да бъде здравословна и вкусна.

СВЛ, с. 320, 321, 1905г.

808. Онези, които могат да се възползват от предимствата на добре ръководените, хигиенични училища по готварство, ще имат голяма полза не само за собствената си практика, но и когато учат други хора.

ХВВХ, с. 119, 1890 г.

Във всяка църква, църковно училище и мисионско поле

809. Всяка църква трябва да бъде училище за християнски работници. Нейните членове би трябвало да бъдат учени как да изнасят библейски уроци, как да провеждат съботното училище, как най-добре да помагат на бедните и да се грижат за болните, как да работят за невярващите. Необходимо е да има здравни училища, готварски училища и курсове за различни области на християнската благотворителна дейност. Трябва не само да се преподава, но и да се практикува под ръководството на опитни наставници.

СВЛ, с. 149, 1905 г.

810. Всеки ресторант за здравословна храна трябва да бъде за църковните служители училище. В градовете тази дейност може да бъде извършена в много по-голям мащаб, отколкото в малките градчета. Но навсякъде, където има църква и църковно училище, трябва да се дават съвети за приготвянето на проста, здравословна храна за всички желаещи да живеят в хармония с принципите на здравната реформа. Същото трябва да се прави и в нашите мисионски полета.

Комбинирането на плодове, семена, зърнени храни и корени в здравословни храни е Божие дело. Навсякъде, където има основана църква, църковните членове да ходят смирено пред Бога. Нека се стремят да просвещават хората чрез принципите на здравната реформа.

Ръкопис 79, 1900 г.

Да заемат полагащото им се място

811. Доколкото е възможно, нашите лагерни събрания трябва да бъдат изцяло посветени на духовните неща... С деловите въпроси трябва да се занимават специално определени личности. По възможност те да се представят пред хората в друго време, а не през времето на лагерното събрание. Обучение в евангелизацията, в съботноучилищната работа и в тънкостите на колпортьорската* и мисионската работа

трябва да се провежда в местните църкви или в специално определени за това събрания. Същото важи и за училищата по готварство. Всички тези дейности са правилни, но те не бива да заемат времето на лагерните ни събрания.

6 С, с. 44, 45, 1900 г.

Средство за провеждане на реформата

812. На много места трябва да се основат училища по готварство. Това начинание може да започне скромно, но ако готвачите са интелигентни и правят всичко по силите си, за да просвещават другите, Господ ще им даде умение и разум. Думите на Господа са: "Не ги възпирайте; Аз ще им се открия като техен Наставник". Той ще работи с хората, които осъществяват Неговите планове и просвещават другите как да осъществяват реформа в начина си на хранене, като приготвят здравословна и евтина храна. Така бедните ще бъдат поощрени да приемат принципите на здравната реформа. Ще им се помогне да станат усърдни и уверени в себе си.

Беше ми показано, че способните хора биват учени от Бога как да приготвят по добър начин здравословни и вкусни храни. Много от тях бяха млади, но имаше и възрастни. Поръчано ми е да насърчавам основаването на училища по готварство навсякъде, където се върши медицинска мисионерска дейност. На хората трябва да бъде показано всяко нещо, което може да ги доведе до реформиране. Направете така, че те да бъдат озарени от колкото се може повече светлина. Учете ги по възможност да правят всяко подобрене, свързано с приготвянето на храна. Подканвайте ги да споделят наученото с другите.

Нима няма да направим всичко по силите ни, за да напредне Божието дело в големите ни градове? Хиляди и десетки хиляди хора до нас се нуждаят от различна помощ. Нека евангелските служители си спомнят думите, изречени от нашия Господ Исус Христос пред Неговите ученици: "Вие сте виделината на света. Град поставен на хълм, не може да се укрие". "Вие сте солта на земята. Но ако солта обезсолее, с какво ще се осоли?" (Матей 5:14, 13).

7 С, с. 113, 114, 1902г.

Преподаване от дом в дом

813. Тъй като пътищата към душата са затворени от тирана, наречен Предразсъдък, мнозина не познават принципите на здравословния живот. Може да се свърши добра работа, като учите хората как да приготвят здравословна храна. Тази област от Божието дело е толкова важна, колкото и всяка друга, с която можете да се захванете. Необходимо е да бъдат открити повече училища по

готварство, а някои да ходят от дом в дом и да обучават хората в изкуството да се готви здравословна храна. Влиянието на здравната реформа ще избави мнозина от физическа, умствена и морална дегенерация. Здравните принципи сами ще се препоръчат на хората, които търсят светлината. Те ще продължат още по-напред и ще получат пълната истина за сегашното време.

Бог иска Неговите люде да получават и да дават. Като безпристрастни, себеотдаващи се свидетели те трябва да предлагат на другите това, което Господ е предложил на самите тях. Когато се заемете с това дело и използвате всякакви средства, за да стигнете до сърцата, старайте се да работите така, че да премахвате, а не да създавате предразсъдъци. Направете Христовия живот обект на непрестанно изучаване и работете като Него, следвайки примера Му.

РХ, 6 юни 1912 г.

Преподавайте здравната реформа по време на празнични събирания и срещи за отдих и забавление

814. В началото, когато ни озари светлината на здравната реформа, имахме обичай по време на празници да занасяме готварски печки на местата за събиране и там да печем безквасни хлябове, малки хлебчета и кифли. Мисля, че резултатът от нашите усилия бе добър, макар че тогава нямаше тези здравословни храни, които имаме сега. По това време едва бяхме започнали да се учим как да живеем, без да ядем месо.

Понякога организирахме забавления и полагахме големи грижи всичко на трапезата да бъде вкусно и добре сервирано. В сезона на плодовете си доставяхме прясно набрани боровинки, къпини и ягоди. Правехме трапезата нагледен урок, показващ на присъстващите, че храната ни е съобразена с принципите на здравната реформа, но съвсем не е оскъдна.

Понякога по време на тези удоволствия изнасяхме кратка беседа върху въздържанието и така хората се запознаваха с нашите житейски принципи. Доколкото ни е известно, всички оставаха доволни и всички биваха просветени. Винаги имахме какво да кажем за необходимостта от здравословна храна, която да се приготвя просто и все пак толкова вкусно и апетитно, че тези, които я ядат, да бъдат доволни.

Светът е пълен с изкушения за задоволяване на апетита и думите на предупреждение, честни и целенасочени, са извършили чудна промяна в цели семейства и в отделни личности.

Писмо 166, 1903 г.

Възможностите и опасностите в нашите ресторанти

815. Беше дадена светлина, че в градовете ще има възможност да вършим работа, подобна на извършената по време на панаира в Батъл Крик. Според тази светлина бяха основани ресторанти за здравословна храна. Обаче има опасност служителите в нашите ресторанти да бъдат така пропити от духа на комерсиализацията, че да не успеят да предадат познанията, от които хората се нуждаят. Нашите ресторанти създават условия за общуване с мнозина, но ако допуснем умовете ни да бъдат завладени от мисълта за финансова печалба, няма да изпълним Божията цел. Бог иска от нас да се възползваме от всяка възможност за представяне на истината, която може да спаси хората от вечна смърт.

Опитвала съм се да разбера колко души са приели истината в резултат на дейността в нашия ресторант тук в Някои може да са били спасени, но много повече биха могли да приемат Бога, ако бе направено всяко възможно усилие, за да се извърши Божието дело правилно и пътят на хората да бъде озарен от светлина.

Искам да кажа на служителите, свързани с ресторанта: "Не работете повече така, както сте работили досега. Старайте се да направите ресторанта средство за предаване на други хора светлината от истината за сегашното време. Само за тази цел са били отворени нашите ресторанти..."

Служителите в ресторант и членовете на църквата в се нуждаят от истинска промяна. На всеки е бил даден дарът на разума. Получили ли сте сила да побеждавате чрез Бога? "А на ония, които Го приеха, даде право да станат Божии чада, сиреч на тия, които вярват в Неговото име."

Ръкопис 27, 1906 г.

Възпитателите трябва да проявяват тактичност и благоразумие

816. Трябва бъдат положени големи усилия, за да обучаваме хората в принципите на здравната реформа. Необходимо е да се организират училища по готварство и да се дават наставления от дом в дом за изкуството да се приготвя здравословна храна. Стари и млади имат нужда да се научат да готвят по много по-прост начин. Навсякъде, където се представя истината, хората трябва да бъдат учени да приготвят проста и все пак апетитна храна. Необходимо е да бъде показано, че може да се достави питателната храна, без да се употребява месо...

Необходимо е да се проявяват тактичност и благоразумие в приготвянето на питателна храна, заместваща онова, което преди е било част от храната на хората, научили се да бъдат здравни реформатори. Изискват се вяра в Бога, искрени намерения и желание за взаимопомощ. Диетата, в която липсват подходящите хранителни елементи, става причина за укор срещу делото на здравната реформа. Ние сме смъртни и трябва да приемаме храна, която може добре да нахрани тялото.

Курсове по готвене във всичките ни училища

817. Във всичките ни училища трябва да има хора, подготвени за учители по готварство. Нужно е да се организират готварски курсове. Обучените за евангелска служба губят много, ако не получат познание върху начините за приготвяне на храна – не само здравословна, но и вкусна.

Науката за готвенето не е нещо маловажно. Умелото приготвяне на храна е едно от най-важните изкуства и трябва да бъде смятано за най-ценното, тъй като е тясно свързано с живота. Физическите и умствените сили зависят до голяма степен от храната, която ядем. Затова човекът, който приготвя храната, заема важна и издигната длъжност.

Млади мъже и жени трябва да бъдат учени да готвят икономично и да се откажат от всеки вид месна храна. Да не се насърчава приготвянето на ястия с месо, защото се посочва по-скоро египетската тъмнина и невежеството, а не чистотата на здравната реформа.

Най-вече жените трябва да се научат да готвят. Има ли по-важна област във възпитанието на едно момиче? Каквито и да са обстоятелствата в живота на жената, това е познание, което тя винаги може да приложи на практика. То е част от възпитанието, влияещо пряко на здравето и щастието. В един самун добър хляб има религия на практика.

818. В училището ще дойдат много млади хора, които ще пожелаят да получат образование в областта на индустрията. Уроците трябва да включват воденето на счетоводство, дърводелство и всичко, свързано със земеделието. Трябва да се създават условия да се преподават: ковашки занаят, боядисване, обущарство, готварство, пекарство, пране, кърпене, машинопис и печатарство. В това обучение трябва да бъдат впрегнати всички налични сили, за да могат учениците да си отидат добре подготвени за задълженията на практическия живот.

819. Към нашите санаториуми и училища трябва да има школи по готварство, където студентите да бъдат обучавани да приготвят добра храна. Във всичките ни училища трябва да има хора, способни да обучават студентите – мъже и жени – в готварското изкуство. Особено жените трябва да се учат как да готвят.

Ръкопис 95, 1901 г.

820. Студентите в нашите училища трябва да бъдат научени да готвят. В този дял на образованието да се проявяват повече тактичност и умение. Сатана действа с цялата измама на неправдата, за да отправи нозете на младите в пътя на изкушението, водещ до гибел. Трябва да укрепваме младите и да им помагаме да устояват на изкушенията на апетита, които ги връхлитат отвсякъде. Да бъдат учени на науката за здравословен живот, означава да се върши мисионска работа за Господа.

7 С, с. 113

821. Обучението в ръчен труд заслужава далеч по-голямо внимание, отколкото му се отдава. Трябва да се основат училища, които в допълнение на най-висша интелектуална и морална култура да дават най-добри възможности за физическо развитие и бизнесобучение. Трябва да се дават уроци по земеделие, индустриално производство – като се засягат колкото се може повече от полезните занаяти, а така също и по домашно счетоводство, здравословно готвене, шиене, приготвяне на хигиенични дрехи, грижа за болни и пр.

В, с. 218, 1903 г.

Вярност в обикновените задължения

822. Много от областите на познанието, отнемащи голяма част от времето на студентите, не са важни за полезността и щастието. Необходимо е обаче всеки младеж да бъде добре запознат с всекидневните задължения на живота. Ако е необходимо, младата жена може да мине и без познания по френски и алгебра и дори без пиано, но е недопустимо да не се научи да прави хубав хляб, да шије удобни дрехи и да изпълнява многобройните задължения в домакинството.

Нищо не е по-необходимо за здравето и щастието на цялото семейство от умениято и интелигентността на готвачката. С лошо приготвената и нездравословна храна тя може да намали и дори да съсипе способностите и развитието не само на възрастните, но и на децата. Ако приготвя храна, подходяща за нуждите на тялото и същевременно приятна и вкусна, тя може да постигне толкова добро в правилната насока, колкото и зло в погрешната. И така, щастието в живота по много начини е свързано с верността в изпълняването на обикновените задължения. Оправянето на леглото и подреждането на стаята, миенето на чиниите, готвенето, прането и поправянето на личните дрехи е възпитание, което няма да отнеме от мъжествеността на момчето, напротив – ще го направи по-щастливо и полезно.

В, с. 216, 1903 г.

[Всяка жена трябва да бъде майстор в кулинарното изкуство – т. 371; важната и отговорна длъжност на готвача – т. 371; демонстриране на готварското изкуство по време на лагерни събрания – т. 763, 764; хората да бъдат учени да използват местни продукти – т. 476, 407]

* За допълнителни изказвания от Джеймс Вайт виж Приложение II.

* Колпортьор – амбулантен търговец. В случая – продавам на религиозна литература – бел.ред.

Приложение

I. Личният опит на Е. Вайт като здравен реформатор

II. Изявление на Джеймс Вайт, свързано с проповядването на здравната реформа

Приложение

ПРИЛОЖЕНИЕ I

ЛИЧНИЯТ ОПИТ НА Е. ВАЙТ КАТО ЗДРАВЕН РЕФОРМАТОР

[Във връзка с изказванията на Е. Вайт относно нейните навици на хранене внимателният изследовател би трябвало да има предвид следните принципи:

Първо: "Реформата в диетата трябва да бъде постепенна" (СВЛ, с. 320). В самото начало светлината не е била дадена в пълнота. Тя е била откривана с все по-голяма сила във времето, когато хората били готови да разбират и действат според нея. Била е съобразявана с общоприетите обичаи и навици в яденето по времето, когато са били давани наставленията.

Второ: "Не предписваме никаква строго определена линия за следване в диетата" (9 С, с. 159). Срещу употребата на определени вредни храни са били давани многократно предупреждения. Но като цяло са били предписани общи принципи, а подробното им приложение трябва понякога да бъде осъществявано след експериментиране и ползване на най-добрите научни постижения.

Трето: "Не правя себе си критерий за никой друг" (Писмо 45, 1903 г.). След като Е. Вайт е приела известни правила в резултат на разумно експериментиране, тя описва начина на хранене в собствения си дом, но не като ръководно правило за всички – СЪСТАВИТЕЛИТЕ]

Първото видение за здравната реформа

1. Това стана на 6 юни 1863 г. в къщата на брат А. Хилард от Остего, щата Мичигън. Там великият въпрос за здравната реформа ми бе открит във видение.

РХ, 8 октомври 1867 г.

Разкрито като едно постепенно дело

2. В показаното ми толкова отдавна видение (1863 г.) видях, че невъздържанието ще завладее света до голяма степен и че всеки един от Божиите люде трябва да заеме своето достойно място по отношение на реформирането на навиците и обичаите... Господ ми показва голям план – че Бог ще даде на Своя народ, спазващ заповедите, нов начин на хранене и ако го приемат, болестите и страданията им ще намалееят значително. Показано ми бе, че това дело ще напредне. [Постепенно придвижване към идеалната диета – т. 651; предупреждение срещу прекалено бързото придвижване напред – т. 803.]

[Бюлетин на Генералната конференция, 12 април 1901 г.], ЗС, с. 531

Лично приемане на вестта

3. Приех светлината на здравната реформа така, както ми бе дадена. Това бе голямо благословение за мен. Въпреки че съм на 76 години, сега имам по-добро здраве, отколкото, когато бях млада. Благодарна съм на Бога за принципите на здравната реформа.

Ръкопис 50, 1904 г.

След една година на изпитания вече има полза

4. Години наред мислех, че за придобиване на сили съм зависима от месото. Допреди няколко месеца се хранех по три пъти на ден. Беше ми трудно да издържам от едно ядене до следващото, без да усещам слабост в стомаха и замаяност. Яденето премахваше тези усещания. Рядко си позволявах да ям нещо между две яденета и си създадох навик често да си лягам, без да вечерям. Страдах обаче много и изпитвах нужда за храна в интервала от закуската до обяда. Често ми прилошаваше. Яденето на месо премахваше за известно време тези неприятни усещания. Затова реших, че месото е необходимо в моя случай.

Но след като през юни 1863 г. Господ ми показва, че яденето на месо е свързано със здравето, престанах да го употребявам. За известно време ми бе трудно да привикна апетита си към хляба, който

преди едва понасях. Но с упоритост успях да постигна това. Вече от една година живея без месо. От шест месеца насам хлябът ни представлява безквасни пити, приготвени от пълнозърнесто брашно, вода и много малко сол. Ядем голямо количество плодове и зеленчуци. От осем месеца се храня по два пъти на ден.

През последната година прекарвам повечето време в писане. Особено през последните осем месеца се занимавам предимно с писане. Умът ми е постоянно претоварен и правя малко физически упражнения. И въпреки това никога не ми е било толкова добре, както през последните шест месеца. Предишните прилошавания и чувство на замаяност изчезнаха. Всяка пролет апетитът ми се загубваше. Последната пролет нямах този проблем.

Наслаждаваме се на простата си храна, която ядем два пъти дневно. На масата не сервираме месо, кейкове или каквито и да е тежки храни. Не използваме мас, но я заместваме с мляко, сметана и малко масло. Приготвяме храната си с малко сол и сме изоставили всички видове подправки. Закусваме в седем и обядваме в един. Много рядко чувствам слабост и апетитът ми е задоволен. Ям храната си с много по-голямо удоволствие отпреди. [Малко сол е необходима за кръвта - т. 571, 572.]

ДД, т. 4, с. 153, 154, 1964г.

Битка, която трябва да завърши с победа

5. Откакто приех здравната реформа, ни най-малко не съм променила начина си на действие. Не съм мръднала нито стъпка назад, откакто небесната светлина по този въпрос освети пътя ми. Веднага скъсах с всичко - месо, масло, хранене три пъти дневно - всичко това стана по време, когато бях заета с изтощителна умствена работа, изразяваща се в писане от ранно утро до вечерта. Започнах да се храня по два пъти на ден, без да променям начина си на работа.

Много страдах от болести и пет пъти лежах парализирана. Месеци наред лявата ми ръка стоеше неподвижна, тъй като болката в сърцето бе нетърпима. Когато започнах да правя промените в начина на хранене, не допуснах да се поддам на апетита и не се оставих той да ме ръководи. Нима апетитът трябваше да ми попречи да получа по-големи сили, с които да мога да прославя Бога? Нима трябваше да ми бъде спънка дори за момент? Никога!

Изпитвах силен глад и бях пристрастена към месото. Но при слабост поставях ръцете си на стомаха и казвах: Не, няма да хапна нито късче. Ще ям проста храна, или въобще няма ям. Хлябът ми беше безвкусен. Рядко можех да изям парче, по-голямо от доларова монета. Някои неща в реформата възприемах много добре. Обаче бях преди всичко настроена против хляба. Когато направих промените, трябваше да водя специална борба. Не можех да ям първите два или три пъти. Казах си: Стомахът ми ще трябва да почака, докато свикне да яде

хляб. След кратко време можех да го ям, а също да ям хляб грахам, докато преди не можех, но сега ми е вкусно и не съм загубила апетита си.

Движени от принципи

Докато пишех "Духовни дарби" [1863/64 г.], т. 3 и 4, се изтощавах силно от усиления труд. Тогава виждах, че трябва да променя начина си на живот и след неколкодневна почивка отново се чувствах добре. Изоставих всички тези неща от принципна гледна точка. Братя мои, оттогава не сте ме чули да пропагандирам крайни възгледи върху здравната реформа, които след това да се налага да променям. Не пропагандирам нищо друго освен поддържаното и днес. Препоръчвам ви здравословна, питателна диета.

Не смятам, че е голямо лишение да се откажа от нещата, които оставят лош дъх и лош вкус в устата. Нима е въпрос на себеотрицание да направите това и да бъдете в състояние, при което всичко е сладко като мед, нямате лош дъх в устата и чувство на празнота в стомаха? Използвала съм ги много време. Често ми е прилошавало с дете в ръцете. Сега всичко това изчезна. Ще го нарека ли лишение, след като сега мога да стоя пред вас такава, каквато съм? Едва ли има една от всеки сто жени, която да може да издържи като мене на такъв труд. Аз се ръководя от принципи, а не от импулси. Действах, защото вярвах, че Небето одобрява поведението, насочено към постигане на възможно най-добро здравословно състояние, за да мога да прославя Бога в тяло и дух, които са Негови.

2 С, с. 371, 372, 1870г.

Битка срещу навика да се употребява оцет

6. Току-що прочетох писмото ти. Изглежда имаш искрено желание да работиш за спасението си със страх и трепет. Поощрявам те да правиш това. Съветвам те да се откажеш от всичко, което ще те направи непоследователна в търсенето на Божието царство и Неговата правда. Остави всяка привичка, която ти пречи да постигнеш победа. Апелирай за молитвите на хора, които могат да разберат твоята нужда от помощ.

Имаше време, когато бях в подобно на твоето положение. Задоволявах привичката да използвам оцет. Реших с Божия помощ да превъзможна това желание. Борех се с изкушението, решена да не бъда ръководена от този навик.

Няколко седмици бях болна, но си казвах: Господ знае всичко. Ако ще умра, нека умра, но няма да се поддам на желанието. Борбата продължи и аз се чувствах зле седмици наред. Всички мислеха, че няма да оживея. Можеш да си сигурен, че търсехме Господа съвсем искрено. Отправяха се горещи молитви за моето възстановяване.

Продължих да устоявам на желанието за оцет и накрая победих. Сега нямам никакво желание да вкусям каквото и да е подобно нещо. Това преживяване ми бе от голяма полза; имах пълна победа.

Разказвам ти това, за да ти помогна и да те ободря. Сестро моя, имам вяра, че можеш да понесеш това изпитание и да откриеш, че Бог помага на Своите чада във време на нужда. Ако решиш да победиш навика и се бориш упорито, ще преживееш опит с най-голяма стойност. Когато твърдо решиш да скъсаш с тази привичка, ще получиш от Бога нужната ти помощ. Сестро, опитай.

Докато я задоволяваш, Сатана ще държи волята ти и ще я подчинява на своята. Но ако решиш да победиш, Господ ще те излекува и ще ти даде сила да устояваш на всяко изкушение. Винаги помни, че Христос е твой Спасител и Пазител.

Писмо 70, 1911 г.

Ограничена, но достатъчна храна

7. Ям достатъчно, за да се задоволяват нуждите на тялото, но когато стана от масата, апетитът ми е толкова добър, колкото и при сядането. На следващото ядене съм готова да изям моята порция, но не и повече. Ако от време на време ям двойно количество храна, защото е вкусна, как мога да коленича и да помоля Бога да ми помага в писането, след като не ми идва никаква идея поради моята лакомия? Мога ли да помоля Бога да се погрижи за този неразумно поставен товар в стомаха ми? Това би го обезславило и би било молба за живеене в страст. Сега ям онова, което мисля, че е добро. Така мога да Го помоля да ми даде сила да извършвам възложената ми от Него работа. Зная, че Небето чува и отговаря, когато отправям тази молитва.

2 С, с. 373, 374, 1870г.

Добре снабдена трапеза

8. При всички случаи имам добре подредена маса. Не правя промени заради гостите, независимо дали са вярващи или не. Планирам така, че никога да не бъда изненадана и неподготвена за слагане на маса за още един до шест неочаквани посетители. Имам достатъчно обикновена, здравословна храна, която може да задоволи глада и да подхрани организма. Ако някой иска повече от това, свободен е да си го намери на друго място. На масата ми не се сервират никакви видове масло или месо. Рядко може да се види кейк. Обикновено има изобилие от плодове, хубав хляб и зеленчуци. На трапезата ни винаги има гости и всички, които ядат от храната, се чувстват добре и се възползват от нея. Сядат с епикурейски апетит и ядат с наслада от

изобилните дарове, дадени от нашия Творец. [Леко подсладена храна; на масата не се слага захар – т. 532.]

2 С, с. 487, 1870 г.

Във вагоните

9. Докато родители и деца ядяха от своите деликатеси, съпругът ми и аз се хранехме в обичайното време – 13 ч., с нашата обикновена храна – хляб грахам без масло и много плодове. Поглъщаме храната с истинска наслада и с благодарни сърца, че не сме принудени да носим със себе си цяла бакалия, за да удовлетворим нуждите на капризния апетит. Ядохме богато и не почувствахме никакъв глад до следващата сутрин. Момчето, което продаваше портокали, фъстъци, пуканки и бонбони, ни намери за лоши клиенти. [През 1873 г. малко мляко и захар – т. 532.]

Сп. ЗР, декември 1870 г.

Трудности и последвали ги компромиси

10. Преди повече от 30 години често се случваше да бъда много слаба. За мене се произнасяха много молитви. Мислех, че месото ще ми даде жизненост и затова то бе основната съставка в храната ми. Но вместо да получа сила отслабвах все повече и повече. Често ми прилошаваше от изтощение. Озари ме светлина, която ми показва вредата, която хората чрез употребата на месо нанасят на умствените, моралните и физическите сили. Открито ми бе, че целият човешки организъм се влияе от него и че с тази храна човекът засилва животинските си наклонности и желанието си за алкохол.

Веднага отхвърлих месото от храната си. След това понякога ми се е случвало да бъда някъде, където съм била принуждавана да ям малко месо. [Понякога принуждавана да яде малко месо, когато не е можело да се намери друга храна – т. 699.]

Писмо 83, 1901 г.

[ЗАБЕЛЕЖКА: Още от моминството си госпожа Вайт била ангажирана с писателска и обществена дейност и затова много от домашните задължения е трябвало да възложи на прислужнички и готвачки. Не винаги е успявала да си осигури помощта на хора, обучени да готвят здравословна храна. Така че е имало много случаи, когато в дома си е трябвало да прави компромиси между идеалните образци и познанията, опита и нивото на новата готвачка. Освен това в повечето от пътуванията храната ѝ е зависела до голяма степен от

хората, на които е гостувала. Може да се храни ограничено, но понякога изглежда е било необходимо да яде и малко месо, за което е знаела, че не е най-добрата храна и което не е било по вкуса ѝ - СЪСТАВИТЕЛИТЕ.]

Оплакване от липсата на готвачка - 1892 г.

11. Сега страдам повече поради липсата на опитен човек в готварството, за да приготвя ястия, които мога да ям... Храната се готви така, че не е никак вкусна и убива апетита. Бих платила повече за добро готвене, отколкото за която и да е друга част от моята работа.

Писмо 19с, 1892 г.

Заричане за безмесна диета

12. След лагерното събрание в Брайтън (януари 1894 г.) напълно премахнах месото от трапезата си. Разбрали сме се, че независимо дали съм у дома, или в чужбина, нищо подобно да не се яде в моето семейство или да се слага на масата ми. През нощта много неща по този въпрос преминаха пред очите ми.

Писмо 76, 1895 г.

13. Имаме изобилие от добро мляко, плодове и хляб. Вече посветих трапезата си на Бога. Опразних я от месо. За физическото и умственото здраве е по-добре да се въздържаме от ядене на животинска плът. Доколкото е възможно, трябва да се върнем към Божия първоначален план. Отсега нататък на масата ми няма да има месо от мъртва плът и десерти, чието приготвяне отнема толкова много време и усилия. Можем да използваме плодове в голямо количество и по различни начини, без да рискуваме да си навлечем болестите, причинени от употребата на месото от мъртви животни. Трябва да контролираме апетита си, така че да се наслаждаваме на простата, здравословна храна. Необходимо е да имаме голямо количество от нея, та никой да не страда от недохранване.

Ръкопис 25, 1894 г.

Една година след стъпката напред

14. Имаме голямо семейство и освен това идват много гости, но на масата не се сервира нито месо, нито масло. Използваме сметана,

приготвена от млякото на кравите, които сами храним. Купуваме масло за готвене от мандрите, чиито крави са здрави и пасищата хубави.

Писмо 76а, 1895 г.

Две години след тази стъпка

15. Имам голямо семейство и често се събираме по 16 души. Сред нас има мъже, които работят с ралото и секат дървета. Те изразходват много сили, но на масата не се сервира нито късче месо. Не ядем месо от времето на лагерното събрание в Брайтън. Никога не съм възнамерявала да го слагам на масата, но бях подведена да го правя, защото имаше настойчиви молби в полза на някой, който не можел да яде това или онова, чийто стомах можел да приема месо по-добре от всяка друга храна...

Всички са добре дошли у дома, но аз не им сервирам месо. Зърнени храни, зеленчуци и плодове, както пресни, така и консервирани, са храната на нашата маса. Понастоящем имаме изобилие от най-хубавите портокали и много лимони. Това са единствените пресни плодове, които можем да намерим през този сезон...

Написах това, за да ви дам някои идеи как да живеете. Никога не съм имала по-добро здраве, отколкото сега, и никога не съм писала повече. Сутрин ставам в три и през деня не спя. Често ставам в един часа през нощта, а когато умът ми е особено притеснен, ставам в полунощ, за да пиша всичко, което ми се представя. Славя Бога със сърце, душа и глас за Неговата голяма милост към мене.

Писмо 73а, 1896 г.

Умерена употреба на ядки

16. Не ядем месо или масло и използваме много малко мляко за готвене. По това време няма пресни плодове. Имам добра реколта от домати, но нашето семейство цени особено много и ядките, приготвени по различен начин. Те са една пета част или толкова, колкото рецептата предписва. [Доматите са особено полезни – т. 523.]

Писмо 73, 1899 г.

Диетата може да бъде достатъчно добра и без месо

17. В Куранбонг мнозина страстни месоядци ми идваха на гости и когато сядаха на сервираната маса без късче месо, заявяваха: "Е, ако имаме такава храна, можем да минем и без месо". Мисля, че

храната задоволява нашето семейство. Казвам на членовете на семейството: Каквото и да правите, не яжте оскъдно. Поставайте достатъчно храна, за да подхраните организма. Трябва да постъпвате така. Трябва постоянно да изобретявате и да изучавате, и да се снабдявате с най-добрите ястия, така че храната ви да не е бедна.

Ръкопис 82, 1901 г.

Чай и кафе

18. От много години не съм купила чай дори за едно пени. Като зная неговото влияние, не бих се осмелила да го използвам с изключение на случаи на силно повръщане, когато го вземам като лекарство, но не и като питие...

Не съм пила друг чай освен от червена детелина [*Trifolium Pratense* - бел. прев.] и дори да обичах виното, чая и кафето, не бих използвала тези разрушаващи здравето наркотици, защото ценя здравето и примера, който се дава в тази насока. Искам да бъда за другите образец на въздържание и добри дела. [Изказване 1902 г. относно диетата - т. 522.]

Писмо 12, 1888 г.

Проста храна

19. Здравето ми е добро. Апетитът ми е чудесен. Чувствам, че колкото храната ми е по-проста и по-малко разнородна, толкова по-силна ставам.

Писмо 150, 1903 г.

Следвайки светлината и през 1903 г.

20. В нашето семейство закусваме в 6.30 ч. и обядваме в 13.30 ч. Изобщо не вечеряме. Бихме променили малко часовете за ядене, ако всъщност не бяха най-удобни за някои членове на семейството.

Аз се храня само два пъти на ден и все още следвам дадената ми преди 35 години светлина. Не ям месо. Що се отнася до мене, аз съм решила въпроса за маслото. Не го използвам. Този проблем може лесно да бъде преодолян в места, където не могат да се получат най-чистите храни. Имаме две крави - породи "Джърси" и "Холстайн". Ядем сметана и сме доволни от нея.

Писмо 45, 1903 г.

21. Сега съм на 75 години, но пиша толкова, колкото и преди. Храносмилането ми е добро и умът ми – бистър.

Храната ни е проста и здравословна. На масата си не слагаме масло, месо, сирене или мазни неща. В продължение на няколко месеца с нас се хранеше един невярващ младеж, който цял живот е ял месо. Не променихме диетата заради него. Докато беше при нас, наддаде около двадесет паунда. Предлаганата му храна бе много по-добра от онази, с която бе свикнал. Всички гости на трапезата ми изразяват задоволство от поднасяната храна.

Писмо 62, 1903 г.

Семейството не е обвързано със строги правила

22. Ям най-обикновена храна, приготвена по-най обикновен начин. Месеци наред основната ми храна е фиде и консервирани домати. Заедно с това ям и цвайбах [виж т. 496]; така също някакъв вид компот, а понякога и лимонов пай. Друго ястие, което понякога използвам, е изсушена царевица, приготвена с малко мляко или сметана.

Останалите членове на семейството обаче не ядат същата като моята храна. Не смятам, че съм критерий за тях. Оставям всеки да следва собствените си идеи за храната, която е най-добра за него. Не "завързвам" ничия съвест към моята. Един човек не може да бъде критерий за друг по въпросите на храненето. Невъзможно е да се създаде единно правило, следвано от всички. Има хора, чиито семейства обичат боб, докато за мене бобът е отрова. На масата ми никога не се поставя масло, но ако членовете на семейството решат да използват малко масло (не на масата), те са свободни да постъпят, както желаят. Трапезата ни се слага два пъти дневно, но ако някой иска да похапне нещо за вечеря, няма правило, забраняващо му да го направи. Никой не се оплаква и не става от масата недоволен. Винаги има проста, здравословна и вкусна храна.

Писмо 127, 1904 г.

Изявление за онези, които подлагат на съмнение начина на хранене на госпожа Вайт

23. Някои твърдят, че не живея според принципите на здравната реформа, които съм пропагандирала с перото си. Мога да кажа, че според познанията си не съм се отклонила от тези принципи. Хората, хранили се на трапезата ми, знаят, че не им поднасям месо...

Много години са изминали, откакто не съм слагала месо на масата си у дома. Никога не пием чай или кафе. Понякога употребявам чай от цветовете на червена детелина като питие за стопляне, но почти никой от семейството ми не пие течности по време на ядене. На масата слагаме сметана вместо масло дори да имаме гости. Не съм използвала масло от много години.

И въпреки това храната ни не е бедна. Имаме изобилие от изсушени и консервирани плодове. Ако собствената ни реколта от плодове е лоша, купуваме от пазара. Сестра Грей ми праща грозде без семки и когато го сварим се получава много вкусно ястие. Сами си отглеждаме малини и ги ядем в голямо количество. Ягодите не растат добре в този район, но от съседите си купуваме боровинки, къпини, ябълки и круши. Имаме в изобилие и домати. Отглеждаме така също един хубав сорт сладка царевица. Голямо количество от нея изсушаваме за зимнина. Близо до нас има фабрика за храни, откъдето се снабдяваме със зърнени храни. [Използване на изсушена царевица и грах – т. 524.]

Стараем се да проявяваме здрав разум, когато решаваме какви храни са най-добри за нас. Задължение ни е да действаме разумно относно навиците си за хранене, да бъдем въздържани и да научим какви са причините и последиците. Ако вършим нашата част от работата, Господ ще извърши Своята, за да запази умствените и нервните сили.

Вече повече от 40 години се храня по два пъти на ден. Когато имам някаква особено важна работа, ограничавам количеството храна. Смятам, че е мое задължение да отказвам да вкарвам в стомаха си каквато и да е храна, за която имам причина да се съмнявам, че ще създаде неприятности. Умът ми трябва да е осветен за Бога и аз трябва да се пазя от всеки навик, който може да намали силата на интелекта.

Сега съм в моята осемдесет и първа година и мога да свидетелствам, че като семейство ние не копнеем за египетските котли с месо. Познавам от опит ползата от живеене според принципите на здравната реформа. Длъжността си на здравен реформатор смятам за привилегия, както и за задължение.

Съжалявам, че много от нашите хора не следват неотклонно светлината на здравната реформа. Всички, които нарушават принципите на здравето и не обръщат внимание на дадената им от Бога светлина, със сигурност ще страдат от последствията.

Пиша ви тези подробности, за да знаете как да отговорите на всеки, питащ за начина ми на хранене.

Вярвам, че една от причините да съм в състояние да извърша толкова много – изразено в проповядване и писане, е моето стриктно въздържание в храненето. Ако пред мене поставят няколко вида храни, опитвам се да избира само онези, които зная, че ми понасят. Така запазвам умствените си способности. Не допускам в стомаха ми да влиза нещо, за което знам, че предизвиква ферментация. Това е задължението на всички здравни реформатори. Трябва да виждаме

причините и последиците. Наше задължение е да бъдем въздържани във всичко.

Писмо 50, 1908 г.

Общи принципи на реформата

24. Имам голяма светлина от Бога по въпроса за здравната реформа. Не съм я търсила; не съм учила, за да я придобия. Тя ми бе дадена от Господа, за да я предам и на други. Представям тези въпроси пред хората, като се спирам на общите принципи, и понякога, ако на масата, на която са ме поканили, ми зададат въпроси, отговарям според истината. Никога не съм укорявала никого за неговата трапеза и за това, което е сервирано на нея. Такова поведение не смятам за любезно и правилно.

Ръкопис 29, 1897 г.

Толерантност към другите

25. Не правя себе си критерий за никого. Има храни, които не е възможно да ям, без да пострадам. Опитвам се да разбера кои са най-добри за мене и тогава, без да споделям с когото и да било, си взимам от тези, които мога да ям – в повечето случаи се свеждат до две-три, които не могат да разстроят стомаха.

Писмо 45, 1903 г.

26. Има голяма разлика в телосложението и темперамента на човешките същества и нуждите на организма са различни за различните хора. Това, което е храна за един, може да бъде отрова за друг, затова не бива да се дават строги правила за всеки отделен случай. Аз не мога да ям боб, защото той е отрова за мене, но би било смешно да кажа, че поради тази причина никой не бива да го яде. Не мога да погълна и една лъжица суроватка или млечна попара, без да пострадам, но други членове на семейството ги ядат, без да имат подобни смущения. Не спорим по този въпрос. В моето голямо семейство всичко е хармонично, защото не се опитвам да диктувам какво да ядат и какво да не ядат.

Писмо 19а, 1891 г.

“Винаги съм била верен здравен реформатор”

27. В началото, когато вестта на здравната реформа ми бе дадена, бях слаба и изнемощяла и често ми прилошаваше. Молах Бога за помощ и Той откри пред очите ми великата тема за здравната реформа. Показа ми, че хората, които пазят заповедите Му, трябва да бъдат доведени до святи отношения с Него и че чрез въздържание в ядене и пиене те трябва да запазят умовете и телата си във възможно най-добро състояние, за да Му служат. Тази светлина бе голямо благословение. Застанах на позицията на здравен реформатор със съзнанието, че Господ ще ме подкрепи. Въпреки възрастта си днес имам по-добро здраве, отколкото в младежките си години.

Някои твърдят, че не следвам принципите на здравната реформа така, както съм пропагандирала с перото си. Мога да заявя, че винаги съм била верен здравен реформатор. Членовете на семейството ми знаят, че това е истина.

9 С, с. 158, 159, 1909г.

ПРИЛОЖЕНИЕ II

ИЗЯВЛЕНИЕ НА ДЖЕЙМС ВАЙТ, СВЪРЗАНО С ПРОПОВЯДВАНЕТО НА ЗДРАВНАТА РЕФОРМА

[В доклада, изнесен по време на лагерното събрание в Канзас през 1870 г., Джеймс Вайт прави следното изявление относно все по-голямата светлина върху здравната реформа, опасностите от неразумни методи на проповядване на тази тема и отношението на госпожа Вайт към някои крайни възгледи, поддържани тогава от някои. Като историческо, изявлението осветлява някои от нейните учения, записани по това време - СЪСТАВИТЕЛИТЕ.]

Госпожа Вайт е говорила по въпроса за здравната реформа напълно задоволително. Нейните бележки бяха ясни, убедителни и разумни, така че цялото събрание бе на нейна страна. В това отношение тя винаги избягва крайностите и внимава да заеме само становището, за което е сигурна, че няма да събуди предрасъдъци.

Хората лесно се вълнуват и се изпълват с предрасъдъци по този въпрос, ако проповядващите са използвали несполучлив повод или стил и особено ако застанат пред другите в светлината на хора с крайни възгледи. Някои деликатни въпроси като мастурбацията трябва да бъдат дискутирани много рядко, ако въобще е необходимо, и то само в подходящи издания. Няма и един от всеки десет от нашите проповедници, който да е добре информиран и подходящо напътстван как да представи пред хората отделните раздели на здравната

реформа. Огромна е вредата за делото на истината за сегашното време, нанесена чрез неразумните действия на проповядвалите въпроса за здравната реформа в неподходящо време и място и по погрешен начин.

Исус изрече думите: "Имам още много неща да ви кажа, но не можете да ги понесете сега". Исус знаеше как да направлява умовете на учениците Си. Знаеше също как постепенно да покаже на Своя очакващ народ великата тема за здравната реформа, та всички да я чуят, да могат да я понесат и да се възползват от нея, без да настройват общественото мнение. Пак през есента преди двадесет и две години свидетелствата на госпожа Вайт насочиха умовете ни към вредния ефект от тютюна, чая и кафето. Бог благослови по чуден начин усилията ни да се откажем от тях, за да можем като деноминация - с някои малки изключения - да се радваме на победа над гибелните привички на апетита...

Когато постигнахме победата и когато Господ видя, че можем да издържим, бе дадена светлина по въпроса за храненето и обличането. Сред нашия народ делото на здравната реформа се придвижи твърдо напред и големи промени бяха извършени особено във връзка със свинското. Това обаче продължи до определен момент, когато поради заболяване, госпожа Вайт престана да говори и да пише за здравната реформа. Оттогава по този въпрос започват нашите беди и грешки като народ.

След като се възстановихме, госпожа Вайт по-често започна да се чувства задължена да говори по въпроса за здравната реформа. Това се дължеше повече на съществуващите крайности сред здравните реформатори, отколкото на която и да е друга причина. Тъй като се твърди, че всички или почти всички от крайностите в здравната реформа, намерили място сред нашия народ, са получили нейното одобрение, това е повод тя да се чувства призвана да изрази истинските възгледи. Хората трябва да знаят и скоро ще узнаят становището ѝ по този въпрос.

Съществува всеобщо съгласие относно употребата на тютюн, чай, кафе, месо, както и за облеклото. Но сега тя не е готова да заеме крайна позиция по въпроса за солта, захарта и млякото. Ако няма друга причина за внимателни стъпки по отношение на тези така много употребявани от хората храни, достатъчен повод е фактът, че умовете на мнозина не са подготвени да приемат такова становище. Може да се види, че пълният провал на някои хора и разбиването на някои от нашите църкви води началото си от крайните възгледи за храненето, неразумно пропагандирани преди известно време от сп. "Ривю". Резултатите бяха лоши. Някои отхвърлиха здравната реформа поради лошия начин на представяне, други, искрени и съвестни, тръгнаха в крайности, особено вредни за здравето им и за делото на здравната реформа.

При това състояние на нещата, колкото и да е обезсърчително, госпожа Вайт се почувства призвана да възобнови дейността си в тази област, така че възгледите ѝ да бъдат разбрани правилно. Може би ще е добре да заявя тук, че макар да не смята млякото,

употребявано в голямо количество и обикновено с хляб, за най-добрата храна, засега нейното внимание е насочено единствено към важността от доброто здравословно състояние на кравите, чието мляко се използва за храна. Със сегашните си познания по здравната реформа тя не може да подкрепи разпространяването на издания, заемащи крайна позиция по важния въпрос за млякото. Такива четива може и да са добри за информираните здравни реформатори и да бъдат подходящ пътеводител в готварския отдел на Здравния институт в Батъл Крик, тъй като там на масите не бива да се слага обичайното мляко. Те могат да имат по-голямо влияние сред нашите хора, когато проповедниците - усърдни здравни реформатори, изоставят прекомерната употреба на краве мляко.

Тук е слабата ни страна по въпроса. Нашите издания, които стигат до неуките и податливите на предразсъдъци, са много по-напреднали, като се имат предвид навиците на тези сред нас, които представят здравната реформа. Госпожа Вайт апелира нещата да се променят така, че изданията ни да се произнасят по въпроси, по които водачите на здравната реформа са единодушни, и после да пишат в стил, който не поражда предразсъдъци и не отблъсква добрите хора извън сферата на нашето влияние. Нека навиците на здравните реформатори вървят пред тях, след тях да идват нашите издания, изразяващи добре премерени изказвания, които могат да бъдат понесени от неуките.

Госпожа Вайт смята, че е много по-лошо обикновеното месо да се замени с прекомерна употреба на захар. Тя препоръчва умерена употреба на захар и сол. Апетитът може и трябва да бъде научен да не се задоволява много и от двете. Например при солта: когато тя е толкова малко в храната, че яденето изглежда блудкаво, само след няколко седмици на умерена употреба свикналият с много сол човек ще смята същата храна за прекалено солена.

Тютюнът, чайт и кафето могат да бъдат оставени незабавно, но хората, които имат нещастieto да са им роби, трябва да променят диетата си много внимателно и постепенно. Въпреки че Е. Вайт казва това на хората, които са в опасност да направят промените прекалено рязко, заявява и на бавните: "Не забравяйте да направите промяната". И най-простите факти показват, че е необходима промяна в живота, но нека промените да не бъдат толкова бързи, че да навредят на здравето.

РХ, 8 ноември 1870 г.