

CONSIGLI SU CIBI E ALIMENTAZIONE

Ellen G. White



Prefazione all'edizione inglese

Come è nato questo libro

Diversi anni prima che la scienza medica studiasse la stretta relazione tra l'alimentazione e la salute, Ellen G. White, nei suoi scritti, indica con chiarezza il legame tra gli alimenti che mangiamo e il benessere fisico e spirituale. Nelle sue conversazioni e nei suoi scritti dal 1863 in poi, tratta frequentemente dell'importanza della dieta e dell'alimentazione adeguata. I suoi consigli, conservati in opuscoli, libri, e apparsi in articoli su giornali di chiesa, trasmessi anche nelle sue testimonianze personali, hanno esercitato una notevole influenza sulle abitudini alimentari degli avventisti del settimo giorno e, indirettamente, hanno lasciato un segno anche nella società del tempo.

Nel 1926, gli scritti di Ellen G. White riguardanti i cibi e una sana alimentazione sono stati raccolti e divisi per argomenti in un volume preparato prevalentemente come testo scolastico destinato agli studenti di dietetica della Scuola medico-missionaria di Loma Linda. La prima stampa del libro intitolato *Testimony Studies on Diet and Foods*, andò presto esaurita.

Nel 1938, venne pubblicato un volume più completo, dal titolo *Counsels on Diet and Food*. Si trattava della seconda edizione e fu curato dal Comitato dei fiduciari del White Estate. Nel 1946 venne pubblicata una terza edizione in formato più piccolo per adeguarsi alle misure della collana Libreria cristiana per il focolare. L'attuale edizione italiana è tratta dalla quarta edizione senza alcuna modifica.

Una compilazione unica

Nel mettere insieme le citazioni incluse nei Consigli su cibi e alimentazione, è stato preso l'impegno di includere tutte le istruzioni di Ellen G. White sul tema. Il risultato finale ha dato vita a questa compilazione unica tra tutti i libri della stessa autrice, in quanto i suoi consigli sono stati raggruppati in capitoli generali, senza preoccuparsi di garantire una continuità alla lettura.

Ogni capitolo raggruppa le affermazioni di Ellen G. White su un argomento specifico. Non è stato trascurato nulla che potesse offrire un contributo sostanziale. Nel brano originale, spesso, le diverse fasi delle istruzioni sanitarie sono contenute in un unico paragrafo. Per comprenderne il loro contesto si poteva incorrere in innumerevoli ripetizioni, ma con il sistema delle note incrociate abbiamo ovviato al problema riducendole notevolmente.

Nonostante i limiti di spazio e il desiderio di ridurre al minimo le ripetizioni, ritenendo poco saggio inserire ogni sua affermazione sul tema generale della questione alimentare, è stata allestita una presentazione completa ed esauriente degli insegnamenti di Ellen G. White.

Il pericolo di scambiare una parte per il tutto

Grazie a un'impostazione quasi enciclopedica, che vede divise le presentazioni più importanti e raggruppate per argomenti, il libro diventa un comodo strumento di consultazione. Purtroppo però questo costituisce anche il suo limite rendendolo facilmente utilizzabile in modo improprio. Quindi, per rispettare le intenzioni dell'autrice e poter cogliere l'insieme dei suoi insegnamenti, è fondamentale che Consigli su cibi e alimentazione sia considerato nel suo insieme.

Il lettore deve tenere presente che una singola affermazione dell'autrice su alcune fasi dell'alimentazione può essere ben lungi dall'esprimere i suoi pieni propositi e la sua comprensione delle esigenze nutrizionali dell'individuo. Per esempio, in una frase che troviamo al § 488, tratta da Testimonies 2:352, scrive: "Cereali e frutta, preparati senza l'uso di grassi, nel modo più naturale possibile, dovrebbero costituire il cibo di coloro che sostengono di prepararsi per la traslazione in cielo" (cfr. p. 221). Alla luce di altri suoi scritti è chiaro che Ellen G. White non ha intenzione di insegnare che per prepararsi a incontrare il Signore ci si debba nutrire solo di "cereali e frutta". Scritta nel 1869, in un contesto che sconsigliava il consumo della carne, l'espressione "cereali e frutta" equivale a una dieta non carnea.

La citazione non menziona la frutta secca, gli ortaggi o i latticini, che Ellen G. White ritiene importanti per un programma alimentare equilibrato. Un'altra affermazione nella stessa pagina (§ 487), risalente a vent'anni dopo, nel delineare un'alimentazione capace di dare nutrimento e vigore intellettuale, parla di "frutta, verdura e cereali" preparati con "latte o panna". Non si menziona la frutta secca, ma un po' più avanti in un altro paragrafo risalente al 1905, si specifica che la carne può essere facilmente sostituita da "cereali, frutta fresca e secca e vegetali". Qui non si parla del latte, mentre, nel 1909, il latte o la panna ricompaiono (cfr. § 602) e leggiamo: "Le verdure sarebbero più gustose con un po' di latte, di panna o qualcosa di equivalente... Alcuni, nell'astenersi da latte, uova e burro non hanno fornito all'organismo un corretto nutrimento e, quindi, sono diventati deboli e non in grado di lavorare, tanto da screditare la riforma sanitaria" (p. 249).

Ci sono molte altre frasi come questa appena citata nelle quali Ellen G. White non elenca tutti gli elementi che costituiscono un'alimentazione adeguata. Occorre fare molta attenzione per riuscire a cogliere il suo pensiero completo su ogni singolo argomento. A una frase singola non può essere dato valore assoluto, a rischio di confondere una singola parte con l'insieme.

Un appello allo studio

Ellen G. White non ha la pretesa che i suoi scritti su cibi e alimentazione debbano escludere la necessità di un approfondito studio per trovare la dieta migliore e più gradevole, avvalendosi di nuove conoscenze, dell'esperienza e delle ricerche realizzate da altri. Ella scrive: "Durante la nostra vita dobbiamo impegnarci con particolare attenzione per mantenere il corpo in salute, per permettere che tutte le parti dell'organismo funzionino armoniosamente" (§ 9 a p. 17).

"Dal momento che le leggi della natura sono leggi di Dio, è senza dubbio nostro dovere studiarle con cura. Dobbiamo conoscere le esigenze del nostro corpo e adeguarci a esse. L'ignoranza in questo ambito è peccato" (§ 10 a p. 17).

Chiaramente, la signora White intuisce che ogni persona ha il dovere di compiere una ricerca personale per trarre vantaggio dalle conquiste scientifiche in campo nutrizionale, nella misura in cui le conclusioni saranno in armonia con i consigli ispirati.

Il rischio degli estremismi

Ellen G. White non esita a sottolineare i rischi di estremismi, disattenzioni o lassismi insiti nell'approntare un regime alimentare adeguato per la famiglia. Questo atteggiamento viene illustrato da una madre che "con cibi malsani e mal preparati" rischia di danneggiare "la salute dei membri della famiglia e lo sviluppo dei fanciulli" cfr. § 822, p. 336. Nella stessa citazione rivolge l'appello ad assicurare "alimenti adatti alle necessità del corpo e allo stesso tempo gradevoli".

Anche se le ragioni per includerli in un'alimentazione equilibrata e opportuna non sono pienamente comprensibili, Ellen G. White parla favorevolmente di alcuni prodotti caseari e incoraggia a non eliminarli del tutto. Oggi, sapendo quanto siano importanti alcuni micro elementi per il buon funzionamento dell'organismo, ne comprendiamo le ragioni. Alcune sostanze nutritive, evidentemente assenti nella dieta vegetariana, possono essere assimilate seguendo un regime ovo-lacto-vegetariano. Ciò è particolarmente importante per i bambini il cui sviluppo, dice Ellen G. White, può essere ostacolato da "alimenti raffinati e non opportunamente cucinati".

Con l'inizio del XX secolo, Ellen G. White, consapevole dell'aumento di malattie nel mondo animale, dice che ogni alimento derivante da prodotti animali, compreso il latte, nel tempo dovrà essere abbandonato (cfr. §§ 603-606); contemporaneamente esorta a non compiere scelte frettolose in questa direzione e nel 1909 afferma che verrà il momento in cui saranno necessarie, ma è contraria a creare perplessità sulla base di "restrizioni premature ed estremistiche". Ella avverte che "verrà il tempo in cui dovremo scartare alcuni di quegli alimenti che ancora usiamo, come il latte, la panna e le uova. Sappiamo che quando accadrà, il Signore provvederà" (cfr. §§ 602, 613).

Ellen G. White ha potuto svolgere un servizio attivo fino all'età di 88 anni grazie alla dieta ovo-lacto-vegetariana.

Sani principi

Alcuni sani principi devono essere sempre applicati nello studio dei consigli dietetici contenuti in questo libro. Tutti gli insegnamenti devono essere esaminati con mente aperta e considerati un insieme equilibrato, coerente e completo. Occorre fare attenzione a leggere tutte le citazioni di un dato argomento. Poi per comprendere bene il pieno intento dell'autrice, ogni

citazione deve essere confrontata con altre citazioni. Se una frase sembra contraddirne un'altra, il lettore farà in modo di andare a confrontarle nel contesto originale da cui è stata tratta. Ogni lettore seguirà l'esempio di Ellen G. White nel riconoscere tre principi fondamentali, elencati a p. 337 (Appendice 1):

1. "La riforma sanitaria deve essere realizzata in modo graduale e progressivo". -- The Ministry of Healing, 320.

2. "In merito alla dieta alimentare non fissiamo nessuna linea precisa a cui attenersi". -- Testimonies for the Church 9:159 (1909).

3. "Non presento me stessa come criterio di condotta per altri". -- Lettera 45, 1903.

Una raccomandazione per la riforma sanitaria

La vera riforma sanitaria si raccomanda da sola perché dimostra buon senso. I risultati saranno visibili con la buona salute, energie vitali, respiro sereno accompagnati da un senso di benessere. Anche la vita spirituale trae beneficio da un sano stile di vita. È stato gratificante testimoniare, tramite il continuo progresso degli studi scientifici, una piena dimostrazione di molti grandi principi perfino nei minimi dettagli della validità dei consigli che scaturiscono dalla penna ispirata di Ellen G. White rivolti ai cristiani avventisti del settimo giorno. Il nostro sincero auspicio è che questo volume possa permettere ai lettori di conseguire una migliore salute, sia fisica sia spirituale. Washington D.C., 17 settembre 1976, Ellen G. White Estate, Data dello scritto o della prima pubblicazione.

Per aiutare il lettore, la data dello scritto o della prima pubblicazione di ogni citazione è indicata dopo l'indicazione della fonte. Per gli articoli tratti

da opere pubblicate la data precede l'indicazione della fonte. Nel caso del materiale proveniente da periodici o manoscritti, l'anno fa parte della fonte indicata. Per diverse citazioni tratte da libri recenti, come *Counsels on Health*, la data indicata è quella della pubblicazione del volume esaurito e non ristampato. L'indicazione dell'opera più recente viene data lo stesso tra parentesi. I compilatori.

Prefazione all'edizione italiana

Un libro di nutrizione di oltre cent'anni fa. Detto così, la prima cosa che potrebbe passare per la mente di fronte a questa opera è che si tratti di una testimonianza storiografica delle conoscenze, naturalmente grossolane e lacunose, sulle proprietà dei cibi. Insomma, materia più per appassionati di storia della medicina e dell'alimentazione che per un pubblico più vasto interessato alle moderne acquisizioni della dietetica. Consigli su cibi e alimentazione in realtà fa saltare ogni regola di classificazione letteraria ritagliandosi uno spazio inedito in quanto documento dotato di straordinaria ispirazione e di intuizioni che anticipano di molti decenni le attuali conquiste della ricerca nutrizionale.

Va subito detto che non è un'opera organica, ma una raccolta di citazioni dell'autrice, prodotte tra il 1863 e il 1913, che hanno come filo conduttore la scoperta degli alimenti più sani e il modo in cui prepararli e consumarli. Per queste ragioni il libro potrà apparire a una prima lettura non sempre lineare e coerente in tutti i suoi passaggi.

Per avere una visione completa del salute-pensiero di Ellen G. White sarebbe auspicabile conoscere anche un altro suo libro, *Sulle orme del gran Medico*, che permette di inserire il discorso sull'alimentazione nella cornice più ampia del messaggio di questa importante autrice della seconda metà del XIX secolo e dell'inizio del secolo scorso. La prospettiva di Ellen G. White considera, infatti, anche in questo caso in forte anticipo rispetto ai suoi tempi, la gestione della salute all'interno di scelte personali che vanno dalla cura del corpo, della mente e alle relazioni sociali e spirituali, come di fatto nel 1948 l'Organizzazione mondiale della sanità ebbe modo di raccomandare alle nazioni per sviluppare uno stato di salute realmente completo.

Nel libro è evidente, fin dalle prime pagine, il richiamo a un'alimentazione che preveda il primato dei cibi vegetali sui prodotti carnei. Una frase che riassume bene questa posizione è quella scritta nel 1883 dove lei afferma: "La carne non è indispensabile per la salute e la forza. Tutti gli elementi necessari al nutrimento sono contenuti in frutta, verdura e cereali" (cfr. p. 395). Una dichiarazione che oggi non farebbe più tanto scalpore. Ma che espressa in quegli anni era come delirare.

I primi chimici del tempo, per esempio, ignoravano l'esistenza delle vitamine (a parte qualche vaga idea già presente nel XVII secolo per la cura dello scorbuto con il limone, la prima vitamina venne isolata soltanto nel 1911) e affermavano che la gran parte della frutta fresca e della verdura era formata principalmente da acqua.

La carne, specie di maiale e, in misura minore quella di manzo, era il simbolo dell'abbondanza e della ricchezza di cui, in particolare, si fregiavano gli americani, che non si preoccupavano troppo se, soprattutto agli inizi dell'Ottocento, c'era scarsità di verdure fresche, visto che amavano cuocerle, come la frutta, fino a farle spappolare, mandando -- è il caso di dirlo -- in fumo le proprietà nutrizionali dei quegli alimenti.

Il mito dello sviluppo della forza abbinata al consumo di carne è qualcosa che si è instillato nelle coscienze delle persone, sia per un'abitudine plurisecolare di associare alla carne la ricchezza e il potere, sia perché alcune ricerche avviate nell'Ottocento da autorevoli studiosi, come il chimico e agronomo Justus Von Liebig, "dimostravano" che il nostro organismo avesse bisogno di proteine per produrre energia, quando invece sono i carboidrati la principale fonte energetica. Ma tant'è, la fama e l'autorevolezza di chi esprime opinioni, prende in genere il sopravvento sulla verità oggettiva.

D'altro canto, Ellen G. White è in parte debitrice della sua attività ispirata al lavoro di diffusione culturale del primo movimento di riforma alimentare che sorse in Nord America negli anni a cavallo tra il 1830 e il 1840.

Il suo più celebre sostenitore fu William Sylvester Graham, predicatore protestante, vegetariano, che si ispirava alle teorie vitaliste che circolavano in Francia. Secondo questa teoria il sistema nervoso era la sede di una forza da cui dipendeva tutta la vita. Graham attaccava quindi tutte quelle sostanze che ne minassero il funzionamento. Innanzitutto l'alcol che stimolava eccessivamente il sistema nervoso, indebolendo la sua forza vitale, lasciando il corpo in preda alle malattie, alla debolezza e alla morte. Fino ad allargare le sue condanne alle carni e spezie, responsabili anche loro di eccitare il sistema nervoso.

L'azione moralizzatrice di questo movimento traeva spunto da quello che stava emergendo sempre più in quel popolo che si autodefiniva "dell'abbondanza". Probabilmente in America per la prima volta si è realizzata l'occasione di produrre tanto cibo da superare le necessità individuali. Ed ecco però che dall'abbondanza nascono i primi problemi legati agli eccessi di una classe borghese sempre più diffusa nella società. Non solo gli eccessi, ma anche le alterazioni del cibo sono oggetto di condanna.

Il pane che incomincia a essere prodotto con farine bianche, setacciate, prende il posto delle pagnotte scure a base di mais, avena e farina integrale. Facendo dire a Graham, parafrasando una frase di rito della cerimonia nuziale: "Non lasciare che l'uomo divida ciò che Dio ha unito". In seguito, i seguaci di Graham, quando aprirono i primi negozi dietetici, promossero la farina integrale, dandole il nome di Graham flour (farina di Graham), questo alcuni decenni prima che apparissero i "cracker Graham", prodotti industrialmente.

Scienza, Dio, natura entrano quindi in relazione dialettica creando una sintesi di pensiero con il quale si confrontò anche Ellen G. White.

L'autrice, nel 1863, dichiarò di aver ricevuto in visione il richiamo a "occuparci della nostra salute, e quindi a esortare altri a questo dovere... Noi abbiamo il compito di parlare, di operare contro ogni tipo di intemperanza -- lavoro, alimentazione, bevande e farmaci -- e quindi di segnalare le grandi medicine di Dio. Io vidi che, sul tema della salute, non dobbiamo stare zitti ma risvegliare le nostre menti". Selected Messages 3:280. E in un altro scritto aggiunge: "L'opera che Dio richiede a noi non ci farà trascurare la nostra salute. Migliore sarà il nostro stato di salute, più efficiente sarà il nostro lavoro". Selected Messages 3:279. Appare quindi chiaro già dagli inizi dell'opera di questa pioniera del movimento cristiano avventista che una riforma della salute non è fine a se stessa, non serve quindi a soddisfare esclusivamente una necessità egoistica, ma è finalizzata alla realizzazione di un miglior servizio per gli altri.

Non solo, le preoccupazioni dell'autrice che invita a eliminare cibi troppo ricchi di grassi e proteine animali appaiono oggi come un grande monito, premonitore dei danni che la dieta dei ricchi paesi industrializzati avrebbe prodotto nei nostri giorni.

La logica del servizio altruistico e del contributo al miglioramento delle condizioni di vita delle persone -- in quell'epoca e nella nostra -- devono essere perciò il criterio per inquadrare in modo corretto le affermazioni della White.

Da ciò consegue che le sue raccomandazioni a seguire un regime alimentare vegetariano sono da intendere come esortazioni e non imposizioni.

Esortazioni nate da una logica ancora "prescientifica" ma supportate dalla certezza che siano ispirate divinamente. Raccomandazioni che lei stessa tenne a dire dovessero essere diffuse gradualmente, considerando il contesto ambientale in cui la persona vive e rispettando il suo percorso spirituale. Evitando gli estremismi che screditavano di fatto la bontà della riforma sanitaria.

La preoccupazione di fondo di Ellen G. White derivava dal fatto che era cominciata una nuova era dell'abbondanza accompagnata da alcuni pericoli, tra cui anche un minor rispetto dell'ambiente.

La carne proveniva sempre più spesso da allevamenti di animali ammalati che vivevano in condizioni di scarsissima igiene. I grassi animali, presenti in latte, formaggi e uova riproducevano questa problematica per cui li sconsiglia sempre più. Allarmi davvero profetici visto che oggi, nonostante le migliori condizioni igieniche, abbiamo dovuto assistere a diffusioni di epidemie come l'encefalite spongiforme bovina (morbo della mucca pazza); in generale gli allevamenti in stalla rimangono situazioni non naturali dove gli animali restano immobili legati alla loro mangiatoia, vedono poco e niente la luce del sole, sono trattati con antibiotici e vengono stipati in furgoni dove sviluppano tossine che poi consumeremo con la bistecca che ci serviamo a tavola.

Per comprendere ancora meglio la validità delle raccomandazioni alimentari della White che, in sintesi, esaltano il consumo di frutta, verdura, legumi, cereali e mettono in guardia dall'eccesso di consumo di zuccheri e grassi, orientando al consumo di olio d'oliva (quella che oggi verrebbe definita "dieta mediterranea") riportiamo alcuni punti delle ultime linee guida anticancro divulgate dal World Cancer Research Fund nel novembre 2007. In aggiunta a esse il commento di uno dei ricercatori che hanno redatto il

documento, il dott. Franco Berrino, Direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano:

Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno.

Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni bovine, compreso il vitello, ovine e suine. Queste carni non sono raccomandate, ma per chi volesse mangiarne si consiglia di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine "limitare" (per le carni rosse) ed "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti anche qui la differenza fra "limitare" ed "evitare".

Se occasionalmente può essere sensato mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, da evitare invece nella quotidianità; l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da bandire, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

Le bevande alcoliche non sono raccomandate.

Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi

conservati sotto sale.

Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

Non fare mai uso di tabacco.

Anche i riferimenti dell'autrice al binomio temperamento-alimentazione dove si sottolinea che, per esempio, il consumo di carne ha riflessi sulla persona, sono da considerare una sorprendente anticipazione di tutto un filone di ricerca che ha messo in evidenza come la prevalenza di una dieta vegetariana in rapporto all'eccesso di proteine animali favorisca la produzione di sostanze ormonali legate al buon umore, come la serotonina.

Di seguito, indichiamo una sintetica successione cronologica di come si è sviluppata la consapevolezza dei principi di salute alimentare in Ellen G. White, tratti nella maggior parte dei casi da questo libro (tra parentesi sono indicate le fonti diverse da Consigli su cibi e alimentazione:).

1863. Prima visione sulla riforma sanitaria, pp. 337, 338.

1868. "L'uso della carne di maiale è contrario a un comandamento formale". Testimonies for the Church 2:64. "La predisposizione a contrarre malattie è dieci volte più alta per chi consuma carne" p. 269.

1873. Si sottolinea il pericolo del latte contaminato e si mette in guardia contro le scelte estremistiche, pp. 249, 250.

1875. "La carne è responsabile di malattie che si attribuiscono alla Provvidenza". Testimonies for the Church 3:563.

1887. "Il consumo regolare di carne ha avuto un influsso tale da indebolire la tempra fisica e morale", p. 267.

1890. "Quando non potevo ottenere il cibo di cui avevo bisogno, a volte ho mangiato un pezzetto di carne, ma ne ho sempre più timore", p. 275.

1894. "Non voglio affermare che tutti debbano smettere l'uso della carne", p. 275.

1895. "Gli alimenti carnei non devono esser condannati se assunti da giovani nella fede o da coloro che sono costretti dalla povertà", p. 291.

1896. "La carne deve essere sostituita con cibi così ben preparati da non farla rimpiangere", p. 278.

1897. "Gli esseri umani potranno vivere grazie alla carne di animali morti? La ri sposta, secondo il messaggio che Dio mi ha dato è: No, decisamente no. Pochissime bestie sono immuni da malattie", p. 387.

1898. "Per migliorare il temperamento e sviluppare i più elevati poteri della mente, [Dio] eliminò il regime carneo e offrì loro [agli israeliti] la manna da cielo", p. 261.

1899. "Non passerà molto tempo che sarà necessario abbandonare completamente i cibi di origine animale. Perfino il latte sarà da scartare. Le malattie stanno rapidamente aumentando. Le abitudini e le pratiche degli uomini hanno condotto la terra in una tale condizione che si è ormai

obbligati a sostituire il cibo animale con altri alimenti", pp. 267, 268.

1902. "Se c'è mai stato un tempo in cui mangiare carne sia stato sicuro, oggi non lo è affatto", p. 267. "Benché non facciamo dell'astensione dalla carne una prova di discepolato e non vogliamo obbligare nessuno ad abbandonarla, è però nostro dovere esigere che nessun pastore della Federazione consideri con leggerezza il messaggio della riforma o vi si opponga in merito a questo punto", p. 280.

"Il latte, le uova, il burro, non dovrebbero essere classificati come alimenti carnei. In alcuni casi l'uso delle uova è benefico", p. 245.

1905. "La carne non è mai stato l'alimento migliore, ma il suo uso oggi è ancora più sconsigliabile dal momento che le malattie fra gli animali sono in continuo aumento", p. 267.

1909. "Non si dovrebbe servire carne nelle nostre scuole". Testimonies for the Church 9:157.

"Alcuni, nell'astenersi da latte, uova e burro, hanno privato l'organismo di un nutrimento adeguato, tanto da diventare deboli e inabili al lavoro. È così che si è gettato discredito sulla riforma sanitaria. E l'opera che abbiamo cercato di erigere su solide fondamenta è confusa con stravaganze che Dio non ha richiesto, mentre le forze della chiesa risultano menomate", p. 147.

1913. "Giovani, uomini e donne, dovrebbero imparare a cucinare in modo non dispendioso ed escludendo qualsiasi alimento carneo. Non si incoraggi in nessun modo la preparazione di piatti composti in qualche misura di carne", p. 335.

Oggi, anche autorevoli esponenti dell'ambientalismo indicano nel

consumo eccessivo di proteine animali una delle principali cause di inquinamento. Se infatti la popolazione mondiale seguisse un'alimentazione prevalentemente vegetariana, risparmierebbe di quattro volte le risorse energetiche. Un provvedimento molto più incisivo rispetto alla riduzione di sostanze inquinanti delle automobili.

Ringraziamo quindi questa formidabile pioniera del pensiero cristiano-salutistico che con il suo contributo ha promosso la costruzione di centri di ricerca, ospedali e istituzioni dove si insegna a rispettare la propria e l'altrui salute con rimedi efficaci.

Che Consigli su cibi e alimentazione sia per tutti i lettori uno stimolo in più nel valorizzare una sana nutrizione. E a percorrere un affascinante percorso alla scoperta dei ricchi aromi e sapori della terra. Riacciandosi in un viaggio ideale a ritroso, all'idea originaria del rispetto della vita. Anche di quella degli animali. Falciani, Aprile 2008, Gli Editori.

Capitolo 1

Le ragioni di una riforma

Alla gloria di Dio

1. Ci è stata concessa una sola vita e di durata limitata; la domanda che ognuno dovrebbe porsi è: "Come posso investire le mie energie per farle fruttare al meglio? Come posso contribuire nel migliore dei modi alla gloria di Dio e al bene del mio prossimo?". La vita ha valore solo se vissuta per la realizzazione di questi obiettivi.

Il primo dovere che abbiamo nei confronti di Dio e del prossimo è la nostra crescita personale. Ogni capacità che Dio ci ha affidato deve essere sviluppata al massimo livello di perfezione, così da poter realizzare il bene nel maggior numero di occasioni possibile. È tempo ben speso quello utilizzato per realizzare e preservare la salute fisica e mentale. Non possiamo permetterci di indebolire o danneggiare nessuna funzione del nostro corpo o della nostra mente. E sicuramente, se lo facciamo, ne subiremo le conseguenze.

Una questione di vita o di morte

Ogni uomo, nella maggior parte dei casi, ha l'opportunità di diventare chi avrebbe scelto di essere. Le benedizioni di questa vita, e anche della vita eterna, sono alla portata di tutti. L'uomo può costruire il suo carattere su valori solidi, guadagnando nuova forza a ogni passo. Ha la possibilità di crescere quotidianamente in conoscenza e saggezza, di sperimentare nuove gioie mentre progredisce in grazia e virtù. Così le sue facoltà si moltiplicheranno nell'utilizzarle; la saggezza che gli viene accordata gli

permetterà di acquisirne ancora. La sua intelligenza, conoscenza e virtù si trasformeranno in una forza sempre maggiore e in un'armonia sempre più equilibrata.

D'altro canto, l'uomo può esaurire le proprie forze non facendone uso, adottando cattive abitudini, o mancando di autocontrollo e fermezza morale o religiosa. In questo modo, disubbidendo alle leggi di Dio e della salute, scenderà rapidamente la china. Sarà soggiogato dai suoi appetiti e smarrito a causa delle sue inclinazioni. Sarà più facile per lui abbandonarsi alle potenze del male, sempre attive per farlo regredire, piuttosto che reagire con forza di volontà e migliorare. Le conseguenze saranno la dissipazione, la malattia e la morte. Questa è la storia di molte vite che invece avrebbero potuto essere consacrate al servizio di Dio e dell'umanità. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 41, 42 (1890); Counsels on Health, 107, 108.

Ricerca la perfezione

2. Il Signore desidera che raggiungiamo la perfezione, attraverso il dono di Cristo. Egli ci chiede di scegliere il bene, di unirci agli angeli, di adottare quei principi che ristabiliranno in noi l'immagine divina. Nelle Scritture e nel grande libro della natura, egli ci rivela i principi della vita. È nostro compito conoscere tali principi e, conformandoci a essi, cooperare con Dio per ristabilire la salute del corpo e dell'anima. -- The Ministry of Healing, 114, 115 (1905).

3. L'organismo umano è proprietà di Dio. Gli appartiene per diritto di creazione e di redenzione. Con un cattivo uso delle nostre facoltà, priviamo Dio dell'onore che gli è dovuto. -- Lettera 73a, 1896.

Una questione di ubbidienza

4. Non ci è sempre chiaro il dovere che abbiamo di presentare a Dio dei corpi puri, puliti e sani. -- Manoscritto 49, 1897.

5. Ogni volta che priviamo il nostro organismo delle cure necessarie, è come se insultassimo il Creatore, che ha stabilito delle leggi la cui osservanza preserva gli esseri umani dalla malattia e dalla morte prematura. - Lettera 120, 1901.

6. Una ragione per cui non godiamo pienamente delle benedizioni del Signore è che non prestiamo attenzione al messaggio che ci ha generosamente offerto in merito alle leggi della vita e della salute. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

7. Dio è l'autore delle leggi fisiche e di quelle morali. La sua legge è scritta dalle sue stesse dita su ogni nostro nervo, muscolo, su ciascuna delle facoltà che ci è stata affidata. -- Christ's Object Lessons, 347, 348 (1900).

8. È il Creatore dell'uomo che ha ideato i meccanismi del nostro corpo. Ogni funzione è stata concepita in modo meraviglioso e con saggezza. E Dio si impegna a mantenere l'organismo in salute se l'essere umano è disposto a ubbidire ai suoi principi e a cooperare con lui. Ogni legge che regola l'organismo deve essere considerata divina, come la Parola di Dio, quanto a origine, carattere e importanza. Ogni negligenza, ogni scelta trascurata, ogni abuso nei confronti del perfetto meccanismo ideato dal Signore, manifestano un disprezzo per le specifiche leggi del corpo umano, in definitiva si tratta di una violazione della legge di Dio. Possiamo ammirare l'opera di Dio nella natura che ci circonda, ma il corpo umano rappresenta ciò che vi è di più perfetto. -- Manoscritto 3, 1897.

[Un comportamento che disperde inutilmente la vitalità od offusca il cervello, cfr. § 194]

9. La violazione delle leggi del nostro organismo è un peccato quanto la trasgressione del decalogo. Coloro che disubbidiscono alla legge che Dio ha scritto nell'organismo umano saranno anche tentati di trasgredire la legge di Dio promulgata dal Sinai [cfr. § 63].

Il nostro Salvatore ha predetto ai discepoli che il tempo immediatamente precedente al suo ritorno avrebbe presentato le caratteristiche del periodo prima del diluvio: mangiare e bere in eccesso, cedere ai piaceri. Questa realtà esiste anche oggi giorno. Il mondo in generale è vittima dell'ingordigia; conformandoci ai costumi mondani saremo schiavi di abitudini perverse che ci faranno sempre più simili ai condannati di Sodoma. Mi meraviglio che gli abitanti della terra non siano stati distrutti come la gente di Sodoma e Gomorra. Vedo sufficienti ragioni nel presente stato di degenerazione e moralità del mondo. Cieche passioni dominano la ragione e in molti casi si sacrificano le facoltà più elevate in favore dell'avidità.

Durante la nostra vita dobbiamo impegnarci con particolare attenzione per mantenere il corpo in salute, per permettere che tutte le parti dell'organismo funzionino armoniosamente.

I figli di Dio non possono glorificarlo con corpi malati e menti fiacche. Coloro che cedono all'intemperanza, anche nel mangiare o nel bere, sprecano le proprie energie fisiche e indeboliscono la propria forza morale. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 53 (1890).

10. Dal momento che le leggi della natura sono leggi di Dio, è senza dubbio nostro dovere studiarle con cura. Dobbiamo conoscere le esigenze del

nostro corpo e adeguarci a esse. L'ignoranza in questo ambito è peccato.

[L'ignoranza volontaria aggrava il peccato, cfr. § 53]

"Non sapete voi che i vostri corpi sono membra di Cristo?... Non sapete voi che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi, il quale avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? Poiché foste comprati a prezzo; glorificate dunque Dio nel vostro corpo". 1 Corinzi 6:15, 19, 20. I nostri corpi sono la proprietà che Cristo ha riscattato, e non siamo liberi di farne ciò che vogliamo; ma questo, è ciò che l'uomo ha fatto. Egli ha trattato il suo corpo come se non fosse prevista una sanzione per la trasgressione delle sue leggi. A causa di desideri deviati, i suoi organi e le sue forze si sono indeboliti, ammalati e danneggiati. E sono questi i risultati, le conseguenze delle insidiose tentazioni di Satana, con cui schernisce Dio. Presenta davanti a Dio il corpo dell'uomo che Cristo ha riscattato come sua proprietà. Ma che spiacevole rappresentazione del Creatore è l'uomo! Dio è disonorato perché l'uomo ha peccato contro il suo corpo e ha seguito strade corrotte.

Uomini e donne veramente convertiti, osserveranno coscienziosamente le leggi della vita che Dio ha stabilito in loro, cercando così di evitare debolezze fisiche, mentali e morali. L'ubbidienza a queste leggi deve rappresentare un dovere personale. Siamo noi, individualmente, che dobbiamo soffrire per la trasgressione della legge. Dobbiamo rispondere a Dio delle nostre azioni e del nostro comportamento. Dunque, la questione per noi non è: "Che cosa ne dirà il mondo?", ma: "Essendo cristiano, come mi occuperò della dimora che Dio mi ha affidato? Mi impegnerò il più possibile per il mio bene fisico e spirituale, prendendomi cura del mio organismo in quanto dimora perenne dello Spirito Santo, o sacrificherò me stesso per le abitudini e le idee del mondo?". -- Testimonies for the Church 6:369, 370 (1900).

Una punizione per l'ignoranza

11. Dio ha stabilito delle leggi che governano il nostro essere e queste leggi sono divine. A ogni trasgressione segue una conseguenza che presto o tardi si paga. La maggior parte delle malattie che hanno colpito e affliggono tuttora l'umanità sono state provocate dall'ignoranza dell'uomo riguardo alle leggi che regolano l'organismo.

L'uomo sembra indifferente alla salute, anzi sembra lavorare con impegno per consumarsi; e così, quando poi si ritrova depresso e indebolito nel fisico e nello spirito, consulta il medico e finisce per intossicarsi fino a morire. -- The Health Reformer, ottobre 1866.

Non sempre ignoranti

12. Quando si parla di salute, spesso si dice: "Ne sappiamo molto di più rispetto a quello che facciamo". Non si rendono conto del fatto che sono responsabili anche della minima conoscenza ricevuta in merito al benessere fisico, e che Dio ha la possibilità di prendere in esame ogni nostro comportamento. La salute del nostro corpo non deve essere lasciata al caso. Ogni organo, ogni fibra dell'organismo devono essere protetti da abitudini dannose. -- Testimonies for the Church 6:372 (1900).

Responsabili per la conoscenza ricevuta

13. Dal tempo in cui ho ricevuto il messaggio della riforma sanitaria, ogni giorno mi chiedo: "Esercito la giusta temperanza in ogni cosa? Il mio regime alimentare mi permette di essere in grado di compiere al meglio tutto il bene possibile?".

Se non possiamo rispondere affermativamente, siamo colpevoli di

fronte a Dio, egli ci ritiene responsabili della luce che ha fatto brillare sul nostro cammino. Egli ha pazientato nei tempi dell'ignoranza, ma dal momento che la luce ci ha illuminato, esige che abbandoniamo le abitudini che danneggiano la nostra salute e ci propone una giusta relazione rispetto alle leggi fisiche. -- The Good Health, novembre 1880.

14. La salute è un bene prezioso; è la più grande ricchezza temporale. Benessere, conoscenza, fama sono pagati a caro prezzo con la perdita di forza e salute. Nessuna di queste cose può assicurare la felicità se manca la salute. È un peccato grave abusare della salute che Dio ci ha donato, ogni abuso ci indebolisce per la vita e implica una perdita, anche se eleviamo in qualche modo il nostro grado di conoscenza. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 150 (1890).

[Esempi di sofferenza dovuta al rifiuto del messaggio ricevuto cfr. §§ 119, 204].

15. Dio ha abbondantemente provveduto al sostentamento e alla felicità di tutte le sue creature. Se non si fossero violate le sue leggi, se tutti si fossero attenuti alla volontà divina, avrebbero regnato salute, pace e felicità invece che miseria e male senza fine. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 151 (1890).

16. Un'osservanza rigorosa delle leggi che Dio ci ha dato, ci assicurerà la salute e impedirà ogni squilibrio dell'organismo. -- The Health Reformer, agosto 1866.

[Dio si serve della riforma sanitaria per attenuare la sofferenza, cfr. § 788]

Una sacrificio senza difetti

17. Nel servizio rituale ebraico, era richiesto che ogni sacrificio fosse senza difetto. La Scrittura ci chiede di offrire i nostri corpi "in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio, questo è il vostro culto spirituale". Romani 12:1. Siamo opera di Dio. Meditando sull'opera di Dio nell'uomo, il salmista esclama: "Sono stato fatto in modo stupendo". Salmi 139:14. Molti conoscono le scienze e sono istruiti sulla teoria della verità, ma non capiscono le leggi che governano il loro essere. Dio ci ha affidato capacità e talenti; è nostro dovere, come figli, utilizzarli al meglio. Se indeboliamo le nostre energie mentali e fisiche con abitudini sbagliate o desideri smodati sarà impossibile onorare Dio come dovremmo. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 15 (1890).

18. Dio chiede che offriamo il nostro corpo in sacrificio vivente, non morto o in fin di vita. Le offerte degli antichi ebrei dovevano essere senza difetti. Può Dio accettare di buon grado l'offerta di un corpo umano debole e malato? Egli ci dice che il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo e ci esorta ad avere cura di questo tempio per farne una degna abitazione del suo Spirito. L'apostolo Paolo dice: "E non sapete voi che... non appartenete a voi stessi? Poiché siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo". 1 Corinzi 6:19-20. Tutti dovrebbero prendersi cura del proprio corpo perché possa essere conservato nel miglior stato di salute possibile, così si potrà essere al servizio di Dio e adempiere il proprio dovere nei confronti della famiglia e della società. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 52, 53 (1890); Counsels on Health, 121.

Un'offerta miserabile

19. È necessario imparare a mangiare, bere e vestirsi in modo da preservare la salute. La malattia è causata dalla trasgressione delle leggi della

salute, è il risultato della violazione delle leggi della natura. Il nostro primo dovere nei confronti di Dio, verso noi stessi e verso il prossimo consiste nell'ubbidienza alle leggi di Dio, che comprendono le leggi della salute. Quando siamo malati, imponiamo un pesante onere ai nostri amici, e siamo incapaci di adempiere ai nostri doveri nei confronti della famiglia e del prossimo. E quando la violazione delle leggi della natura porta alla morte prematura, procuriamo sofferenza e dolore agli altri; priviamo il nostro prossimo del sostegno che avremmo potuto offrirgli; rubiamo alla nostra famiglia il benessere e l'aiuto che avremmo potuto accordarle, e rinunciamo di offrire a Dio il servizio che ci richiede per l'avanzamento della sua opera. Non siamo dunque trasgressori della legge di Dio, nel peggiore dei modi?

Ma Dio è pieno di compassione, misericordia e tenerezza e, quando la luce illumina coloro che hanno rovinato la propria salute con abitudini malsane, rendendoli consapevoli del proprio errore, pentiti e desiderosi di perdono, egli accetta la misera offerta che gli viene presentata e li accoglie. Quale grande misericordia che egli non rifiuta quel che resta della vita sprecata del peccatore sofferente che si pente! Nella sua grande misericordia, li salva come se li strappasse dal fuoco. E d'altra parte che sacrificio meschino e miserabile da presentare a un Dio puro e santo! Le facoltà più nobili sono state paralizzate da abitudini sbagliate frutto di colpevoli indulgenze. Le aspirazioni sono state contaminate, e il corpo e lo spirito deturpati. -- Testimonies for the Church 3:164, 165 (1872).

Lo scopo delle rivelazioni sulla riforma sanitaria

20. Il Signore ha permesso che la sua luce scendesse su di noi in questi ultimi giorni, affinché le tenebre che si sono accumulate nel corso delle generazioni passate a causa di indulgenze colpevoli, possano in parte essere dissipate e si possano ridurre i danni provocati dall'intemperanza nel mangiare e nel bere.

Il Dio della saggezza ha pensato di mettere il suo popolo nelle condizioni di separarsi dal mondo nella teoria e nella pratica, affinché i suoi figli non siano trascinati nell'idolatria e contaminati dalla corruzione di questo tempo. È il progetto di Dio che i genitori credenti e i loro figli, siano in prima fila come rappresentanti viventi di Cristo, candidati alla vita eterna. Tutti coloro che partecipano alla natura divina scamperanno alla corruzione del mondo causata dalla concupiscenza. È impossibile per coloro che cedono ai piaceri raggiungere la perfezione cristiana. -- Testimonies for the Church 2:399, 400 (1870).

21. Dio ha permesso che la luce della riforma sanitaria brillasse su di noi in questi ultimi giorni, affinché camminando in questa luce potessimo evitare i numerosi pericoli a cui potremmo essere esposti. Satana opera con grande potenza per incitare gli uomini a lasciarsi andare ai piaceri, a soddisfare le proprie inclinazioni e a trascorrere il proprio tempo in futilità. Egli presenta il fascino di una vita di piaceri egoistici e sensualità appaganti. L'intemperanza mina le energie mentali e fisiche. Colui che vi si abbandona, si mette sul terreno di Satana dove sarà tentato, turbato e definitivamente dominato dal nemico di ogni giustizia. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 75 (1890).

22. Per preservare la salute è necessario essere temperanti in ogni cosa: nel lavoro, nel mangiare e nel bere. Il nostro Padre ci ha trasmesso il messaggio della riforma sanitaria per preservarci dai danni provocati da appetiti alterati. Così, coloro che amano la purezza e la santità sapranno come amministrare con saggezza le benedizioni che ha previsto e, esercitando la temperanza nella vita quotidiana, potranno essere santificati mediante la verità. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 75 (1890); Counsels on Health, 120, 121.

23. Non perdiamo mai di vista il fatto che lo scopo essenziale della riforma sanitaria è quello di assicurare il più alto sviluppo possibile della mente, dello spirito e del corpo. Tutte le leggi della natura, che sono leggi di Dio, sono state pensate per il nostro bene. L'ubbidienza ci assicurerà la felicità in questa vita e ci aiuterà a prepararci per la vita futura. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 120 (1890).

L'importanza dei princìpi della salute

24. Mi è stato mostrato che i princìpi che sono stati presentati quando abbiamo ricevuto i primi messaggi sono tanto importanti quanto lo erano allora e meritano di essere considerati in modo altrettanto coscienzioso. Alcuni non hanno mai seguito la luce che ci è stata data in merito all'alimentazione. È arrivato il momento di farla brillare apertamente, affinché si veda tutto il suo splendore.

I princìpi di una vita sana hanno una grande importanza per noi individualmente e come popolo...

Oggi siamo tutti messi alla prova. Siamo stati battezzati in Cristo. Se siamo convinti di eliminare ciò che ci indebolisce e ci rende incapaci di compiere il nostro dovere, riceveremo la forza necessaria per crescere in Cristo, la nostra guida vivente, e sperimenteremo la salvezza di Dio. Solo quando consideriamo con intelligenza i princìpi di una vita sana, possiamo comprendere perfettamente le conseguenze negative di un'alimentazione scorretta. Coloro che, dopo aver constatato i propri errori, hanno il coraggio di cambiare le abitudini, si accorgeranno che questo processo di cambiamento richiede molto impegno e costanza. Ma una volta che avranno rieducato il gusto, si renderanno conto che l'uso del cibo che prima consideravano salutare, senza dubbio avrebbe lentamente creato le condizioni per la dispepsia e altre malattie. -- Testimonies for the Church

9:158-160 (1909).

In prima linea tra i riformatori

25. Gli Avventisti del 7° Giorno detengono importanti verità. Oltre quarant'anni fa, il Signore ci ha dato un messaggio speciale sulla riforma sanitaria. Ma come stiamo camminando con questa luce? Quanti hanno rifiutato di vivere in armonia con i consigli di Dio! Come popolo, dobbiamo progredire secondo il messaggio ricevuto. È nostro dovere comprendere e rispettare i principi della riforma sanitaria. Per quanto riguarda la temperanza, dovremmo essere in prima linea rispetto a tutti gli altri. Ciononostante, ci sono tra noi membri di chiesa ben istruiti, anche pastori, che hanno poco rispetto per il messaggio che Dio ci ha dato su questo tema. Mangiano secondo i loro gusti e fanno quello che più li soddisfa.

Gli insegnanti e i dirigenti della nostra opera restino fermamente ancorati ai principi biblici che riguardano la riforma sanitaria, e diano una chiara testimonianza a tutti coloro che credono che stiamo vivendo gli ultimi giorni della storia di questa terra. Deve essere fatta una distinzione fra coloro che servono Dio e quelli che servono loro stessi. -- Testimonies for the Church 9:158 (1909).

26. Noi aspettiamo "la beata speranza e l'apparizione della gloria del nostro grande Dio e Salvatore, Cristo Gesù. Egli ha dato se stesso per noi per riscattarci da ogni iniquità e purificarsi un popolo che gli appartenga, zelante nelle opere buone". Tito 2:13, 14. Quelli che hanno questa speranza potranno mai trovarsi indietro rispetto a fanatici che non credono nel prossimo ritorno del nostro Salvatore? Il popolo che Dio sta purificando per essere trasferito in cielo, senza che conosca la morte, non deve essere secondo a nessuno nella pratica delle buone opere. Coloro che appartengono al popolo di Dio, nel loro impegno a purificarsi da ogni contaminazione del corpo e dello

spirito, ricercando la santità nel timore di Dio, devono precedere qualunque altra categoria della società, essendo il loro ruolo più importante rispetto a quello di chiunque altro. -- Testimonies for the Church 1:487 (1867).

La riforma sanitaria e la preghiera in favore dei malati

27. Per ottenere e conservare la purezza, gli avventisti devono fare posto allo Spirito Santo nei loro cuori e nelle loro case. Il Signore mi ha mostrato che quando l'Israele spirituale si umilierà davanti a lui e si purificherà da ogni impurità, egli ascolterà le loro preghiere in favore dei malati e benedirà l'uso dei suoi rimedi per curare la malattia. L'impegno umano per combattere la malattia è benedetto quando l'uomo fa tutto il possibile, con fede, utilizzando i semplici metodi di cura che Dio ha indicato.

Se, dopo aver ricevuto il messaggio della riforma, il popolo di Dio rimane ancora legato a cattive abitudini cercando la propria soddisfazione, e si oppone alla riforma, subirà inevitabilmente le conseguenze della trasgressione. Se sono decisi a soddisfare a ogni costo i propri appagamenti egoistici, Dio non li preserverà con miracoli dalle conseguenze del loro compiacimento con il male. Essi "giaceranno nel dolore". Isaia 50:11.

I presuntuosi che dicono: "Dio mi ha guarito: non è necessario che m'imponga un regime; posso mangiare e bere quello che voglio", avranno ben presto bisogno, nel corpo e nell'anima, della potenza guaritrice di Dio. Se il Signore vi ha misericordiosamente guarito, non pensate per questo di potervi uniformare alle abitudini del mondo. Seguite l'ordine di Cristo dopo le sue guarigioni: "Va' e non peccare più". Giovanni 8:11. L'appetito non deve essere il vostro dio. -- Testimonies for the Church 9:164, 165 (1909).

28. La riforma sanitaria è uno dei settori della particolare opera che Dio svolge per il bene del suo popolo...

Dio non ha ascoltato pienamente le preghiere dei suoi collaboratori in favore dei malati che sono tra noi, perché in questo modo non avrebbe potuto essere glorificato dal momento che i malati continuano a trasgredire le leggi della salute. E ho anche visto che il Signore desidera che la riforma e le istituzioni sanitarie preparino la strada perché la preghiera della fede sia pienamente esaudita. La fede e le buone opere dovrebbero andare di pari passo per sollevare quanti fra noi soffrono, per renderli capaci di glorificare Dio e perché siano salvati al ritorno di Cristo. -- Testimonies for the Church 1:560, 561 (1867).

29. Molti hanno maturato l'aspettativa che Dio li avrebbe preservati dalla malattia, semplicemente avendoglielo chiesto. Ma Dio non ha esaudito le loro preghiere perché la fede non è stata seguita dai fatti. Dio non compirà miracoli per allontanare la malattia da coloro che non si prendono cura di se stessi e non fanno niente per prevenirla, ma al contrario perseverano nella trasgressione delle leggi della salute. Quando facciamo tutto il possibile per mantenere una buona salute, possiamo sperare in buoni risultati e, per fede, possiamo chiedere a Dio di benedire gli sforzi fatti per preservarla anche in futuro. Egli esaudirà le nostre richieste, se il suo nome sarà glorificato. Ma è importante che tutti comprendano che c'è da fare la propria parte. Dio non agirà con miracoli per preservare la salute di coloro che si comportano in modo tale da ammalarsi, trascurando le leggi della salute. Chi preferisce gratificare il proprio piacere, soffrire per la propria intemperanza e assumere dei farmaci per riprendersi, può essere certo che Dio non interverrà per guarire la salute e la vita messe a rischio con tanta superficialità. La causa produrrà il suo effetto.

Molti, come ultima risorsa, secondo l'insegnamento della Parola di Dio, chiedono le preghiere degli anziani di chiesa per il recupero della salute. Dio non considera adeguato esaudire tali preghiere d'intercessione, perché sa che, se queste persone recuperassero la salute, la sacrificherebbero di nuovo

sull'altare di abitudini malsane. -- Spiritual Gifts 4:144, 145 (1864).

[Cfr. § 713]

Una lezione dal fallimento d'israele

30. Il Signore aveva promesso a Israele che, se fosse rimasto fedele a lui e avesse ubbidito in ogni cosa, li avrebbe preservati da tutte le malattie simili a quelle che aveva procurato agli egiziani; ma questa promessa era condizionata all'ubbidienza. Se gli israeliti avessero seguito le istruzioni ricevute e avessero approfittato dei vantaggi loro offerti, sarebbero stati un esempio di salute e prosperità per il mondo. Ma non hanno realizzato il piano che Dio aveva previsto per loro, e così hanno perso le benedizioni promesse. Tuttavia, Giuseppe, Daniele, Mosè, Elia e molti altri ci hanno lasciato nobili esempi dei risultati di una vita retta, che si possono ottenere attenendosi alle regole stabilite. La stessa fedeltà produrrà oggi risultati analoghi. A noi sono rivolte queste parole: "Ma voi siete una stirpe eletta, un sacerdozio regale, una gente santa, un popolo che Dio si è acquistato, perché proclamiate le virtù di colui che vi ha chiamati dalle tenebre alla sua luce meravigliosa". 1 Pietro 2:9. -- Testimonies for the Church 9:165 (1909).

31. Se gli Israeliti avessero ubbidito alle istruzioni ricevute, se avessero approfittato dei loro vantaggi, sarebbero stati un esempio di salute e prosperità per il mondo. Se come popolo avessero vissuto secondo il piano di Dio, sarebbero stati preservati dalle malattie che affliggevano le altre nazioni. Più di tutti gli altri popoli, avrebbero posseduto forza fisica e vigore mentale. -- The Ministry of Healing, 283 (1905).

[Cfr. anche §§ 641-644]

La corsa del cristiano

32. "Non sapete voi che quelli che corrono nello stadio, corrono bensì tutti, ma uno solo ne conquista il premio? Correte in modo da conquistarlo. Ora, chiunque compete nelle gare si autocontrolla in ogni cosa; e quei tali fanno ciò per ricevere una corona corruttibile, ma noi dobbiamo farlo per riceverne una incorruttibile". 1 Corinzi 9:24, 25.

Ecco le conseguenze positive dell'autocontrollo e della temperanza. L'apostolo Paolo si serve dell'immagine dei vari giochi che gli antichi greci organizzavano in onore dei loro dèi per rappresentare la lotta spirituale e la sua ricompensa. Coloro che partecipavano a questi giochi si allenavano con la più severa disciplina. Era proibita ogni indulgenza che avrebbe potuto indebolire la forza fisica. Rinunciavano a pasti abbondanti e al vino per conservare vigore fisico, coraggio e resistenza. Vincere il premio per il quale si battevano, una corona corruttibile di fiori consegnata fra gli applausi della folla, era considerato come il più grande degli onori. Se ci si poteva imporre tante privazioni e sopportarle per un premio di così poco valore, che un solo concorrente poteva ottenere, quanto più grande dovrebbe essere lo spirito di sacrificio e di rinuncia per una corona incorruttibile, e per la vita eterna.

Abbiamo un serio e importante compito da svolgere. Dobbiamo educare ogni nostra abitudine, gusto e inclinazione in armonia con le leggi della vita e della salute. In questo modo possiamo assicurarci la migliore condizione fisica e lucidità mentale per distinguere il bene e il male. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 25 (1890).

L'esempio di Daniele

33. Per essere ben compresa, la questione della temperanza deve essere considerata dal punto di vista biblico. Non potremmo trovare altrove

esempio migliore di quello del profeta Daniele e dei suoi amici ebrei alla corte di Babilonia, per quanto riguarda la vera temperanza e i benefici che ne derivano...

Dio ricompensa sempre la rettitudine. I giovani più dotati appartenenti ai paesi sottomessi dal grande conquistatore, erano stati deportati a Babilonia, ma i prigionieri ebrei li superavano tutti. La figura slanciata, il portamento eretto e disinvolto, la bella presenza, la chiarezza di percezione, la purezza dell'alito, tutte espressioni delle loro buone abitudini, erano i segni della nobiltà con cui la natura onora coloro che ubbidiscono alle sue leggi.

La storia di Daniele e dei suoi compagni è stata riportata nelle pagine della Parola ispirata per il bene della gioventù delle generazioni successive. Quello che hanno fatto questi giovani, possono farlo altri. I giovani ebrei, sono rimasti fermi di fronte a grandi tentazioni e hanno dato una nobile testimonianza in favore della vera temperanza. I giovani di oggi possono fare altrettanto.

Dobbiamo meditare su questo esempio. Il pericolo che ci minaccia non è la ristrettezza, ma l'abbondanza. Siamo costantemente tentati dagli eccessi. Coloro che desiderano mantenere intatte le proprie facoltà per essere al servizio di Dio, devono utilizzare con scrupolosa temperanza i beni che egli ci dispensa e astenersi completamente da tutto ciò che è nocivo e degradante.

Oggi la gioventù è circondata da attrazioni che inducono al piacere. Soprattutto nelle grandi città, tutte le forme di indulgenza sono a portata di mano e vengono presentate sotto la luce migliore. Coloro che, come Daniele, rifiutano di uniformarsi, raccolgono il premio della propria temperanza. La maggiore vitalità e l'accresciuta capacità di resistenza costituiscono una riserva alla quale possono attingere in caso di bisogno. Le buone abitudini fisiche assicurano una superiorità mentale. Il vigore intellettuale, la forza

fisica e la durata della vita dipendono da leggi immutabili. In questo campo, non esistono il caso o la fortuna. Il Dio della natura non interverrà per preservare gli uomini dalle conseguenze della trasgressione delle leggi della natura. C'è una semplice verità in questo proverbio: "Ogni uomo è l'artefice del proprio destino". Se è vero che i genitori sono responsabili della formazione del carattere, dell'educazione e dell'istruzione dei figli, è anche vero che la posizione nel mondo dipende, in gran parte, dal nostro comportamento.

Daniele e i suoi amici beneficiarono di un corretta formazione ed educazione nei primi anni di vita, ma questi vantaggi da soli non sarebbero stati sufficienti a fare di loro quello che poi divennero. Ar

rivò il momento in cui furono costretti ad agire in prima persona, quando il loro futuro dipendeva ormai soltanto da se stessi. Decisero allora di restare fedeli alle istruzioni ricevute nell'infanzia. Il timore di Dio, che è il principio della saggezza, fu alla base della loro grandezza. Lo Spirito di Dio fortificò tutte le loro buone intenzioni e ogni nobile decisione. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 25-28 (1890).

34. I giovani [Daniele, Anania, Misael e Azaria] che frequentavano questa scuola di formazione, non solo erano ammessi a palazzo reale, ma era anche previsto che mangiassero la carne e bevessero il vino che si serviva alla tavola del re. In tutto questo, il re non solo considerava di concedere loro un grande onore, ma anche di assicurare il migliore sviluppo fisico e mentale possibile.

Fra i cibi presentati alla tavola del re, c'erano anche carne di maiale e altre carni dichiarate impure dalla legge di Mosè, e che erano state espressamente vietate agli ebrei. Qui Daniele si trovò davanti a una dura prova. Sarebbe rimasto fedele agli insegnamenti dei suoi padri sulle carni e

le bevande, offendendo il re e probabilmente rischiando di perdere non solo la sua posizione, ma anche la vita, oppure avrebbe trasgredito il comandamento di Dio, piegandosi al favore del re, assicurandosi così grandi vantaggi e una posizione invidiabile nel mondo? Daniele non esitò. Decise di rimanere fedele qualunque fossero le conseguenze. Egli "decise in cuor suo di non contaminarsi con i cibi squisiti del re e con il vino che egli stesso beveva". Daniele 1:8. Oggi molti tra i cristiani professanti giudicherebbero Daniele troppo scrupoloso e lo considererebbero fanatico e bigotto. Si considera che la questione del mangiare e del bere sia di scarsa importanza e non richieda una presa di posizione così decisa, le cui conseguenze probabilmente comportano la perdita di vantaggi terreni.

Coloro che ragionano così scopriranno nel giorno del giudizio che si sono allontanati dagli insegnamenti di Dio e hanno considerato la propria opinione come il criterio per distinguere il bene e il male. Si renderanno conto che ciò che a loro sembrava di scarsa importanza, non era valutato così da Dio. Le sue richieste devono essere adempiute con rispetto. Coloro che accettano e osservano uno qualsiasi dei suoi precetti, perché è conveniente, e ne rifiutano un altro per il fatto che la sua osservanza implica un sacrificio, abbassano il livello della giustizia e, con il loro esempio, incitano altri a mancare di rispetto alla sacra legge di Dio. Il "così dice il Signore", deve essere la nostra regola in ogni cosa...

Il carattere di Daniele è presentato al mondo come un esempio di ciò che Dio può compiere in favore degli uomini decaduti nella loro natura e corrotti dal peccato. Il racconto di questa nobile vita di rinuncia è un incoraggiamento per la nostra debole natura umana. Possiamo riceverne forza per resistere con successo alla tentazione e, mediante la grazia e l'umiltà, schierarci dalla parte della giustizia nella più dura delle prove.

Daniele avrebbe potuto trovare una scusa plausibile per abbandonare le sue rigorose abitudini di temperanza, ma l'approvazione di Dio aveva ai suoi

occhi maggiore valore del favore del re più potente della terra, anche più della sua stessa vita. Avendo guadagnato con la sua gentilezza la stima del maggiordomo, il sovrintendente incaricato di occuparsi dei giovani ebrei, Daniele gli chiese il favore di dispensarli dal cibo e dal vino del re. Il maggiordomo temeva d'incorrere nella disapprovazione del re adempiendo a questa richiesta, rischiando così la sua stessa vita. Come molti oggi, pensava che un'alimentazione frugale avrebbe reso i giovani pallidi e malaticci, e avrebbe indebolito la forza muscolare; mentre la ricca alimentazione della tavola del re avrebbe conferito loro bellezza e freschezza e permesso una più intensa attività fisica. Daniele chiese che la questione fosse risolta mediante una prova di dieci giorni. Durante questo breve periodo i giovani ebrei si sarebbero accontentati di un'alimentazione frugale, mentre gli altri prigionieri avrebbero mangiato i cibi del re. Questa richiesta fu accolta, e Daniele era sicuro di superare la prova. Sebbene fosse giovane, aveva già preso coscienza degli effetti dannosi del vino e di una vita sregolata sulla salute fisica e mentale. Alla fine dei dieci giorni, il risultato fu contrario alle aspettative del sovrintendente. Non solo nell'aspetto, ma anche nel vigore fisico e mentale, coloro che erano stati temperanti presentavano una netta superiorità sui loro compagni che avevano soddisfatto i propri appetiti. Il risultato di questa prova fu che Daniele e i suoi tre amici poterono continuare a osservare la loro semplice regola alimentare per tutto il periodo di preparazione per il servizio del regno.

Avere l'approvazione di Dio

Il Signore approvò la fermezza e lo spirito di abnegazione di questi giovani ebrei e accordò loro la sua benedizione. Concesse "conoscenza e intendimento in tutta la letteratura e sapienza; e Daniele ricevette intendimento di ogni genere di visioni e di sogni". Daniele 1:17. Al termine dei tre anni di formazione, il re li interrogò per rendersi conto delle loro conoscenze e della loro abilità; "non si trovò nessuno come Daniele, Anania, Misael e Azaria; perciò essi furono ammessi al servizio del re. E su ogni

argomento che richiedeva sapienza e intendimento e intorno ai quali il re li interrogasse, li trovò dieci volte superiori a tutti i maghi e astrologi che erano in tutto il suo regno". Daniele 1:19, 20.

Ecco una lezione per tutti, ma specialmente per i giovani. Una precisa ubbidienza ai principi divini giova alla salute del corpo e della mente. Per raggiungere il più alto livello di conoscenze morali e intellettuali, è necessario ricercare in Dio saggezza e forza, e praticare una stretta temperanza in tutte le abitudini della vita. Nella storia di Daniele e dei suoi compagni, troviamo un esempio della vittoria dei principi sulla tentazione di soddisfare i piaceri. Ci viene mostrato che, mediante l'osservanza di principi religiosi, i giovani possono trionfare sui desideri della carne e restare fedeli agli insegnamenti di Dio, anche a costo di grandi sacrifici. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881.

[Sul regime alimentare di Daniele §§ 117, 241, 242]

Impreparati per il grido del terzo angelo

35. Mi è stato mostrato che la riforma sanitaria fa parte del messaggio del terzo angelo, è strettamente collegata come la mano e il braccio lo sono al corpo umano. Ho visto che come popolo dobbiamo progredire in questa grande opera. Pastori e membri di chiesa devono collaborare. I figli di Dio non sono preparati per il grande grido del terzo angelo. C'è un lavoro personale da intraprendere che non deve essere lasciato a Dio, che ha affidato questo compito a ognuno di loro. Si tratta di un'opera individuale: una persona non può compierla al posto di un'altra. "Avendo dunque queste promesse, carissimi, purifichiamoci da ogni contaminazione di carne e di spirito, compiendo la nostra santificazione nel timore di Dio". 2 Corinzi 7:1.

L'ingordigia è la debolezza dominante della nostra epoca. Gli appetiti

smodati riducono uomini e donne allo stato di schiavi, offuscano le loro facoltà intellettuali e affievoliscono la loro sensibilità morale a tal punto che le sacre e nobili verità della Parola di Dio non possono più essere apprezzate. Per questo, gli istinti più bassi dominano l'umanità. Per prepararsi a essere traslati, i figli di Dio devono imparare a conoscere loro stessi. Devono acquisire delle nozioni riguardo al proprio organismo in modo da poter dire, con il salmista: "Io ti celebrerò perché sono stato fatto in modo stupendo". Salmi 139:14. Devono costantemente sottomettere i propri appetiti alle facoltà mentali e morali. Il corpo deve essere al servizio dello spirito, e non lo spirito al servizio del corpo. -- Testimonies for the Church 1:486, 487 (1867).

Preparazione in vista del risveglio

36. Dio chiede ai suoi figli di purificarsi da ogni contaminazione di carne e di spirito, compiendo la santificazione nel timore del Signore. Tutti coloro che trascurano questa opera e trovano delle scuse, aspettandosi che il Signore compia in loro favore ciò che richiede a ognuno di fare personalmente, saranno trovati mancanti. Al contrario, i più umili, che avranno tenuto in considerazione i giudizi divini, saranno preservati nel giorno del giudizio del Signore. Mi è stato mostrato che se i figli di Dio non si impegnano in prima persona, ma aspettano il tempo in cui si manifesterà il risveglio per abbandonare i loro peccati e correggere i propri errori, se fanno affidamento su questo risveglio per la loro purificazione da ogni contaminazione di carne e di spirito e per impegnarsi a proclamare il grande grido del terzo angelo, saranno trovati mancanti. La potenza divina del risveglio si manifesta soltanto per coloro che si sono preparati per questo momento compiendo l'opera che Dio esige, cioè purificarsi da ogni contaminazione di carne e di spirito, perfezionando la propria santificazione nel timore di Dio. 2 Corinzi 7:1. -- Testimonies for the Church 1:619 (1867).

Appello agli esitanti

37. La mancata adesione a sani principi ha avuto influssi negativi nella storia del popolo di Dio. Ci sono sempre state delle forme di apostasia alla riforma sanitaria e come risultato Dio è stato disonorato da una grave mancanza di spiritualità. Se i figli di Dio avessero camminato nella luce, non si sarebbero mai erette certe barriere.

Noi che abbiamo beneficiato di così grandi privilegi, permetteremo al mondo di superarci nell'opera della riforma sanitaria? Svaluteremo le nostre facoltà e abuseremo delle nostre capacità a causa di un'alimentazione sbagliata? Trasgrediremo la legge di Dio seguendo abitudini egolesive? Le nostre incoerenze saranno occasione di scherno? Le nostre vite saranno così lontane dai principi cristiani che il Salvatore si vergognerà di chiamarci suoi fratelli? Non vogliamo piuttosto compiere questa opera medico-missionaria, che poi è il Vangelo messo in pratica, in modo da permettere alla pace di Dio di penetrare nei nostri cuori? Non vogliamo eliminare ogni pietra d'intoppo davanti agli increduli, ricordandoci in che cosa consiste un cristianesimo autentico? È molto meglio rinunciare all'appellativo di cristiano che professarsi tali e, contemporaneamente, coltivare desideri che favoriscono passioni malsane.

Dio invita ogni membro di chiesa a consacrare la propria vita senza riserve al suo servizio. Egli rivolge un appello in favore di una vera riforma. Tutta la creazione soffre a causa della maledizione. I figli di Dio devono mettersi in condizioni tali da favorire la crescita nella grazia ed essere santificati dalla verità, corpo, anima e spirito. Rinunciando agli appetiti nocivi alla salute, potranno avere una consapevolezza più precisa della vera devozione. E si noterà un notevole cambiamento nell'esperienza religiosa. -- The Review and Herald, 27 maggio 1902; Counsels on Health, 578, 579.

Tutti messi alla prova

38. È molto importante che ognuno di noi si impegni personalmente e abbia le idee chiare per quanto riguarda il mangiare, il bere e uno stile di vita utile a preservare la salute. Tutti sono messi alla prova per vedere se accettano i principi della riforma sanitaria o seguono i loro desideri. Nessuno pensi di potersi comportare come cre de. E in presenza dei commensali seduti alla vostra stessa tavola, mostrate che nel campo dell'alimentazione, come in qualsiasi altro settore, i principi che osservate contribuiscono a rivelare la gloria di Dio. Non potreste permettervi di agire diversamente, dal momento che siete chiamati a formarvi un carattere in vista della vita eterna. Grandi responsabilità sono affidate a ogni uomo. Comprendiamole e assumiamocene l'onere nel nome del Signore!

A tutti coloro che sono tentati dalla gola io dico: "Non soccombete alla tentazione, ma limitatevi a consumare unicamente alimenti di buona qualità. Potete abituarvi a un regime sano e apprezzarlo. Il Signore sostiene coloro che dimostrano impegno; ma come potrà aiutare chi non fa nessuno sforzo per adeguarsi alla logica e ai piani di Dio? Facciamo la nostra parte, impegnandoci seriamente per la nostra salvezza, per paura di commettere degli errori nel trattare il nostro corpo che, davanti a Dio, abbiamo il dovere di mantenere nel miglior stato di salute possibile". -- The Review and Herald, 10 febbraio 1910.

La vera riforma è la riforma del cuore

39. Coloro che decidono di lavorare per il Signore non devono ricercare i favori del mondo e la soddisfazione dei loro desideri egoistici. I medici che lavorano nelle nostre istituzioni devono essere ispirati dai principi della riforma sanitaria. Gli uomini non possono essere veramente temperanti se la grazia di Cristo non agisce nei loro cuori come un principio

permanente. Tutte le promesse del mondo non riusciranno a fare di lei, o di sua moglie, un promotore della riforma sanitaria. Nessuna restrizione nella sua alimentazione, per quanto severa, riuscirà mai a guarirla del suo appetito morboso. Il fratello e la sorella N. non potranno praticare la temperanza prima che i loro cuori siano stati trasformati dalla grazia di Dio.

Le riforme non possono essere realizzate dalle circostanze. Il cristianesimo propone una trasformazione del cuore. L'opera interiore che Cristo compie sarà manifestata, esteriormente, da uno spirito convertito. Il piano che consiste nel lavorare dapprima all'esterno e nel provare, in seguito, ad agire all'interno, ha sempre fallito e fallirà sempre. Il progetto di Dio per voi è quello di iniziare dalla sede stessa di tutte le difficoltà, e cioè dal cuore, e poi far scaturire dal cuore dei principi di giustizia; così, la riforma si realizzerà, sia esteriormente che interiormente. -- Special Testimonies, Series A 9:54 (1896).

40. Chi innalza il proprio ideale, avvicinandolo il più possibile alle esigenze divine, in armonia con il messaggio che Dio ha dato tramite la sua Parola e le testimonianze del suo Spirito, non modificherà il proprio atteggiamento per assecondare desideri di parenti e amici, pochi o tanti che siano, che vivono in opposizione con le sagge disposizioni di Dio. Se, in questo campo, ci appoggiamo sui principi, se osserviamo scrupolosamente le regole dell'alimentazione e se, in quanto cristiani, educiamo i nostri gusti seguendo il piano divino, eserciteremo un influsso che verrà approvato da Dio. Quindi la domanda è: "Siamo disposti a essere dei veri riformatori nel campo della salute?". -- Lettera 3, 1884.

[Per il contesto, cfr. § 720]

Una questione di vitale importanza

41. Sono stata incaricata di dare alla nostra chiesa un messaggio riguardante la riforma sanitaria, poiché molti avventisti hanno trascurato quella fedeltà che coltivavano nei confronti di questi principi. Dio desidera che i suoi figli raggiungano la statura perfetta di uomini e donne in Gesù Cristo. Per raggiungere questo obiettivo, devono usare in modo equilibrato tutte le facoltà dello spirito, della mente e del corpo. Non possono permettersi di dilapidare forze mentali e fisiche. Il fatto di sapere come preservare la salute ha un'importanza capitale. Esaminando la questione nel rispetto di Dio, ci rendiamo conto che è meglio, per il nostro sviluppo fisico e spirituale, attenerci a un regime semplice. Studiamo il problema con perseveranza. Sono necessarie conoscenze e criteri precisi per agire saggiamente in proposito. Le leggi della natura non possono essere violate impunemente.

Chi si è reso conto del rischio di usare carne, tè e caffè, come pure alimenti troppo pesanti o preparati in modo inadeguato, chi ha deciso di fare un patto con Dio mediante il sacrificio, eliminerà dal suo regime alimentare tutto ciò che non è sano. Dio chiede che gli appetiti siano purificati e si rinunci a ciò che può nuocere alla salute. Questo è l'impegno che la chiesa deve assolvere prima di comparire santificati alla presenza di Dio.

La chiesa del rimanente è composta da persone convertite. È necessario che la proclamazione del messaggio produca come risultato la conversione e la santificazione dei cuori. Bisogna sentire la potenza dello Spirito in questo movimento. Questo messaggio meraviglioso e speciale è per tutti; deve essere proclamato ad alta voce. Noi crediamo fermamente che acquisterà un'importanza sempre maggiore fino alla fine dei tempi. Vi sono alcuni che professano di essere credenti e accettano certe parti delle Testimonianze come provenienti da Dio, ma ne rigettano altre che condannano le loro più care abitudini. Queste persone agiscono contro il proprio interesse e contro

l'interesse della chiesa. È vitale per noi camminare nella luce. Coloro che pretendono di credere alla riforma sanitaria e ne rinnegano i principi nella loro vita quotidiana fanno del male a loro stessi e producono un'impressione sfavorevole sulla mente dei credenti e dei non credenti.

Una grande responsabilità è affidata a tutti coloro che conoscono la verità: quella di vegliare affinché il loro comportamento corri sponda alla fede professata. È necessario che la loro vita sia purificata e santificata, perché essi possano essere pronti per l'opera che deve essere rapidamente compiuta durante gli ultimi giorni della proclamazione del messaggio.

Essi non hanno né tempo né energie da sprecare nella soddisfazione degli appetiti. Queste parole dovrebbero risuonare potentemente alle nostre orecchie: "Ravvedetevi dunque e convertitevi, perché i vostri peccati siano cancellati, e affinché vengano dalla presenza del Signore dei tempi di ristoro". Atti 3:19. Sono tanti fra noi coloro che mancano di spiritualità e che, senza una vera conversione, saranno irrimediabilmente perduti. Volete correre questo rischio?...

Solo la potenza di Cristo può agire nei cuori. È questa che trasforma tutti coloro che desiderano partecipare alla nuova vita nel regno dei cieli. "Se uno non è nato di nuovo -- ha detto il Salvatore -- non può vedere il regno di Dio". Giovanni 3:3. La religione che viene da Dio è la sola che possa condurre a lui. Per servirlo adeguatamente, è necessario rinascere grazie allo Spirito divino. I nostri cuori saranno purificati, i nostri spiriti rinnovati e riceveremo nuove capacità per conoscere e amare Dio. Ubbidiremo spontaneamente a tutte le sue esigenze. Questo è il vero culto. -- Testimonies for the Church 9:153-156 (1909).

Un fronte unito

42. Ci è stato affidato il compito di promuovere la riforma sanitaria. Il Signore desidera che i suoi figli vivano in armonia gli uni con gli altri. Come lei ben sa, noi non dobbiamo abbandonare le posizioni alle quali, nel corso degli ultimi trentacinque anni (scritto nel 1902), il Signore ci ha ordinato di attenerci. Stia bene attento a non trovarsi in opposizione con l'opera della riforma sanitaria. Questa opera deve andare avanti, poiché la volontà di Dio è di diminuire la sofferenza che regna nel nostro mondo e di purificare il suo popolo.

Vegli sul suo atteggiamento, affinché non sia causa di divisione. Fratello mio, anche se lei trascura di ricevere, nella sua vita e nella sua famiglia, le benedizioni che derivano dall'ubbidienza ai principi della riforma sanitaria, non ne privi gli altri opponendosi al messaggio che Dio ha dato su questo argomento. -- Lettera 48, 1902.

43. Il Signore ha dato al suo popolo un messaggio riguardante la riforma sanitaria. Questa luce brilla sul nostro cammino da trent'an-ni e il Signore non può sostenere coloro che la neutralizzano. Non è contento quando i suoi collaboratori agiscono, su questo punto, in modo contrario al messaggio che egli ha chiesto di trasmettere ad altri. Potrà essere soddisfatto quando alcuni dei collaboratori che lavorano in un posto insegnano che i principi della riforma sanitaria sono strettamente collegati al messaggio del terzo angelo, come il braccio lo è al corpo, mentre i loro colleghi, con il loro comportamento, insegnano dei principi che sono completamente contrari? Tutto ciò è considerato come un peccato agli occhi di Dio...

Niente scoraggia di più i collaboratori del Signore del fatto di trovarsi in relazione con persone che hanno capacità intellettuali, e comprendono le ragioni della nostra fede, ma con la parola e con l'esempio manifestano una

totale indifferenza nei confronti degli obblighi morali.

Il messaggio di Dio in merito alla riforma sanitaria non potrà essere oggetto di scherno senza conseguenze per colui che lo fa; nessuno può sperare di ottenere qualche successo nell'opera di Dio fintanto che, con la parola e con l'esempio, agirà in opposizione alla luce che Dio ha inviato. -- Special Testimonies, Series A 7:40 (1896); Counsels on Health, 561, 562.

44. È importante che i pastori offrano indicazioni precise su uno stile di vita all'insegna della temperanza. Essi dovrebbero precisare come l'alimentazione, il lavoro, il riposo e l'abbigliamento sono collegati al mantenimento della salute. Tutti coloro che credono alla verità per gli ultimi tempi hanno un'opera da compiere in questo settore. Ne sono coinvolti e Dio chiede loro di interessarsi sempre di più a questa riforma. E non sarà soddisfatto del loro comportamento se considereranno tale questione con indifferenza. -- Testimonies for the Church 1:618 (1867).

Privarsi delle benedizioni

45. L'apostolo Pietro esorta "ad astenervi dalle carnali concupiscenze che danno l'assalto contro l'anima". 1 Pietro 2:11. Avete tentennato di fronte alla riforma sanitaria, che considerate come un'inutile appendice alla verità. Ma non è così: essa fa parte della verità. Avete un'opera da compiere, che diventerà più pesante e penosa di tutto ciò che avete già dovuto sopportare.

Mentre esitate e indietreggiate, trascurando di gioire delle benedizioni che avreste il privilegio di ricevere, subite un danno. In realtà rinunciate alla grande benedizione che il cielo ha messo sul vostro cammino per facilitare i vostri progressi. Satana vi presenta questa opera sotto una luce molto sfavorevole, tanto che vi ponete in contrasto con quello che vi gioverebbe di più, che vi donerebbe salute fisica e spirituale. -- Testimonies for the Church

1:546 (1867).

[Le scuse per comportarsi male sono inventate sotto l'influsso di Satana § 710]

Ricordatevi del giudizio

46. Il Signore chiede che dei volontari entrino nelle sue schiere. Uomini e donne deboli hanno bisogno di diventare dei riformatori della salute. Dio collaborerà con i suoi figli per conservarli in buona salute se si nutriranno con attenzione, rifiutandosi di sovraccaricare inutilmente lo stomaco. Grazie alla sua benevolenza, la via della natura è sicura e sufficientemente ampia per tutti coloro che vorranno percorrerla; ha donato per il nostro sostentamento i sani e benefici prodotti della terra. Chi non vuole osservare le istruzioni che Dio ha dato nella sua Parola e nelle sue opere, chi non ubbidisce ai comandamenti divini, farà una cattiva esperienza. È un cristiano malato, la sua vita spirituale è debole. Vive, ma la sua vita è priva di fascino; spreca dei preziosi momenti di grazia. Molte persone hanno maltrattato il loro fisico trascurando le leggi della vita e non si riprenderanno più dalle conseguenze della loro negligenza; ma potranno ancora pentirsi e convertirsi. L'uomo ha tentato di essere più saggio di Dio: è diventato legge a se stesso. Dio ci chiede di prendere in considerazione le sue esigenze e di non disonorarlo più indebolendo le nostre facoltà fisiche, mentali e spirituali. Il declino e la morte prematura sono il risultato dell'allontanamento da Dio per seguire le vie del mondo. Chi è indulgente nei confronti di se stesso ne subirà le conseguenze. Nel giorno del giudizio, ci renderemo conto fino a che punto Dio considera seria la violazione delle leggi sulla salute. Allora, quando avremo una visione retrospettiva del nostro modo di agire, comprenderemo quanto avremmo potuto conoscere meglio Dio e quali caratteri nobili avremmo potuto formarci, se avessimo ascoltato i consigli della Bibbia.

Dio si aspetta che il suo popolo acquisisca più saggezza e comprensione. Mentre assistiamo allo spettacolo della miseria, della deformità e della malattia che regnano nel mondo e che sono il risultato dell'ignoranza sul modo corretto di trattare il proprio corpo, potremmo astenerci dal dare un avvertimento? Cristo ha dichiarato che quando il Figlio dell'uomo si sarebbe rivelato, la situazione sarebbe stata simile ai giorni di Noè, quando la terra era piena di violenza e corrotta dal crimine. Dio ci ha dato una grande luce e, se camminiamo in questa luce, vedremo la nostra salvezza.

È necessario un deciso cambiamento. È tempo di umiliare i nostri cuori orgogliosi e ostinati e cercare il Signore mentre lo si può ancora trovare. In quanto popolo, abbiamo bisogno di umiliare i nostri cuori davanti a Dio, poiché il nostro comportamento porta il marchio dell'incoerenza. Il Signore ci chiama a rientrare nei ranghi. Il giorno sta per finire. La notte arriverà presto. Già si vedono i giudizi di Dio manifestarsi sulla terra e sul mare. Un secondo tempo di grazia non sarà accordato. Non è il momento di fare passi falsi. Che ognuno renda grazie a Dio del fatto che abbiamo ancora l'occasione di formare un carattere per la vita eterna. -- Lettera 135, 1902.

Capitolo 2

Alimentazione e spiritualità

L'intemperanza è un peccato

47. Nessuno fra coloro che si dicono cristiani si deve disinteressare della salute del corpo e pretendere che l'intemperanza non sia un peccato in grado di ledere la spiritualità. Vi è una stretta relazione tra la sfera fisica e quella morale. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881; Counsels on Health, 67.

48. È stata l'ingordigia a far perdere ai nostri progenitori il giardino dell'Eden. Per riconquistarlo, la temperanza ha molta più importanza di quello che generalmente si pensa. -- RS 279 (1905).

49. Ogni trasgressione di una legge fisica è una trasgressione della legge di Dio. Gesù Cristo è il nostro Creatore. Egli è l'autore del nostro essere; ha creato l'organismo umano. È l'autore delle leggi fisiche proprio come della legge morale. Ma l'uomo dimostra noncuranza e negligenza per le abitudini e le azioni riguardanti la propria vita fisica e la propria salute e, per questo, pecca contro Dio. Sono tanti quelli che pretendono di amare Gesù Cristo, ma non dimostrano né riverenza né rispetto per colui che donò la sua vita per strapparli dalla morte eterna; egli non è né onorato, né rispettato, né riconosciuto. Questo atteggiamento si traduce nel disprezzo che essi manifestano nei confronti dei propri corpi, violando le leggi del loro essere. - - Manoscritto 49, 1897.

50. Una trasgressione continua delle leggi naturali equivale a una trasgressione continua della legge di Dio. L'attuale cumulo di sofferenza e di

angoscia, che si rileva ovunque; la bruttezza, la perdita di vigore a causa dell'invecchiamento, la malattia e la debolezza fisica, che attualmente sommergono il mondo, lo rendono un vero e proprio lazzaretto, in netta opposizione a quello che potrebbe essere e a ciò che Dio avrebbe voluto che fosse. La generazione contemporanea si è indebolita mentalmente, moralmente e fisicamente. Tutta questa miseria si è accumulata da una generazione all'altra per il fatto che l'uomo decaduto ha trasgredito la legge di Dio. L'incapacità di rinunciare ad appetiti smodati porta a commettere peccati di estrema gravità. -- Testimonies for the Church 4:30 (1876).

51. È un peccato mostrare un'eccessiva trascuratezza nel mangiare, nel bere, nel dormire e in tutto ciò che è oggetto della nostra attenzione. L'armoniosa e sana attività di tutte le facoltà dell'organismo e dello spirito conduce alla felicità; e più queste facoltà sono elevate e affinate, più la felicità è pura e completa. -- Testimonies for the Church 4:417 (1880).

[Dio sottolinea il peccato della trascuratezza § 246]

Quando la santificazione è impossibile

52. Un'alta percentuale di tutti i mali che affliggono l'umanità proviene da abitudini sbagliate, causate da ignoranza volontaria o da disprezzo per il messaggio ricevuto da Dio riguardo alle leggi che regolano gli esseri umani. Non è possibile glorificare Dio mentre viviamo in contraddizione con le leggi della vita. Il cuore non può consacrarsi a Dio fintanto che ci si culla in desideri malsani.

Un corpo malaticcio ed uno spirito offuscato, dovuti al fatto che si coltivano costantemente passioni corrotte, rendono impossibile qualsiasi santificazione del corpo e dello spirito. L'apostolo comprendeva il ruolo importante che assume una condizione fisica sana per assicurare il successo

nel perfezionamento del carattere cristiano. Egli dice: "Disciplino il mio corpo e lo riduco in servitù perché, dopo aver predicato agli altri, non sia io stesso riprovato". 1 Corinzi 9:27. Egli enumera i frutti dello Spirito, tra i quali figura la temperanza. "ora quelli che sono di Cristo hanno crocifisso la carne con le sue passioni e le sue concupiscenze". Galati 5:24. -- Health Reformer, marzo 1878.

[Impossibilità di raggiungere la perfezione cristiana finché si lascia via libera agli appetiti § 356]

L'ignoranza volontaria aggrava il peccato

53. Dobbiamo cercare di capire come conservare il corpo nel miglior stato possibile ed è un dovere sacro vivere coerentemente con le conoscenze che Dio ci ha gratuitamente dispensato. Se chiudiamo gli occhi davanti alla luce ricevuta per paura di scoprire errori che non siamo disposti ad abbandonare, la gravità dei nostri peccati sarà valutata ancor più seriamente e non attenuata. Se poi la luce viene accantonata per un settore, lo sarà anche per un altro. Noi pecciamo sia trasgredendo le leggi che regolano il nostro essere sia violando uno dei dieci comandamenti, poiché non possiamo agire così senza renderci colpevoli nei confronti della legge di Dio. Giorno dopo giorno, indeboliamo la nostra capacità di glorificare Dio, quando in realtà egli reclama tutte le nostre migliori energie e facoltà mentali. A causa di abitudini sbagliate, diminuiamo le nostre potenzialità vitali, mentre pretendiamo di essere discepoli di Cristo che si preparano a ricevere l'immortalità.

Fratello mio, sorella mia, dovete compiere un'opera che nessun altro può realizzare per voi. Risvegliatevi dal torpore e Cristo vi dispenserà la vita. Cambiate la vostra maniera di vivere, di mangiare, di bere, di lavorare. Finché vi ostinerete a seguire la via che avete intrapreso da anni, non potrete

distinguere chiaramente le realtà sacre ed eterne. La vostra sensibilità è affievolita e il vostro intelletto ottenebrato. Non avete approfittato del vantaggio di poter crescere nella grazia e nella conoscenza. Non siete cresciuti in spiritualità, al contrario siete sprofondati sempre più nelle tenebre. -- Testimonies for the Church 2:70, 71 (1868).

54. L'uomo rappresentava il coronamento della creazione, fatto a somiglianza di Dio, destinato ad esserne un'immagine... L'uomo è molto caro al Signore, perché è stato formato a sua immagine. Questo fatto dovrebbe mostrarci l'importanza di denunciare, con la parola e con l'esempio, il peccato di distruggere quel corpo che è destinato a rappresentare Dio davanti al mondo, e tutto questo compiacendo appetiti manipolati o mediante qualsiasi altra pratica. -- The Review and Herald, 18 giugno 1895.

[La legge naturale proclamata in modo chiaro § 97]

Le conseguenze sulla mente della trasgressione delle leggi fisiche

55. Dio esige che il suo popolo faccia progressi continui. Rendiamoci conto che la soddisfazione dei nostri appetiti è il più grande ostacolo allo sviluppo mentale ed alla santificazione dello spirito. Nonostante tutte le nostre conoscenze nel campo della riforma sanitaria, molti di noi si nutrono male. -- Testimonies for the Church 9:156 (1909).

56. Non si dovrebbero preparare per il giorno di riposo una quantità e una varietà di cibo superiori rispetto agli altri giorni. Al contrario gli alimenti devono essere più semplici, si deve mangiare di meno, per avere lo spirito più disposto a occuparsi di questioni spirituali. Uno stomaco sovraccarico implica un cervello impigrito. Si possono quindi ascoltare le parole più preziose senza capirle a causa del fatto che lo spirito è appesantito da una digestione difficile. Mangiando troppo nel giorno di riposo, molti si privano

a loro insaputa delle benedizioni di questo giorno. -- The Ministry of Healing, 307 (1905).

57. Mi è stato mostrato che certi nostri congressi sono lontani dal corrispondere a ciò che il Signore desidera. I membri che vi giungono non sono disposti a ricevere lo Spirito Santo. Generalmente, prima delle riunioni, le sorelle passano troppo tempo occupandosi della loro immagine, dunque degli ornamenti esteriori, mentre dimenticano completamente l'aspetto interiore, che ha un valore elevatissimo per il Signore. Esse trascorrono molto tempo cucinando inutilmente, preparando piatti sostanziosi, dolci e altri cibi, che risultano nocivi per coloro che ne consumano. Se le nostre sorelle utilizzassero un pane di buona qualità ed altri alimenti sani, esse -- e le loro famiglie -- sarebbero pronte ad apprezzare le parole di vita e molto più ricettive all'influsso dello Spirito Santo.

Lo stomaco è spesso sovraccarico di alimenti meno semplici e meno sani di quelli che vengono consumati a casa dove, fra l'altro, si fa movimento due o tre volte in più rispetto a un congresso. Ne risulta uno stato di tale assopimento che lo spirito comprende difficilmente le verità eterne e, una volta concluse le riunioni, i membri sono delusi di non aver maggiormente beneficiato dell'azione dello Spirito di Dio... La preparazione di cibi e il vestiario devono essere considerate cose di secondaria importanza ma, ognuno a casa propria, si applichi piuttosto a sondare il proprio cuore. -- Testimonies for the Church 5:162-164 (1882).

[L'avidità contrasta con la comprensione della verità presente § 72]

[L'avidità paralizza i sensi § 227]

[L'avidità inibisce le capacità del cervello §§ 209, 226]

[L'avidità squalifica chi ne è vittima dall'elaborare piani e dispensare consigli § 71]

[L'avidità indebolisce le facoltà spirituali, mentali e fisiche dei bambini § 346]

[Il fatto di dormire mentre vengono proclamate le sacre verità della Parola § 222]

[La forza mentale e morale cresce grazie ad un regime alimentare semplice §§ 85, 117, 206]

[Gli effetti di un regime carneo sulle capacità mentali §§ 678, 680, 682, 686]

[Ulteriori informazioni a proposito dell'alimentazione da preparare durante i congressi § 124]

Apprezzare la verità

58. Avete bisogno di uno spirito illuminato e forte per apprezzare l'elevato carattere della verità e della grazia salvifica. Attribuite alle realtà eterne il loro giusto valore. Se vi cullate nel mantenere cattive abitudini in campo alimentare e, così facendo, affievolite le vostre capacità intellettuali, non riuscirete a comprendere il valore della salvezza e della vita eterna e a percepire il desiderio di uniformare la propria vita a quella di Cristo. Non rinuncerete a voi stessi e non vi impegnerete per sottomettere totalmente la vostra volontà a quella di Dio. Tuttavia, è proprio quello che esige la sua Parola e che risulta necessario per essere pronti per la vita eterna. -- Testimonies for the Church 2:66 (1868).

59. Anche se siete esigenti riguardo alla qualità del vostro cibo, pensate di glorificare Dio nel corpo e nello spirito consumando una tale quantità di alimenti? Coloro che agiscono in questo modo impongono allo stomaco un peso inadeguato e risultano incapaci di apprezzare e ricordare le verità che ascoltano. Non riescono a risvegliare quella sensibilità che si è offuscata nel loro cervello, per comprendere il valore dell'espiazione e del grande sacrificio che è stato compiuto in favore dell'uomo perduto. Risulta impossibile valutare fino a che punto è grande il suo valore, la sua infinita ricchezza, la ricompensa riservata ai vincitori fedeli. La parte istintuale della nostra natura non deve mai guidare le facoltà morali ed intellettuali. -- Testimonies for the Church 2:364 (1870).

60. Alcuni non rinunciano ad appetiti sensuali, che entrano in conflitto con lo spirito e costituiscono un ostacolo permanente alla loro crescita spirituale. La loro coscienza li accusa costantemente e, tuttavia, si sentono offesi non appena certe verità vengono loro presentate. Si condannano da soli e si rendono conto che i temi trattati li riguardano direttamente. Sono tormentati e si sentono colpiti, al punto da allontanarsi dalla comunità. È in piena consapevolezza che abbandonano le riunioni e, di conseguenza, la coscienza comincia a rimordere meno. Ben presto perdono interesse per le riunioni e il loro amore per la verità si affievolisce; se non si verificherà una riforma totale, essi indietreggeranno e si uniranno ai ribelli che camminano nelle file di Satana. Se crocifiggeranno i desideri carnali che lottano contro quelli dello spirito, si troveranno fuori tiro, sfuggendo così alle frecce della verità, e saranno risparmiati. Ma se coltiveranno i loro desideri sensuali, accarezzando i loro idoli, diventeranno il bersaglio delle frecce della verità e, quando la guerra verrà proclamata, subiranno le ferite che essa procura...

L'uso di stimolanti non naturali distrugge la salute ed esercita un influsso che ottenebra il cervello, rendendolo inadeguato a percepire le realtà eterne. Chi accarezza questi idoli non può valutare veramente la salvezza che Cristo ha assicurato mediante una vita di rinuncia, di continua sofferenza, di

vergogna e, infine, mediante il sacrificio stesso di questa sua vita senza peccato per salvare dalla morte l'uomo perduto. -- Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

61. Il burro e la carne hanno un effetto stimolante. Danneggiano lo stomaco e snaturano il gusto. I sensibili nervi del cervello s'intorpidiscono e le tendenze istintuali sono rafforzate a scapito delle facoltà morali ed intellettuali. Queste ultime, il cui ruolo è quello del controllo, risultano indebolite al punto da non poter più distinguere le realtà eterne. A causa di tutto questo, il senso della spiritualità e della religiosità è come colpito da una paralisi. Satana esulta nel constatare la facilità con cui -- grazie alla gola -- riesce a dominare uomini e donne intelligenti, che il Creatore aveva destinato a realizzare una grande opera. -- Testimonies for the Church 2:486 (1870).

[Impossibilità per gli intemperanti di comprendere il valore dell'espiazione § 119]

[Gli intemperanti non percepiscono l'influsso santificante della verità § 780]

Effetti sulla capacità di valutare e prendere decisioni

62. Tutto ciò che riduce le nostre forze fisiche indebolisce anche lo spirito e la capacità di distinguere il bene dal male. Saremo sempre meno in grado di riconoscere il bene e diminuirà la nostra forza di volontà di scegliere la giustizia. Abusando delle forze fisiche si riducono gli anni della nostra vita che avremmo potuto impiegare alla gloria di Dio e così siamo incapaci di compiere l'opera che egli ci ha affidato. -- Christ's Object Lessons, 346 (1900).

63. Coloro che hanno ricevuto il messaggio relativo al modo corretto di nutrirsi e di vestirsi con semplicità, nel rispetto delle leggi morali e fisiche, e nonostante ciò si discostano da queste indicazioni trascureranno il loro dovere anche in altri campi. Rifiutando la croce che devono portare per adeguarsi alle leggi della natura, offuscano la coscienza e, cercando di evitarne i consigli, finiscono per trasgredire i dieci comandamenti. In alcuni si riscontra una decisa avversione di farsi carico della propria croce, disprezzandola per la vergogna che suscita. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 159 (1890).

64. Coloro che sviluppano la malattia cedendo alle proprie passioni, non possiedono né la salute del corpo né quella dello spirito. Non sanno distinguere neanche le dimostrazioni più evidenti in favore della verità, né comprendere le esigenze di Dio. Il nostro Salvatore non allungherà il suo braccio per toglierli dalla loro condizione di degrado finché essi persisteranno nella via che li conduce sempre più in basso. Tutti sono invitati a fare il possibile per preservare la salute del corpo e dello spirito. Se queste persone, per soddisfare le esigenze dei loro appetiti affievoliscono la propria sensibilità ed offuscano la loro capacità di comprensione fino al punto da non riuscire a capire la grandezza del carattere di Dio o non apprezzare lo studio della sua Parola, possono essere certe che Dio non gradirà la loro offerta proprio come non accettò quella di Caino. Dio chiede che si purifichino da ogni contaminazione della carne e dello spirito, compiendo la loro santificazione nel rispetto del Signore. Quando l'uomo fa tutto ciò che può per assicurarsi la salute, dominando gli appetiti e le passioni, con l'obiettivo di conservare uno spirito lucido e un'immaginazione santificata e poter presentare a Dio un'offerta di giustizia, allora potrà essere salvato, ma unicamente per un miracolo della grazia di Dio, come l'arca che galleggiò sulle onde scatenate. Costruendo un'arca sicura, Noè realizzò ciò che Dio gli aveva chiesto; allora il Signore compì quello che l'uomo non poteva fare e preservò l'arca con la sua potenza miracolosa. -- Spiritual Gifts 4:148, 149 (1864).

65. La maggior parte delle difficoltà che si presentano nelle nostre chiese sono la conseguenza degli attacchi inflitti allo stomaco dall'avidità. Chi è intemperante nell'alimentazione e nel lavoro parla e agisce in modo irrazionale. Una persona intemperante non può essere paziente; per essere intemperanti non occorre fare uso di bevande alcoliche. Il peccato consiste nel mangiare in modo eccessivo, o troppo spesso o nel fare uso di cibi pesanti e malsani. Questo influisce negativamente sul buon funzionamento degli organi digestivi, indebolisce il cervello e compromette la capacità di giudizio, rendendo impossibili attività e ragionamenti razionali, calmi e sani. E tutto ciò costituisce una delle cause principali dei problemi presenti nella chiesa. Di conseguenza, per presentarsi adeguatamente davanti a Dio, e quindi glorificarlo nel corpo e nello spirito che gli appartengono, i suoi figli devono impegnarsi con attenzione e interesse per evitare di assecondare i propri appetiti, mostrandosi temperanti in ogni cosa.

Allora, comprenderanno la verità nella sua bellezza e chiarezza e la tradurranno nella vita quotidiana; grazie a un comportamento corretto, sobrio e saggio, non forniranno nessuna occasione ai nemici della loro fede di contrastare il messaggio della verità. -- Testimonies for the Church 1:618, 619 (1867).

66. Fratello e sorella G., risvegliatevi, ve ne prego. Non avete accettato il messaggio della riforma sanitaria e non vi siete conformati alle sue indicazioni. Se aveste controllato i vostri appetiti, vi sareste risparmiati molte fatiche e spese supplementari; inoltre vi sareste assicurati migliori condizioni di salute ed un più alto livello di forza mentale, che vi avrebbe permesso di apprezzare le verità eterne; avreste uno spirito più acuto per comprendere le testimonianze della verità e vi sareste preparati meglio per condividere con altri la vostra speranza. -- Testimonies for the Church 2:404 (1870).

67. Alcuni fra voi hanno messo in ridicolo quest'opera di riforma, hanno detto che era inutile e si trattava di una forma di fanatismo in grado di allontanare le menti dalle verità per questo tempo. Hanno valutato che certe situazioni fossero state spinte fino a posizioni estremistiche, ma in realtà non sanno nemmeno di che cosa stanno parlando. Uomini e donne, che si reputano devoti, sono malati dalla radice dei capelli fino alla pianta dei piedi e le loro forze fisiche, mentali e morali sono indebolite a causa dell'indulgenza nei confronti dei loro appetiti contraffatti e per il superlavoro: come potrebbero esaminare le testimonianze della verità ed avere una giusta comprensione delle esigenze di Dio? Se le loro facoltà morali ed intellettuali sono ottenebrate, non possono apprezzare il valore del sacrificio espiatorio e l'elevato carattere dell'opera di Dio, né gioire dello studio della sua Parola. Come potrebbe una persona nervosa e dispeptica essere sempre pronta a rispondere, con rispetto e umiltà, a chiunque le chiedesse spiegazione della sua speranza? Una persona simile si ritroverebbe ben presto confusa e agitata e, a causa di un'immaginazione malsana, sarebbe portata a considerare la realtà sotto una falsa luce; infine, per mancanza di quell'umiltà e calma che caratterizzavano la vita di Cristo, si ritroverebbe a contendere con gente irragionevole e disonorare così la propria professione di fede. Considerando la realtà da un punto di vista puramente spirituale, dobbiamo essere dei perfetti riformatori per diventare simili a Cristo.

Ho visto che il Padre ci aveva accordato la grande benedizione del messaggio della riforma sanitaria, per permetterci di adeguarci ai progetti che aveva previsto per noi, glorificandolo così nel corpo e nello spirito, che gli appartengono, per presentarci irreprensibili davanti al suo trono. La nostra fede ci chiede di elevare i nostri punti di riferimento e fare dei progressi. Molti discutono sul modo di comportarsi di altri riformatori della salute, mentre dovrebbero pensare a impegnarsi personalmente. La razza umana è in condizioni deploratevoli e soffre per malattie indefinibili. Molti hanno ereditato tali malattie e subiscono le conseguenze delle cattive abitudini dei genitori; ciononostante, mantengono nei confronti di loro stessi e dei figli, lo

stesso comportamento che era stato adottato nei loro riguardi. Non si rendono conto dei loro problemi. Sono malati e non sanno che sono proprio le loro cattive abitudini a produrre queste grandi sofferenze. Pochi sono sufficientemente sensibili per comprendere fino a che punto la dieta influisce sulla salute, sul carattere, sul loro ruolo in questo mondo e sul destino eterno. Ho visto che coloro che hanno ricevuto il messaggio della riforma sanitaria e hanno compreso i vantaggi che si ottengono seguendone i principi, hanno il dovere di manifestare un grande interesse per chi ancora soffre per mancanza di conoscenza. Chi osserva il sabato e aspetta il prossimo ritorno del Salvatore non dovrebbe disinteressarsi di questa grande opera di riforma. Uomini e donne devono essere istruiti e i pastori, come pure i membri, dovrebbero sentire che incombe su di loro la responsabilità di parlare su questo argomento e presentarlo agli altri. -- Testimonies for the Church 1:487-489 (1867).

68. Le abitudini che hanno un influsso sull'equilibrio del nostro organismo hanno un ruolo rilevante nel successo di ogni individuo. Più sarete attenti al vostro regime alimentare, più saranno semplici e non eccitanti gli alimenti che sostengono il corpo nella sua attività, e più sarà chiara la vostra concezione del dovere. È necessario esaminare accuratamente ogni abitudine, ogni stile di vita, per evitare che un fisico cagionevole ci condizioni in ogni dimensione dell'esistenza. -- Lettera 93, 1898.

69. La nostra condizione fisica dipende da quello che mangiamo. Se l'appetito non è sotto il controllo di uno spirito santificato, se non siamo temperanti in tutto ciò che mangiamo e beviamo, non potremo trovarci in uno stato mentale e fisico sufficientemente sano da studiare la Parola con l'intenzione di conoscere ciò che dicono le Scritture: "Che devo fare per ereditare la vita eterna?". Ogni abitudine malsana ci metterà in cattive condizioni e il delicato apparato digerente ne sarà danneggiato e reso incapace di compiere adeguatamente il suo lavoro. Il regime alimentare ha

un grande influsso sulle nostre tendenze a lasciarci indurre in tentazione e commettere peccati. -- Manoscritto 129, 1901.

70. Se il Salvatore degli uomini, con la potenza divina che era in lui, sentiva il bisogno di pregare, quanto più noi che siamo deboli e peccatori dovremmo comprendere la necessità di una preghiera fervente e incessante! Quando Cristo era più duramente assalito dalla tentazione, non mangiava. Si raccomandava a Dio e la sua sottomissione assoluta alla volontà del Padre gli assicurava la vittoria. Più di tutti gli altri cristiani nel mondo, quelli che hanno capito la verità per gli ultimi tempi dovrebbero seguire nella preghiera il grande esempio di Cristo.

"Nessun discepolo è da più del suo maestro, anzi ogni discepolo ben addestrato sarà come il suo maestro". Luca 6:40. Le nostre tavole sono spesso imbandite con una grande varietà di piatti nocivi alla salute, perché li preferiamo alla rinuncia, all'assenza di malattia e al vigore dello spirito. Gesù desiderava ardentemente la forza dall'alto. Considerava che avesse molto più valore per lui, il Figlio di Dio, di una tavola ben apparecchiata. Ci ha dimostrato che la preghiera è indispensabile se vogliamo essere abbastanza forti da respingere il principe delle tenebre e compiere l'opera che ci è stata affidata. La nostra forza è debolezza, ma quella che Dio ci dona è efficace per renderci più che vincitori. -- Testimonies for the Church 2:202, 203 (1869).

[La gola fa perdere l'equilibrio allo spirito § 237]

[La gola indebolisce la coscienza § 72]

Effetti sul nostro influsso e sulla nostra efficacia

71. È un vero peccato che proprio quando dovremmo manifestare

un'evidente rinuncia alle nostre tendenze egoistiche, riempiamo lo stomaco di una grande quantità di cibi malsani che producono fermentazioni nocive. Ogni debolezza dello stomaco si riflette sul cervello. L'ingordo imprudente non capisce che si squalifica da solo, non ha la possibilità di dare saggi consigli, di redigere dei progetti utili a far progredire più rapidamente l'opera di Dio. Tuttavia è proprio così. Egli è incapace di distinguere le realtà spirituali e, nelle riunioni dove si prendono decisioni, dice "No" quando dovrebbe dire "Sì" e "Amen". Le proposte che avanza sono molto fuori dai parametri. Il cibo di cui si è nutrito ha ottenebrato il cervello.

La soddisfazione degli appetiti impedisce l'essere umano di testimoniare in favore della verità. La gratitudine che esprimiamo a Dio per le sue benedizioni è compromessa a causa degli alimenti che ingeriamo. L'ingordigia è fonte di dissensi, litigi, divisioni e molti altri problemi. Si pronunciano parole nervose, si fanno gesti sgarbati, si concretizzano pratiche disoneste e si manifesta l'emotività, tutto questo perché il sistema nervoso si è ammalato a causa degli abusi che sovraccaricano lo stomaco. -- Manoscritto 93, 1901.

72. Certe persone non sono convinte della necessità di rendere gloria a Dio attraverso un corretto modo di mangiare e di bere. Tutta la loro vita risente del fatto che esse cedono all'appetito. Questo si constata nella famiglia, nella chiesa, nelle riunioni di preghiera, nell'educazione dei bambini.

Si tratta di una vera e propria maledizione nella loro vita. Non si riesce a far loro comprendere le verità del nostro tempo. Dio ha generosamente provveduto al sostentamento ed alla felicità delle sue creature. Se le leggi non fossero mai state trasgredite e se tutti avessero agito in armonia con la volontà divina, si sperimenterebbero la salute, la pace e la felicità piuttosto che la sofferenza e la malattia. -- Testimonies for the Church 2:368 (1870).

73. Il Salvatore del mondo sapeva che cedere agli appetiti indebolisce il corpo e offusca gli organi della percezione al punto che non si riescono più a distinguere le cose sacre ed eterne. Sapeva che gli uomini si lasciano tentare dall'ingordigia e che questa debolezza altera le forze morali. La razza umana si è talmente abbandonata all'indulgenza verso i propri appetiti e, per spezzare la forza di questa abitudine, il Figlio di Dio è stato costretto a digiunare per quasi sei settimane. Che sforzo dovrà fare il cristiano per trionfare, come Gesù, su questo punto! La forza della tentazione che ci induce a soddisfare un appetito alterato non può che essere valutata in base all'inesprimibile angoscia di Cristo durante questo lungo digiuno nel deserto.

Il Salvatore sapeva che per attuare con successo il piano della salvezza doveva cominciare l'opera della redenzione dell'uomo dallo stesso punto in cui era avvenuta la caduta. Adamo peccò abbandonandosi al suo appetito. Allo scopo d'imprimere nella coscienza l'obbligo assoluto di ubbidire alla legge di Dio, Cristo cominciò l'opera di redenzione con una riforma delle abitudini fisiche dell'uomo. Il declino della virtù e la degenerazione della razza devono essere attribuite soprattutto alla soddisfazione di un appetito smodato.

Le tentazioni dei pastori di fronte alle loro particolari responsabilità

Abbiamo tutti la responsabilità, e particolarmente i pastori che insegnano la verità contenuta nella Parola, di trionfare su questo punto. L'efficacia di un pastore sarà più evidente se avrà il controllo dei suoi appetiti e delle sue passioni, e la sua forza mentale e morale sarà maggiore se assocerà il lavoro manuale all'esercizio intellettuale. Mediante abitudini di rigorosa temperanza e facendo lavorare sia il corpo sia lo spirito, sarà in grado di portare a termine una maggiore mole di lavoro e salvaguardare la

lucidità del suo spirito. Se riuscirà a perseverare in questa direzione, il suo pensiero e le sue parole sgorgheranno come da una fonte, avrà più energia per il servizio e l'impressione che lascerà sui suoi ascoltatori sarà più efficace.

L'intemperanza nell'alimentazione, anche quando si tratta di alimenti di buona qualità, avrà delle ripercussioni sull'organismo e indebolirà i sentimenti più elevati e più santi. -- Testimonies for the Church 3:486, 487 (1875).

74. Certe persone, in occasione delle assemblee, portano del cibo che non è assolutamente adatto: torte sostanziose, dolci e una varietà di piatti capaci di turbare la digestione perfino a un lavoratore in buona salute. Evidentemente, si pensa che gli alimenti migliori non siano mai abbastanza buoni per un pastore. I membri mettono questi piatti sulla sua tavola o lo invitano alla loro. In questo modo, i pastori sono tentati di mangiare troppo, e soprattutto alimenti dannosi. Non solo viene compromessa la loro efficienza ai congressi, ma molti di loro cominciano a soffrire di dispepsia.

A rischio di sembrare scortese, il pastore deve declinare questa forma di ospitalità, anche se ispirata da buone intenzioni. Allo stesso modo, i membri devono avere abbastanza cortesia da non costringerlo a scegliere fra queste alternative. Commettono un errore se espongono il pastore alla tentazione offrendo del cibo malsano. Per questa ragione si sono persi talenti preziosi per l'opera di Dio; molti altri hanno visto dimezzarsi la forza delle proprie facoltà. I pastori, più di chiunque altro, devono risparmiare le loro forze mentali e nervosi. Devono evitare qualsiasi alimento e bevanda capace di irritare o eccitare i nervi. L'eccitazione è seguita da depressione; l'ingordigia offusca lo spirito e rende la capacità di pensare laboriosa e confusa. Nessuno può distinguersi nel campo spirituale senza osservare una stretta temperanza per quanto riguarda le abitudini alimentari. Dio non può permettere al suo Spirito di essere con coloro che, ben sapendo come

mangiare per mantenersi in salute, persistono in abitudini che indeboliscono sia lo spirito sia il corpo. -- Manoscritto 8, 1882.

"Fate tutto alla gloria di Dio"

75. Ispirato dallo Spirito Santo, l'apostolo Paolo dichiara che qualunque cosa si faccia, fosse anche il semplice atto di mangiare o bere, non deve essere fatto per soddisfare un appetito alterato, ma per agire con un vero senso di responsabilità: "Fate tutto alla gloria di Dio". 1 Corinzi 10:31. Ogni organo del corpo umano deve essere preservato; dobbiamo stare attenti a non introdurre nello stomaco ciò che contribuisce ad allontanare dallo spirito i pensieri elevati e santi. "Non posso comportarmi come voglio?". Questa è la domanda di certe persone, come se noi avessimo l'intenzione di privarli di un grande bene, quando parliamo loro della necessità di mangiare in modo razionale e di adeguare tutte le abitudini alle leggi stabilite da Dio. Ognuno ha dei diritti precisi. Possediamo un'individualità e un'identità che ci sono proprie. Nessuno può annullare la propria personalità in quella di un altro. Tutti devono agire per se stessi, conformemente ai dettami della propria coscienza.

Per quanto attiene la nostra responsabilità e il nostro influsso, siamo sottomessi a Dio, al quale dobbiamo la vita. Non riceviamo questa vita dalla natura umana, ma solo da Dio. Gli apparteniamo per creazione e per redenzione. Il nostro corpo non ci appartiene, per cui non possiamo trattarlo a nostro piacimento, paralizzandolo a causa di abitudini che portano alla rovina e, di conseguenza, lo rendono incapace di offrire a Dio un servizio perfetto. Le nostre vite e facoltà gli appartengono. Egli si mette a nostra disposizione in ogni momento; mantiene in attività il nostro organismo; rischieremmo di morire nell'istante stesso in cui fossimo costretti a far funzionare da soli questo prezioso meccanismo. Noi dipendiamo da Dio in maniera assoluta.

Comprendiamo una grande lezione quando capiamo la nostra posizione nei riguardi di Dio e la sua nei nostri confronti. Le parole: "Non sapete voi... che non appartenete a voi stessi? Poiché foste comprati a prezzo". 1 Corinzi 6:19, 20) devono imprimersi nella nostra mente, per poter riconoscere continuamente i diritti di Dio sui nostri talenti, i nostri beni, il nostro influsso, la nostra stessa persona. Dobbiamo imparare come considerare questi doni di Dio, lo spirito, l'anima, il corpo che sono stati riscattati da Cristo, per rendergli un servizio perfetto ed gradito. -- Special Testimonies, Serie A 9:58 (1896).

76. La luce ha... brillato sul suo sentiero per quanto riguarda la riforma sanitaria e il dovere del popolo di Dio di essere temperante in ogni cosa negli ultimi tempi. Ho visto che lei è fra coloro che non si sono ancora impegnati su questo punto e che ha bisogno di riformare il suo modo di mangiare, di bere e di lavorare. Se ci si adegua al messaggio ricevuto, esso produrrà una completa trasformazione nella vita e nel carattere di tutti coloro che santificherà. -- Testimonies for the Church 2:60 (1868).

Relazione con la vita vittoriosa

77. Mangiare, bere e vestirsi sono azioni che hanno un influsso diretto sulla nostra crescita spirituale. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

78. Molti dei cibi usati liberamente dai pagani erano proibiti ai giudei. Non si trattava però di distinzioni arbitrarie: le cose vietate erano malsane e il fatto che fossero state dichiarate impure indicava che l'uso di alimenti nocivi contamina l'uomo. Ciò che rovina il corpo tende a corrompere lo spirito e renderlo inadeguato alla comunione con Dio e al servizio che gli è dovuto. -- The Ministry of Healing, 280 (1905).

79. Lo Spirito di Dio non può venire in nostro aiuto ed assisterci nel perfezionamento del carattere cristiano fintanto che noi soddisiamo gli appetiti a detrimento della salute, e fintanto che l'orgoglio controlla la nostra vita. -- The Health Reformer, settembre 1871.

80. Tutti coloro che partecipano alla natura divina rifuggono dall'egoismo che regna nel mondo a causa dell'avidità. È impossibile a coloro che cedono all'ingordigia raggiungere la perfezione cristiana. -- Testimonies for the Church 2:400 (1870).

81. Questa è la vera santificazione. Non si tratta semplicemente di una teoria, un'emozione o una forma verbale, ma di un principio vitale, attivo, che pervade la vita di ogni giorno. Essa implica che le nostre abitudini nel mangiare, nel bere, nella maniera di vestirci siano adeguate a preservare la salute fisica, mentale e morale, affinché possiamo presentare i nostri corpi al Signore non come un'offerta corrotta da abitudini sbagliate, ma come "un sacrificio vivente, santo, accettevole a Dio". Romani 12:1. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881. [Per il contesto, cfr. § 254]

82. Le nostre abitudini nel mangiare e nel bere dimostrano se apparteniamo al mondo o facciamo parte di coloro che il Signore ha separato dal mondo mediante la sua verità chiara e potente. -- Testimonies for the Church 6:372 (1900).

83. È l'intemperanza nel mangiare che causa tante malattie e priva il Signore della gloria che gli è dovuta. Numerosi figli di Dio, per non aver praticato la rinuncia, sono incapaci di raggiungere l'elevato livello di spiritualità che è posto davanti a loro e, pur essendo passati attraverso il pentimento e la conversione, l'eternità non cesserà di testimoniare la perdita che hanno subito abbandonandosi all'egoismo. -- Lettera 135, 1902.

84. Sono tanti coloro che si privano delle benedizioni del Signore per quanto riguarda la salute e i doni spirituali. Lottano per ottenere vittorie e benefici particolari allo scopo di raggiungere grandi obiettivi; ma per arrivare alla meta, credono di dover essere sempre in preghiera e in lacrime. Solo quando si impegneranno a sondare le Scritture per conoscere la volontà divina, per sottomettersi senza riserve, troveranno la pace del cuore. Tutte le angosce, tutte le lacrime, tutte le lotte non potrebbero assicurare loro le benedizioni per le quali sospirano. Devono abbandonare interamente l'io e fare ciò che si presenta loro di volta in volta, afferrando la grazia del Signore promessa a tutti coloro che la reclamano con fede.

"Se qualcuno vuol venire dietro a me -- ha detto Gesù -- rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua". Luca 9:23. Imitiamo -- nella parola e nella santità di vita -- la semplicità e la rinuncia dell'uomo del Calvario. Egli è molto vicino a coloro che si consacrano a lui. Se c'è mai stata un'epoca in cui sarebbe stato necessario che lo Spirito di Dio lavorasse nei cuori, è proprio quella attuale. Afferriamo la potenza divina per riuscire a vivere nella santità e nella rinuncia. -- Testimonies for the Church 9:165, 166 (1909).

85. Dal momento che i nostri progenitori hanno dovuto lasciare il giardino dell'Eden per aver ceduto all'appetito, la nostra sola speranza di rientrarvi consiste nel resistere con fermezza alla gola e alle passioni. La sobrietà nell'alimentazione e il controllo delle passioni preserveranno l'intelligenza, produrranno forza mentale e morale, renderanno l'uomo capace di sottomettersi interamente al controllo delle più elevate facoltà e di distinguere fra il bene e il male, il sacro e il profano. Tutti coloro che hanno realmente compreso la portata del sacrificio a cui Cristo ha acconsentito lasciando il cielo per mostrare all'uomo come resistere alla tentazione... rinunceranno volontariamente a se stessi e decideranno di aderire alle sofferenze del Salvatore.

Il timore di Dio è il principio della saggezza. Coloro che hanno vinto seguendo l'esempio di Cristo dovranno vigilare costantemente per non cedere alle tentazioni di Satana. È necessario controllare gli appetiti e le passioni grazie ad una coscienza illuminata, affinché l'intelligenza risulti lucida e distingua chiaramente le opere e le insidie di Satana, senza confonderle con gli effetti della provvidenza divina. Molta gente desidera la ricompensa finale e la vittoria, ma non è disposta a sopportare le fatiche e le privazioni, tanto meno a rinunciare, come ha fatto il Salvatore. Solo mediante l'ubbidienza ed un impegno costante potremo vincere come Cristo ha vinto.

La potenza dell'appetito causerà la perdita di migliaia di uomini quando -- grazie alla vittoria su questo punto -- avrebbero avuto la forza morale di trionfare su tutte le altre tentazioni di Satana. Ma coloro che sono schiavi dell'appetito non potranno raggiungere la perfezione del carattere. La continua trasgressione della legge di Dio, dopo seimila anni, ha prodotto la malattia, la sofferenza e la morte. A mano a mano che ci avviciniamo alla fine dei tempi, la tentazione di Satana per quanto riguarda l'appetito sarà sempre più forte e più difficile da vincere. -- Testimonies for the Church 3:491, 492 (1875).

86. Chi apprezza le luci che Dio gli ha dato per conservargli la salute troverà in esse un aiuto prezioso nell'opera di santificazione mediante la verità, per prepararsi in vista dell'immortalità. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 10; Counsels on Health, 22 (1890).

[La relazione esistente fra un regime alimentare semplice e una buona capacità di valutazione spirituale § 119]

[La mancanza di controllo sull'appetito indebolisce la resistenza alla tentazione § 237]

[Le barriere dell'autocontrollo non devono essere abbattute § 260]

[Il regime carneo è un ostacolo allo sviluppo della spiritualità §§ 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[La forza per vincere altre tentazioni è assicurata a coloro che hanno vinto gli appetiti § 253]

[La formazione del carattere ritardata da una cura sbagliata dello stomaco § 719]

Relazione tra alimentazione e moralità -- Immoralità nell'antichità

87. Gli uomini che vivevano prima del diluvio mangiavano alimenti carnei e soddisfacevano i propri appetiti fino a quando il calice della loro iniquità risultò colmo e Dio purificò la terra da questa corruzione morale mediante il diluvio...

Il peccato aveva avuto il sopravvento dalla caduta in poi. Soltanto poche persone erano rimaste fedeli a Dio, mentre la maggior parte aveva rovinato la propria vita. La distruzione di Sodoma e Gomorra fu causata dalla loro grande perversità. I suoi abitanti avevano dato libero sfogo ai loro appetiti e alle loro peggiori passioni, fino a raggiungere un tale livello di degradazione, a commettere peccati così abominevoli, che la coppa della loro malvagità raggiunse il culmine e furono consumati dal fuoco sceso dal cielo.
-- Spiritual Gifts 4:121 (1864).

88. Nella nostra epoca si possono costatare gli stessi peccati che attirarono la collera di Dio sul mondo ai tempi di Noè. Uomini e donne trasformano il mangiare e il bere in avidità ed ubriachezza. Questo peccato predominante -- la soddisfazione di un appetito alterato -accese le passioni

degli uomini del tempo di Noè e causò un degrado così generale che gli echi della violenza e del crimine raggiunsero il cielo, allora Dio purificò la terra dalla sua amoralità con il diluvio.

Gli stessi peccati d'ingordigia e di ubriachezza offuscarono la sensibilità morale degli abitanti di Sodoma, al punto che gli atti criminosi era diventati un divertimento per gli uomini e le donne di quella città perversa. Cristo ha dato questo avvertimento al mondo: "Lo stesso avvenne anche ai giorni di Lot; la gente mangiava, beveva, comperava, vendeva, piantava ed edificava; ma nel giorno in cui Lot uscì da Sodoma, piovve dal cielo fuoco e zolfo e li fece perire tutti. Così sarà nel giorno in cui il Figlio dell'uomo sarà manifestato". Luca 17:28-30.

Cristo ci ha lasciato un'importante lezione. Il suo insegnamento non incoraggia la pigrizia ed anche il suo esempio vi si oppone. Cristo era sempre attivo. La sua vita incarna la rinuncia all'io, la diligenza, la perseveranza, l'assiduità e uno spirito di sacrificio. Egli ci presenta il pericolo di dare al mangiare e al bere un posto predominante. Rivela le conseguenze dell'ingordigia. Le facoltà morali ne risultano indebolite al punto che il peccato non appare più tale. Si chiudono gli occhi sui peggiori crimini e le più vili passioni dominano lo spirito, fino a quando la corruzione generalizzata sradica i sani principi e gli obiettivi più elevati, e Dio viene bestemmiato. Tutto ciò è il risultato degli eccessi nel mangiare e nel bere. E Cristo annuncia che questo stesso quadro sussisterà al momento del suo ritorno.

Gli uomini e le donne sentiranno questo avvertimento? Accetteranno il messaggio o diventeranno schiavi degli appetiti e delle passioni? Cristo ci presenta obiettivi più elevati per catalizzare i nostri sforzi piuttosto che il mangiare, il bere e le preoccupazioni collegate all'abbigliamento. Il mangiare, il bere e l'abbigliamento sono oggetto di tali eccessi che diventano dei crimini e figurano fra i peccati dominanti degli ultimi giorni;

costituiscono un segno del prossimo ritorno di Cristo. Il tempo, il denaro e le energie che appartengono al Signore, ma ci sono stati affidati, vengono sciupati in capi d'abbigliamento superflui e inutili e nella continua soddisfazione di appetiti alterati che indeboliscono la vitalità e portano alla sofferenza e alla rovina. È impossibile presentare i nostri corpi a Dio come sacrificio vivente quando sono deboli e malati a causa di una colpevole compiacenza nei nostri confronti. -- Testimonies for the Church 3:163, 164 (1873).

L'intemperanza come conseguenza di un appetito incontrollato

89. Molte persone si meravigliano che la razza umana sia tanto degenerata fisicamente, intellettualmente e moralmente. Non capiscono che è il risultato della violazione delle leggi di Dio, la violazione delle leggi della salute che ha prodotto questa degenerazione. La trasgressione dei suoi comandamenti ha costretto Dio ad allontanare da noi la sua mano che benedice.

L'intemperanza nel mangiare e nel bere e l'abbandono di se stessi a passioni depravate hanno talmente affievolito la nostra sensibilità che le cose sacre e quelle profane sono poste sullo stesso piano. -- Spiritual Gifts 4:124 (1864).

90. Coloro che decidono di diventare schiavi della gola si spingono spesso ancora più lontano e svischiano ulteriormente se stessi nel soddisfare le passioni, eccitati dall'intemperanza nel mangiare e nel bere. Essi danno libero sfogo alle peggiori passioni fino al punto che la salute e l'intelligenza ne risultano gravemente compromesse. Le facoltà del ragionamento sono distrutte, in larga misura, dalle cattive abitudini. -- Spiritual Gifts 4:131 (1864).

91. L'irregolarità nel mangiare e nel bere e una maniera sbagliata di vestirsi depravano lo spirito, corrompono il cuore e rendono le nobili qualità dell'anima schiave delle passioni della carne. -- The Health Reformer, ottobre 1871.

92. Nessuno, fra coloro che si dicono devoti, consideri con indifferenza la salute del corpo e pretenda che l'intemperanza non sia un peccato e non danneggi affatto la spiritualità. Esiste una stretta connessione fra natura morale e natura fisica. Il suo valore può essere innalzato o abbassato dalle abitudini fisiche.

Un eccessivo consumo di alimenti, anche se eccellenti, produrrà un effetto malsano sui sentimenti morali. E se il nutrimento non è adeguato, gli effetti saranno ancora più traumatizzanti. Ogni abitudine che non produce un'azione risanatrice sul corpo umano degrada le facoltà più elevate e nobili. Cattive abitudini nel bere e nel mangiare comportano errori nel pensiero e nell'azione. La golosità rinforza le tendenze istintuali che avranno il sopravvento sulle facoltà mentali e spirituali.

"Vi esorto... ad astenervi dalle concupiscenze carnali che fanno la guerra all'anima". (1 Pietro 2:11) ha detto l'apostolo Pietro. Molti considerano questo avvertimento applicabile solo ai libertini; ma vi è un significato più ampio. Esso mette in guardia contro ogni soddisfazione malsana di un desiderio o di una passione. È un deciso divieto contro l'uso di stimolanti e narcotici quali il tè, il caffè, il tabacco, l'alcool e la morfina. L'abbandonarsi a queste cose può essere classificato fra gli appetiti che esercitano un influsso negativo sul carattere morale. Prima saranno contratte queste cattive abitudini, più strettamente manterranno la loro vittima sotto la schiavitù dei suoi desideri e più abbasseranno il livello della spiritualità. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881.

93. È necessario che lei pratichi la temperanza in ogni cosa. Abbia cura delle facoltà più elevate del suo spirito, e l'istintualità si svilupperà meno. Le sarà impossibile accrescere la sua forza spirituale, senza controllare i suoi appetiti e le sue passioni. L'apostolo Paolo ispirato dichiara: "Disciplino il mio corpo e lo riduco in servitù perché, dopo aver predicato agli altri, non sia io stesso riprovato". 1 Corinzi 9:27.

Fratello mio, si risvegli, la prego, e permetta allo Spirito di Dio di penetrare più profondamente in lei e raggiungere la sorgente stessa di ogni azione. Le mancano dei principi fermi e un comportamento deciso sia per le realtà spirituali sia per quelle temporali. Il suo impegno manca di zelo. Sono tanti coloro che si trovano ad un basso livello di spiritualità a causa del fatto che non vogliono rinunciare ai propri appetiti!

L'energia nervosa del cervello risulta intorpidita e quasi paralizzata dall'ingordigia. Quando si recano nella casa di Dio in giorno di sabato, non riescono a tenere gli occhi aperti. Gli appelli più accorati non possono scalfire la loro intelligenza ottusa ed insensibile. Anche quando la verità è presentata con un profondo spirito di consacrazione, non risveglia la loro sensibilità morale e non illumina la loro comprensione. Queste persone cercano di glorificare Dio in ogni cosa? -- Testimonies for the Church 2:413, 414 (1870).

L'influsso di un regime alimentare semplice

94. Se tutti coloro che professano di ubbidire alla legge di Dio non manifestassero nessuna forma di malvagità, il mio spirito ne sarebbe sollevato; ma non è così. Anche coloro che dicono di osservare i comandamenti di Dio sono colpevoli del peccato di adulterio. Che cosa posso dire per risvegliare la loro sensibilità intorpidita? Una rigorosa adesione ai principi morali è l'unica salvaguardia per lo spirito. Se c'è mai

stata un'epoca in cui il regime alimentare deve essere il più semplice possibile, è proprio quella attuale. Non bisognerebbe offrire carne ai bambini, perché è un eccitante delle passioni più vili, è un cibo che diminuisce la forza morale. I cereali e la frutta, cotti senza grassi animali o consumati quali la natura li produce, dovrebbero costituire l'alimentazione di coloro che si preparano ad essere traslati. Meno il cibo è eccitante e meglio si possono padroneggiare le passioni. Non si dovrebbe soddisfare il gusto a detrimento della salute fisica, intellettuale e morale.

L'indulgenza alle passioni più vili condurrà molti a chiudere gli occhi davanti alla luce, dal momento che temono di scoprire dei peccati che non desiderano abbandonare. Tutti possono vedere se solo lo volessero. Ma se preferiscono le tenebre alla luce, la loro colpevolezza non sarà minore. Perché non vi informate a proposito di questi argomenti così importanti dal punto di vista fisico, intellettuale e morale? Dio vi ha dato un corpo di cui dovete occuparvi e che bisogna mantenere nella migliore condizione possibile per il suo servizio e alla sua gloria. -- Testimonies for the Church 2:352 (1869).

La temperanza favorisce il controllo morale

95. La sua alimentazione non è abbastanza semplice, né abbastanza sana per fornirle un sangue della migliore qualità. Un sangue impuro offusca le facoltà morali e intellettuali, inoltre risveglia e fortifica le passioni inferiori della sua natura. Che nessuno fra voi segua un regime alimentare eccitante, perché potrebbe nuocere alla salute del corpo e allo sviluppo del vostro spirito e di quello dei vostri figli.

Voi mettete sulla tavola alimenti che mettono a dura prova i vostri organi digestivi, eccitano le passioni istintuali e indeboliscono le facoltà morali e intellettuali. Un'alimentazione troppo nutriente che comprende, fra

l'altro, della carne, non vi offrirà nessun vantaggio...

Nel nome di Gesù, la supplico di mettere ordine nel suo cuore e nella sua casa. Che la verità divina la renda nobile e la santifichi nell'anima, nel corpo e nello spirito. "Io vi esorto... ad astenervi dalle concupiscenze carnali che fanno la guerra all'anima". 1 Pietro 2:11. Fratello G., il suo regime alimentare è tale da favorire le passioni più vili. Lei non domina il corpo come dovrebbe, per compiere la sua santificazione nel timore del Signore. Deve essere sobrio nel mangiare per poter acquisire la pazienza. -- Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

96. Lo stile di vita della nostra società non deve costituire il nostro criterio. Va di moda soddisfare i propri appetiti con un'alimentazione ricca e con eccitanti artificiali, favorendo così le tendenze istintuali e paralizzando lo sviluppo delle facoltà morali. Ma nessuna promessa sarà fatta all'uno o all'altra dei figli e delle figlie di Adamo che riporteranno la vittoria nel combattimento cristiano se prima non si saranno impegnati a praticare la temperanza in ogni cosa. E se lo faranno, non combatteranno come battendo l'aria.

Se i cristiani vigilano sul loro corpo e mantengono gli appetiti e i desideri sotto il controllo di una coscienza illuminata, impegnandosi nei confronti di Dio e dei propri simili a ubbidire alle leggi che regolano la vita e la salute, beneficeranno di forze fisiche e mentali.

Avranno a disposizione anche la forza morale necessaria per impegnarsi nel combattimento contro Satana; e nel nome di colui che ha vinto tutti gli appetiti in loro favore, saranno più che vincitori.

Questo combattimento è aperto a tutti coloro che vogliono intraprenderlo. -- Testimonies for the Church 4:35, 36 (1876).

[Effetti di un'alimentazione carnea sulle facoltà morali §§ 658, 683, 684, 685, 686, 687]

[Una casa in campagna: il suo rapporto con il regime alimentare e la moralità § 711]

[Mancanza di forza morale nei bambini a causa dell'ingordigia nel mangiare e nel bere § 347]

[I cibi che provocano instabilità e nervosismo §§ 556, 558, 562, 574]

[L'avidità indebolisce le facoltà morali § 231]

Capitolo 3

La riforma sanitaria e il messaggio del terzo angelo

Quello che la mano è per il corpo

97. Il 10 dicembre 1871 mi è stato mostrato, ancora una volta, che la riforma sanitaria è parte integrante della grande opera grazie alla quale il popolo di Dio sarà pronto per il ritorno del Signore. Essa è per il messaggio del terzo angelo ciò che la mano è per il corpo. L'uomo non ha tenuto in considerazione i principi del decalogo, ma il Signore non può punire i trasgressori senza aver prima inviato un messaggio di avvertimento. Il terzo angelo proclama questo messaggio. Se gli uomini avessero sempre ubbidito al decalogo, uniformando la propria vita ai principi che vi sono contenuti, la maledizione della sofferenza non avrebbe colpito il mondo come avviene oggi.

Preparare un popolo

È impossibile che uomini e donne violino le leggi della natura, cedano agli appetiti o alle passioni, senza infrangere la legge di Dio. Il Signore ha permesso che la luce della riforma sanitaria risplendesse su di noi, affinché riconosciamo di aver violato quelle leggi che aveva stabilito nel nostro essere. La nostra gioia o la nostra sofferenza dipendono dall'ubbidienza o dalla disubbidienza alle leggi della natura. Il nostro Padre misericordioso vede qual è la condizione deplorabile degli uomini che, alcuni consapevolmente e molti senza rendersene conto, vivono violando apertamente le leggi stabilite dal Signore.

Dio, nel suo amore e nella sua misericordia nei confronti del genere

umano, ha inviato il messaggio della riforma sanitaria. Egli proclama la sua legge e annuncia il castigo che deriverà dalla sua trasgressione, affinché tutti possano imparare a vivere in armonia con le leggi della natura. Dio proclama la sua legge in modo così chiaro e la rende evidente come lo è una città posta sopra una collina. Tutti gli uomini maturi e responsabili possono, se vogliono, comprenderla. Soltanto chi non è in grado di capire e ha un'intelligenza limitata non sarà considerato responsabile. Enunciare chiaramente le leggi della salute e sollecitarne l'ubbidienza è l'opera che accompagna il messaggio del terzo angelo, per preparare un popolo che sia pronto ad accogliere il Signore al suo ritorno.

La sconfitta di Adamo e la vittoria di Cristo

Adamo ed Eva hanno ceduto ad un appetito incontrollato. Cristo è venuto, ha resistito alla più terribile tentazione di Satana e, per aiutare il genere umano, ha riportato la vittoria sugli appetiti dimostrando che anche l'uomo può vincere. Come Adamo aveva ceduto all'appetito e perso la benedizione dell'Eden, così i figli di Adamo possono, mediante Cristo, vincere l'appetito e ritrovare il giardino dell'Eden, praticando la temperanza in ogni cosa.

Un aiuto per comprendere la verità

Oggi l'ignoranza non è una scusa per la trasgressione della legge. La luce brilla con chiarezza e nessuno è obbligato a rimanere ignorante, poiché Dio stesso istruisce l'uomo. Tutti sono tenuti davanti a Dio, adempiendo un sacro dovere, a prendere in considerazione la sana filosofia di vita e l'esperienza autentica che egli mette a disposizione dell'uomo attraverso la riforma sanitaria. Egli desidera che l'importante tema della riforma sanitaria sia ben valutato e tutti siano vivamente incoraggiati ad approfondirlo; infatti è impossibile per uomini e donne, condizionati da tutte le loro abitudini

sregolate, malsane ed irritanti per il cervello, riuscire a distinguere la sacra verità che deve santificarli, affinarli, nobilitarli e prepararli per entrare a far parte della società del cielo, nel regno di gloria...

Santificati o puniti

L'apostolo Paolo esorta i membri di chiesa: "Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale". Romani 12:1. Questo significa che gli esseri umani possono rovinare i loro corpi cedendo a tentazioni malsane. Una volta scivolati sulla china dell'empietà, è difficile per loro essere degli adoratori in spirito e risultare degni del cielo. Se l'uomo vuole aggrapparsi alla luce che Dio, nella sua misericordia, gli ha inviato attraverso la riforma sanitaria, sarà santificato dalla verità e preparato per la vita eterna. Ma se disdegna questa luce e vive nella disubbidienza alle leggi della natura, dovrà pagarne il prezzo. -- Testimonies for the Church 3:161, 162 (1873).

L'opera di Elia e di Giovanni il battista: Una prefigurazione

98. Per lunghi anni il Signore ha attirato l'attenzione del suo popolo sulla riforma sanitaria, che è uno degli elementi principali nell'opera di preparazione per il ritorno del Figlio dell'uomo. Grazie allo spirito e alla potenza di Elia, Giovanni il battista ha preparato la via al Signore e orientato il popolo verso la vera saggezza. Egli rappresenta coloro che vivranno negli ultimi giorni e riceveranno da Dio la missione di comunicare al popolo le sacre verità e preparare la via per il ritorno di Cristo. Giovanni era un riformatore. L'angelo Gabriele, inviato appositamente dal cielo per parlare con il padre e la madre di Giovanni, presentò loro una vera e propria lezione di riforma sanitaria. Disse che il loro figlio non avrebbe dovuto bere né vino, né bevande alcoliche e che sarebbe stato guidato dallo Spirito Santo fin dalla

sua nascita. Giovanni evitò di farsi degli amici e lasciarsi condizionare dai piaceri della vita. La semplicità del suo abbigliamento, fatto di pelli di cammello, era un costante rimprovero nei confronti delle stravaganze e del fasto dei sacerdoti e del popolo in generale. Il suo regime alimentare, costituito da vegetali, cavallette e miele selvatico, poteva essere considerato come una forma di censura alla sfrenata soddisfazione degli appetiti e all'avidità che prevaleva ovunque. Malachia dichiara: "Ecco, io vi mando il profeta Elia, prima che venga il giorno del SIGNORE, giorno grande e terribile. Egli volgerà il cuore dei padri verso i figli, e il cuore dei figli verso i padri". Malachia 4:5, 6. Il profeta descrive la natura di questa opera. Anche coloro che preparano la via per il ritorno di Cristo vengono paragonati a Elia, questo profeta fedele, così come Giovanni visse nello spirito di Elia per preparare la strada per l'avvento di Cristo.

L'importante tema della riforma sanitaria deve essere preso in considerazione e lo spirito di coloro che ascoltano ne rimarrà scosso. La temperanza deve diventare parte integrante del messaggio, per distogliere il popolo di Dio dall'idolatria, dall'avidità, dalle stravaganze nell'abbigliamento.

Un contrasto sorprendente

Lo spirito di rinuncia, l'umiltà e la temperanza che Dio esige dai giusti, da lui guidati e benedetti in modo particolare, devono essere evidenti e in contrasto con le abitudini stravaganti e malsane di coloro che vivono in quest'epoca degenerata. Dio ha mostrato che la riforma sanitaria è profondamente legata al messaggio del terzo angelo come la mano lo è al corpo. In nessun altro campo si evidenzia una tale degenerazione fisica e morale come conseguenza della trascuratezza di un messaggio così importante. Coloro che cedono alla gola e alle passioni e chiudono gli occhi alla luce per paura di rendersi conto di dover rinunciare ad abitudini sbagliate che non sono disposti ad abbandonare, sono colpevoli nei confronti di Dio.

Chiunque si allontana dalla luce in una certa direzione, indurisce il proprio cuore e rifiuta la luce in altre direzioni. Chiunque non assolve i propri obblighi morali per quanto riguarda il regime alimentare e l'abbigliamento, si prepara alla trasgressione degli ordini di Dio a proposito degli interessi eterni...

Dio sta guidando un popolo particolare. I suoi membri non si conformano alla società in cui vivono. Se ubbidiranno alle direttive di Dio, realizzeranno i suoi piani e la loro volontà sarà in sintonia con la sua. Cristo abiterà nel loro cuore. Il tempio di Dio sarà santo. L'apostolo Paolo ha detto che il nostro corpo è il tempio dello Spirito Santo.

Dio non chiede ai suoi figli di rinunciare a loro stessi perché ne risulti una diminuzione delle loro forze fisiche. Al contrario, chiede loro di ubbidire alle leggi della natura per preservarne la salute fisica. Egli indica la via della natura: essa è sufficientemente larga per essere percorsa da qualunque cristiano. Generosamente, Dio ha prodigato le sue numerose e ricche benedizioni per il nostro sostentamento e la nostra gioia. Ma, per dotarci di un appetito normale, che contribuisca a preservarci la salute e prolungarci la vita, pone una barriera a questo appetito. Ci dice: Attenzione, limitatevi, contenete i vostri appetiti. Quando il nostro appetito è senza freni, trasgrediamo le leggi del nostro essere e ci assumiamo la responsabilità degli abusi a cui sottoponiamo il nostro fisico e della conseguente comparsa della malattia. -- Testimonies for the Church 3:61-64 (1872).

Attribuire all'opera in favore della salute la sua vera importanza

99. L'indifferenza manifestata da molti per i libri che trattano i temi della salute è un'offesa nei confronti di Dio. Non è in armonia con la sua volontà distinguere le attività in favore della salute dal resto dell'opera da

compiere. Il messaggio della verità per il nostro tempo si trova tanto nell'opera della riforma sanitaria quanto negli altri aspetti dell'opera evangelica. Nessun soggetto, separato dagli altri, può formare da solo un tutto completo.

Il messaggio della salute può contare su sostenitori capaci, ma il loro intervento è difficile perché molti pastori, presidenti di Federazioni e persone che occupano posti importanti, hanno trascurato di accordare al tema della riforma sanitaria un'attenzione sufficiente. Non hanno riconosciuto che essa era per il messaggio quello che il braccio destro è per il corpo. Nonostante sia stato manifestato scarso interesse a questo settore dell'opera da parte di molti membri e di certi pastori, il Signore gli ha accordato il suo favore facendolo sviluppare notevolmente.

Ben diretta, l'opera della salute è come un cuneo che apre nel cuore la strada ad altre verità. Quando il messaggio del terzo angelo è ricevuto nella sua pienezza, la riforma sanitaria trova spazio nelle sessioni del comitato della Federazione, nell'attività delle chiese, nelle famiglie, a tavola e in tutti i settori della vita quotidiana. In questo modo, il braccio destro può servire e proteggere il corpo.

Ma se l'opera in favore della salute occupa un posto importante nella proclamazione del messaggio del terzo angelo, i suoi sostenitori non devono agire in modo tale che essa si sostituisca al messaggio stesso. -- Testimonies for the Church 6:327 (1900).

L'autocontrollo è un'esigenza

100. Una delle peggiori conseguenze del peccato originale è stata la perdita dell'autocontrollo da parte dell'uomo. Si potranno fare dei progressi solo riconquistando questa padronanza di sé.

Il corpo è l'unico mezzo attraverso il quale la mente e lo spirito possono essere sviluppati per la formazione del carattere. Questo è il motivo per cui Satana tenta di indebolire e degradare le nostre capacità fisiche. Il suo successo in questo campo gli assicura il controllo di tutto il nostro essere. Se una potenza superiore non domina le nostre tendenze, egli ci condurrà sicuramente verso la perdizione.

Il corpo deve essere sottomesso, le più nobili facoltà del nostro essere devono guidarci. La volontà, diretta da Dio, deve controllare le passioni. La ragione, santificata dalla grazia divina, deve orientare la nostra vita.

Dobbiamo prendere coscienza delle esigenze di Dio; occorre che uomini e donne comprendano il loro dovere di essere puri, di dominarsi, di affrancarsi da ogni appetito sfrenato e da ogni cattiva abitudine. Tutte le nostre energie, morali e fisiche, sono un dono del cielo e devono essere messe al suo servizio. -- The Ministry of Healing, 129, 130 (1905).

Pastori e membri devono agire in sintonia

101. Una parte importante dell'attività dei pastori consiste nel presentare fedelmente ai membri i principi della riforma sanitaria, poiché tali principi sono in relazione con il messaggio del terzo angelo e sono parte della stessa opera. I pastori non dovrebbero trascurare di adottare personalmente questa riforma, incoraggiando coloro che professano di credere alla verità ad attenervisi. -- Testimonies for the Church 1:469, 470 (1867).

102. Mi è stato mostrato che la riforma sanitaria costituisce una parte del messaggio del terzo angelo, al quale è strettamente collegata come lo sono la mano e il braccio al corpo umano. Ho visto che la nostra

denominazione deve progredire in questa opera importante. Pastori e membri devono agire in sintonia. I figli di Dio non sono pronti per il grande grido del terzo angelo. Per quanto li riguarda devono realizzare un'opera che non possono lasciare a Dio, che ha affidato proprio a loro questo compito. È un'opera individuale: una persona non può compierla al posto di un'altra. -- Testimonies for the Church 1:486 (1867).

Una parte del messaggio, non tutto il messaggio

103. La riforma sanitaria è strettamente collegata all'opera del messaggio del terzo angelo, tuttavia non costituisce tutto il messaggio. I nostri pastori devono insegnare i principi della riforma sanitaria, ma senza farne il tema principale delle loro predicazioni, sostituendo il messaggio stesso. Il suo posto si trova fra gli argomenti che espongono l'opera preparatoria da compiere per affrontare gli avvenimenti messi in risalto nel terzo messaggio; fra questi soggetti, è senz'altro il più importante. Dobbiamo impegnarci per realizzare ogni riforma, evitando tuttavia di dare l'impressione di essere tentennanti e inclini al fanatismo. -- Testimonies for the Church 1:559 (1867).

104. La riforma sanitaria è intimamente legata al messaggio del terzo angelo come il braccio lo è al corpo; ma il braccio non può prendere il posto del corpo. Proclamare il messaggio del terzo angelo, cioè i comandamenti di Dio e la testimonianza di Gesù, è ciò che dobbiamo fare. Il messaggio deve essere proclamato con voce forte ed essere trasmesso in tutto il mondo. I principi della riforma sanitaria devono essere presentati contemporaneamente a tale messaggio, ma non devono in nessun caso essere indipendenti o prenderne il posto. -- Lettera 57, 1896.

I rapporti con le istituzioni mediche

105. Le istituzioni mediche da noi fondate devono essere strettamente collegate al messaggio del Vangelo. Il Signore ha dato delle indicazioni per la proclamazione del Vangelo che comprende la riforma sanitaria in tutti i suoi aspetti.

Il nostro dovere è quello di illuminare il mondo, che è cieco per quanto riguarda gli avvenimenti che si stanno per verificare e precedono le piaghe che colpiranno la terra. Le fedeli sentinelle di Dio devono dare l'allarme...

La riforma sanitaria deve avere uno spazio importante nella proclamazione del messaggio del terzo angelo. I suoi principi sono già presenti nella Parola di Dio. Il Vangelo della salute si affianca al ministero della parola. Rientra nei piani di Dio che il benefico influsso della riforma sanitaria risulti dall'ultimo grande impegno in vista della proclamazione del messaggio del Vangelo.

I nostri medici devono essere dei collaboratori di Dio. I loro talenti devono essere santificati e trasformati dalla grazia di Cristo. Il loro influsso deve sostenere il messaggio del Vangelo che deve essere annunciato al mondo. In perfetta e completa unità con la proclamazione del Vangelo, l'opera della riforma sanitaria deve rivelare che la sua potenza viene da Dio. Sotto l'influsso del messaggio del Vangelo, grandi riforme saranno compiute grazie all'opera medico-missionaria. Ma se si separa questa opera dal Vangelo, il risultato sarà mediocre. -- Manoscritto 23, 1901.

106. Le nostre istituzioni mediche e le nostre chiese devono raggiungere un livello di santificazione più elevato. La riforma sanitaria deve essere insegnata e messa in pratica dai nostri membri. Il Signore chiede che vengano rivalutati i principi di questa riforma. Gli Avventisti del 7° Giorno, in qualità di messaggeri, hanno un'opera speciale da compiere in favore dello spirito e del corpo.

Cristo ha detto al suo popolo: "Voi siete la luce del mondo". Matteo 5:14. Noi siamo il popolo che Dio ha scelto per proclamare la sua verità. L'opera più solenne e sacra che sia mai stata affidata a esseri mortali è la proclamazione del messaggio del primo, del secondo e del terzo angelo al nostro mondo. Nelle grandi città dovrebbero esserci delle istituzioni mediche per prendersi cura dei malati e diffondere i grandi principi della riforma sanitaria. -- Lettera 146, 1909.

Un cuneo

107. Mi è stato rivelato che non dobbiamo ritardare il compimento dell'opera che deve essere realizzata nel campo della riforma sanitaria. Grazie a questa opera, raggiungeremo gli uomini sia sulle grandi strade sia sui sentieri. -- Lettera 203, 1905.

108. Posso vedere che nei piani di Dio l'opera medico-missionaria deve essere il grande cuneo grazie al quale l'anima malata può essere raggiunta. -- Counsels on Health, 535 (1893).

Far cadere i pregiudizi mediante un influsso più efficace

109. Molti pregiudizi, che impediscono alla verità del messaggio del terzo angelo di raggiungere il cuore delle persone, cadrebbero se si prestasse più attenzione alla riforma sanitaria. Appena le persone s'interessano a questo argomento, la via è aperta ad altre verità. Se esse constatano che siamo informati sul problema della salute, saranno più disponibili a accordarci fiducia quando parleremo delle verità bibliche.

Questo settore dell'opera del Signore non ha ricevuto l'attenzione a cui aveva diritto e, a causa di questa negligenza, si è perso molto tempo. Se la

chiesa s'interessasse di più alle riforme mediante le quali Dio stesso vuole prepararla in vista del ritorno del Signore, il suo influsso sarebbe molto maggiore. Dio ha parlato al suo popolo e desidera che ascolti la sua voce e gli ubbidisca. Anche se la riforma sanitaria non è il messaggio del terzo angelo, essa vi è strettamente collegata. Coloro che proclamano questo messaggio devono diffondere anche i principi della riforma sanitaria. È un argomento che dobbiamo comprendere per essere pronti per gli avvenimenti che sono ormai imminenti. È quindi necessario che le riserviamo un posto importante. Satana e i suoi angeli si sforzano di intralciare questa opera di riforma e non risparmiano nessun mezzo per mettere in difficoltà e scoraggiare coloro che se ne occupano con entusiasmo. Tuttavia, nessuno si deprima o diminuisca l'impegno a causa degli ostacoli. Il profeta Isaia dice a proposito di uno degli aspetti del carattere di Cristo: "Egli non verrà meno e non si scoraggerà, finché non avrà stabilito la giustizia sulla terra". Isaia 42:4. I suoi discepoli non parlino quindi di fallimenti e scoraggiamento, ma ricordino il prezzo che è stato pagato per salvare l'uomo, affinché non si perdesse e potesse godere della vita eterna. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122 (1890).

110. L'opera della riforma sanitaria è il mezzo di cui Dio si serve per alleviare la sofferenza del mondo e purificare la sua Chiesa. Presentate ad ognuno la possibilità di diventare un collaboratore di Dio, cooperando con lui in vista del recupero della salute fisica e spirituale. Questa opera ha il suggello del cielo e aprirà la via ad altre preziose verità. Chiunque vuole lavorare in maniera intelligente può trovarvi il suo spazio. -- Testimonies for the Church 9:112, 113 (1909).

[Vedere Medical Ministry, cap. 2: "Il piano divino nell'opera medico-missionaria" e cap. 13: "L'opera medico-missionaria e il ministero evangelico"]

Capitolo 4

Un'alimentazione adeguata

Parte 1: Il regime alimentare originario

Scelto dal Creatore

111. Per capire quali sono i cibi più adatti al regime alimentare dell'uomo dobbiamo considerare il piano previsto da Dio. Colui che ha creato l'uomo, e quindi conosce le sue esigenze, disse ad Adamo come avrebbe dovuto nutrirsi: "...Ecco, io vi do ogni erba che fa seme... e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento". Genesi 1:29. Quando lasciò l'Eden per lavorare la terra sotto la maledizione del peccato gli fu concesso di mangiare anche "l'erba dei campi". Genesi 3:18. I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano quindi la dieta scelta da Dio per l'uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e i più nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante. -- The Ministry of Healing, 295, 296 (1905).

112. Dio donò ai nostri progenitori il nutrimento che aveva scelto per la generazione umana. Non era assolutamente previsto nel suo piano che venisse tolta la vita a qualcuna delle sue creature. La morte non doveva entrare nell'Eden. I frutti degli alberi del giardino costituivano l'alimentazione che rispondeva ai bisogni dell'uomo. -- Spiritual Gifts 4:120 (1864).

[Per il contesto, cfr. § 639]

Appello in favore di un ritorno alle origini

113. Il Signore si propone di riportare il suo popolo ad un regime alimentare composto di frutti, verdure e cereali... Dio concesse ai nostri progenitori dei frutti allo stato naturale. -- E da UT, 5, 6 (1890) .

114. Dio opera in favore dei suoi figli; ripropone il nutrimento accordato all'uomo in origine, tratto da tutto ciò che il Signore stesso aveva offerto loro; quindi consisterà soprattutto di frutti e cereali. Saranno anche utilizzati diversi tipi di radici. -- Testimonies for the Church 7:125, 126 (1902).

115. Mi è stato mostrato in diverse occasione che Dio sta riproponendo al suo popolo il suo piano originale, cioè un regime alimentare che non comprenda la carne di animali macellati. Egli vuole che insegniamo al mondo una via superiore a quella praticata...

Se la carne viene messa da parte, se il gusto viene indirizzato in questo senso, se s'incoraggia l'amore per frutti e cereali, il risultato sarà conforme al piano che Dio si proponeva di applicare fin dall'inizio. Il suo popolo non consumerà carne. -- Lettera 3, 1884.

[Israele riportato al regime originale § 644]

[Il disegno di Dio nel restringere il regime alimentare degli israeliti §§ 641, 643, 644]

Parte 2: Un'alimentazione semplice

Un aiuto per sviluppare una maggiore sensibilità

116. Se mai vi è stata un'epoca in cui il regime alimentare deve essere il più semplice possibile, quella è senz'altro la nostra. -- Testimonies for the Church 2:352 (1869).

117. Dio desidera che gli uomini coltivino la forza di carattere. Chi compiace se stesso non fa parte di coloro che riceveranno un giorno una grande ricompensa. Egli desidera che quelli che operano per la sua causa siano uomini dai sentimenti affinati e dalla spiccata sensibilità. Essi dovrebbero essere temperanti nel mangiare; un'alimentazione ricca ed eccitante non dovrebbe trovare posto sulla loro tavola; e se il cervello è costantemente sotto pressione e mancano di esercizio fisico dovrebbero mangiare con moderazione, anche se si tratta di un'alimentazione semplice. La chiarezza di spirito e la fermezza di propositi di Daniele, nonché la forza dell'intelligenza nell'acquisire conoscenze, erano dovute -- in gran parte -- alla frugalità del suo regime alimentare, come pure alla sua vita di preghiera. -- Testimonies for the Church 4:515, 516 (1880).

[Il regime semplice scelto da Daniele §§ 33, 34, 241, 242]

118. Miei cari amici, invece di fare il necessario per sfuggire alla malattia, vi cullate e vi sottomettete al suo potere. Dovreste evitare l'uso di medicinali e osservare con cura le leggi della salute. Se volete preservare la vostra vita, dovete mangiare cibi sani, preparati modo semplice e fare più esercizio fisico. Tutti i membri della famiglia hanno bisogno dei benefici della riforma sanitaria. Ma l'uso dei medicinali dovrebbe essere eliminato per sempre, poiché non solo non guariscono nessuna patologia, ma indeboliscono l'organismo, rendendolo ancora più predisposto a contrarre

malattie. -- Testimonies for the Church 5:311 (1885).

Molte sofferenze evitate

119. Avete bisogno d'introdurre la riforma sanitaria nella vostra vita, per rinunciare a voi stessi e per mangiare e bere alla gloria di Dio. Astenetevi dalle passioni che entrano in contrasto con lo spirito. Dovete praticare la temperanza in ogni cosa. È vostro dovere adottare un regime alimentare semplice, che vi mantenga in salute. Se aveste vissuto secondo la luce che Dio ha fatto brillare sul vostro cammino, avreste risparmiato molte sofferenze alla vostra famiglia. Il vostro modo di agire ha creato i presupposti per determinate conseguenze. Finché persisterete in questa direzione, Dio non si manifesterà nella vostra famiglia per benedirvi in modo particolare e compiere un miracolo per evitare la sofferenza alla vostra famiglia. Un regime alimentare semplice, senza spezie, senza carne e grassi di nessun genere, vi assicurerà le sue benedizioni e risparmierà alla vostra famiglia molte sofferenze, rimpianti e scoraggiamenti...

Argomentazioni a favore di una vita semplice

Per poter offrire a Dio un servizio perfetto, dovete avere una chiara comprensione delle sue esigenze. Dovete attenervi ad un'alimentazione naturale, preparata in modo semplice, affinché il complesso sistema nervoso del cervello non ne risulti indebolito, ottenebrato o paralizzato; tutto ciò vi impedirebbe di distinguere le realtà sacre, in particolare il valore dell'espiazione, del sangue purificatore di Cristo, il cui prezzo non può essere stimato. "Non sapete voi che quelli che corrono nello stadio, corrono bensì tutti, ma uno solo ne conquista il premio? Correte in modo da conquistarlo. Ora, chiunque compete nelle gare si autocontrolla in ogni cosa; e quei tali fanno ciò per ricevere una corona corruttibile, ma noi dobbiamo farlo per riceverne una incorruttibile. Io dunque corro, ma non in modo incerto, così

combatto, ma non come battendo l'aria; anzi disciplino il mio corpo e lo riduco in servitù perché, dopo aver predicato agli altri, non sia io stesso riprovato". 1 Corinzi 9:24-27.

Se degli uomini, la cui ambizione si limitava unicamente alla conquista di una corona terrena, si imponevano volontariamente privazioni di ogni genere, a maggior ragione coloro che cercano di ottenere non solo una corona immortale, ma anche una vita che durerà quanto il trono di Yahweh, ricchezze indistruttibili, onori imperituri ed un peso eterno di gloria, dovrebbero essere disposti a praticare l'astinenza. Le ragioni presentate a coloro che intraprendono la corsa del cristiano, non riescono dunque a farli decidere ad impegnarsi nella via della rinuncia e della temperanza? Questo permetterebbe di dominare le passioni, di controllare il proprio corpo e gli appetiti. Diventerebbero quindi partecipi della natura divina, essendo sfuggiti all'egoismo che si diffonde nel mondo a causa dell'avidità. -- Testimonies for the Church 2:45, 46 (1868).

La perseveranza ricompensata

120. Le persone abituate ad alimenti pesanti e stimolanti hanno il gusto alterato e quindi un cibo semplice e naturale sembrerà loro poco saporito. Ci vuole tempo perché il gusto si riequilibri e lo stomaco si riprenda. Ma chi utilizzerà cibi sani, dopo un certo periodo di tempo riuscirà a trovarli appetitosi, ne apprezzerà il gusto delicato e li mangerà con un piacere superiore a quello che provava per piatti elaborati ma non sani. Lo stomaco, in condizioni normali, non eccitato né appesantito potrà assolvere il suo compito. -- The Ministry of Healing, 298, 299 (1905).

Andiamo avanti

121. Una riforma nell'alimentazione rappresenterebbe un risparmio di

denaro e di lavoro. I bisogni di una famiglia possono facilmente essere soddisfatti da un regime frugale e sano. Un'alimentazione troppo ricca pregiudica la salute del corpo e dello spirito. -- Spiritual Gifts 4:132 (1864).

122. Pensiamo che non debbano esistere stravaganze in nessun campo. Dobbiamo accontentarci di un'alimentazione sana e frugale, preparata in modo semplice che può costituire il regime dei ricchi quanto dei meno abbienti. I cibi molto raffinati devono essere eliminati. Dobbiamo prepararci per il futuro, per la nostra vita eterna nel regno dei cieli. Dobbiamo adempiere al nostro compito secondo il messaggio ricevuto e con la potenza del grande Medico. Tutti devono prendere le distanze da altre realtà. -- Lettera 309, 1905.

123. Molte persone mi hanno chiesto che cosa bisogna fare per preservare la salute in maniera efficace. Ecco che cosa posso rispondere: smettete di trasgredire le leggi che regolano il vostro essere; cessate di soddisfare un appetito sfrenato, consumate cibi semplici, vestitevi attenendovi alle esigenze della salute e della modestia, lavorate secondo i principi della temperanza, e così non correrete il rischio di contrarre malattie. -- The Health Reformer, agosto 1866.

Il regime alimentare ai congressi

124. Ai congressi si dovrebbero servire solo cibi sani, preparati in modo semplice, senza spezie o grassi.

Sono convinta che se in cucina si osservassero i principi della riforma sanitaria, nessuno si ammalerebbe per i preparativi di un congresso. Se le massaie rinunciassero a torte e dolci, ma cuocessero piuttosto del pane integrale e si rifornissero di frutti, in scatola o secchi, non dovrebbero stressarsi per preparare i pasti di un congresso e non rischierebbero di

manifestare disturbi durante le riunioni. Comunque nessuno dovrebbe partecipare a un congresso senza avere la possibilità di consumare cibi caldi. Infatti esistono sempre, sul posto, attrezzature adatte a cucinare.

I fratelli e le sorelle non dovrebbero ammalarsi durante il congresso. Se si coprono sufficientemente per affrontare il freddo del mattino e della sera e adattano l'abbigliamento alle variazioni atmosferiche della giornata, stando attenti a non creare sbalzi alla circolazione sanguigna, e se osservano la regolarità nel sonno e nella pratica di un regime semplice, senza mangiare fra i pasti, eviteranno di contrarre malattie. Saranno in buona salute per tutta la durata del congresso, la loro mente sarà lucida e in grado di apprezzare la verità e ritorneranno a casa rinnovati nel corpo e nello spirito. Coloro che abitualmente svolgono un lavoro faticoso e interrompono bruscamente questo tipo di esercizio fisico, non dovrebbero consumare la quantità di cibo abituale. Se lo fanno, affaticheranno lo stomaco.

Nel corso di queste riunioni vogliamo disporre di facoltà mentali particolarmente attive e sane, per poter comprendere, ricordare e apprezzare la verità, per poi metterla in pratica una volta tornati a casa. Se lo stomaco è appesantito da una quantità eccessiva di cibo, anche se si tratta di un menù molto semplice, il sistema nervoso deve mettersi a disposizione dell'apparato digerente. Il cervello ha la sensazione di aver perso lucidità. È quasi impossibile tenere gli occhi aperti. Le verità stesse, che dovrebbero essere ascoltate, comprese e praticate, non vengono percepite a causa di questo malessere o per il fatto che il cervello è paralizzato dall'eccessiva quantità di cibo ingerito.

Consiglio a tutti di consumare qualcosa di caldo ogni mattina; non sarà necessario molto impegno. Si può preparare un semolino integrale. Se la farina integrale è troppo rustica, setacciatela e, mentre il composto è caldo, aggiungete il latte. Tutto ciò costituisce un pasto assolutamente adatto e sano per un congresso. Se il vostro pane è duro, sbriciolatelo nel semolino e lo

mangerete volentieri. Non approvo l'abitudine di mangiare troppi cibi freddi, per il fatto che l'organismo deve consumare tante energie per portare il cibo alla stessa temperatura dello stomaco prima di iniziare il processo digestivo. Anche fagioli bolliti o cotti al forno costituiscono un piatto sano. Passatene una parte nell'acqua, aggiungetevi del latte o della panna per farne una minestra; potete anche aggiungere del pane come per il semolino integrale. -- Testimonies for the Church 2:602, 603 (1870).

[Vendita di dolciumi, gelati, ecc., ai congressi § 529, 530]

[Inutile preparazione di ricette elaborate in vista di un congresso § 57]

Per un pic-nic

125. Che alcune famiglie che vivono in città o nei paesi interrompano le occupazioni che le stancano fisicamente ed intellettualmente e si ritrovino per fare insieme un'escursione in campagna, sulle rive di un lago o in un bosco, dove il paesaggio è gradevole. Preparino cibi semplici e sani, frutti e cereali della miglior qualità, apparecchino la tavola all'ombra di un albero o sotto la volta del cielo. La passeggiata, l'esercizio e le bellezze naturali stimoleranno l'appetito e tutti mangeranno un pasto da fare invidia ai re. -- Testimonies for the Church 1:514 (1867).

[Evitare gli eccessi in cucina § 793]

[Consigli per chi svolge lavori sedentari § 225]

[Semplicità del regime alimentare di sabato § 56]

126. Coloro che sostengono la riforma sanitaria si impegnino seriamente per applicarla con coerenza. Devono evitare tutto quello che è

dannoso alla salute. Usare alimenti semplici e sani. La frutta è eccellente ed evita lunghe preparazioni. Astenetevi dalla pasticceria, dai dolci, dai dessert e da tutti gli altri piatti preparati per eccitare gli appetiti. Consumate una varietà limitata di alimenti nel corso dello stesso pasto e mangiate con spirito di riconoscenza. -- Lettera 135, 1902.

Ricevere gli ospiti con semplicità

127. Cristo ha dato esempio di ospitalità durante la sua vita terrena. Quando, sulle rive del lago, era circondato da una folla affamata, non la congedò senza prima aver provveduto loro qualcosa da mangiare. Disse ai discepoli: "Date lor voi da mangiare". Matteo 14:16. E, con un miracolo, offrì loro il necessario per soddisfare abbondantemente l'appetito. Tuttavia si trattava di cibi semplici, senza particolari ricercatezze. Colui che aveva a sua disposizione tutte le risorse del cielo avrebbe potuto offrire al popolo un pasto sontuoso, ma offrì semplicemente ciò che era necessario ai loro bisogni, il cibo dei pescatori del lago: pane e pesci.

Se oggi gli uomini avessero abitudini più semplici, se vivessero in armonia con le leggi della natura, avremmo il necessario per sopperire abbondantemente al sostentamento dell'umanità. Vi sarebbero meno esigenze fittizie e più occasioni di agire secondo la volontà di Dio.

Cristo non cercò di attirare a sé gli uomini per appagare il loro desiderio del superfluo. Gli alimenti modesti che offrì alla folla radunata intorno a lui, in occasione della moltiplicazione dei pani, dimostrano la sua potenza, ma anche il suo amore e la sua tenera cura nel soddisfare le necessità quotidiane. -- Testimonies for the Church 6:345 (1900).

128. Uomini e donne che si professano discepoli sono spesso schiavi della moda e della gola. Il tempo e l'energia che dovrebbero essere consacrati

agli obiettivi più elevati e più nobili, sono impiegati a preparare piatti nocivi per incontri mondani. Per seguire le tradizioni la povera gente, che dipende essenzialmente dal proprio lavoro quotidiano, spende molto denaro per preparare dolci, conserve, torte e una grande varietà di piatti alla moda destinati agli ospiti che, mangiandoli, staranno male; mentre queste persone avrebbero molto più bisogno del denaro, che è stato sciupato in questo modo, per acquistare del vestiario per se stessi e per i propri figli. Il tempo impiegato nella preparazione dei cibi che gratificano il palato a spese dello stomaco dovrebbe essere consacrato all'istruzione morale e religiosa dei figli.

Gli incontri mondani forniscono occasioni per soddisfare l'avidità. Cibi e bevande nocivi alla salute vengono consumati in quantità eccessive e ne consegue un grave danno per gli organi digestivi. In questo modo, le energie vitali vengono mobilitate inutilmente, provocando fatica e serie difficoltà di circolazione che minano la vitalità di tutto l'organismo. Le benedizioni che potrebbero derivare da incontri fra amici e conoscenti, spesso vanno sprecate perché la padrona di casa, invece di approfittare di queste occasioni e conversazioni, trascorre il suo tempo in cucina intenta a preparare una grande varietà di pietanze degne di un vero e proprio banchetto. Nel partecipare a questo genere di pranzi, uomini e donne cristiani non dovrebbero mai permettersi di favorire, con il proprio influsso, simili comportamenti. Fate comprendere alle persone che vi ricevono che il vostro obiettivo, facendo loro una visita, non è quello di soddisfare l'appetito ma di permettere che quell'incontro -- grazie allo scambio di pensieri e sentimenti -- diventi una benedizione reciproca. La conversazione dovrebbe essere di carattere elevato, tale da nobilitare e suscitare, quando la si ricorderà in seguito, ricordi molto piacevoli. -- *Health, or How to Live*, 54, 55 (1865).

129. Chi riceve degli ospiti dovrebbe offrire cibi sani e nutrienti, frutta, cereali e verdure, preparati in modo semplice e appetitoso. Questo tipo di cucina richiede solo un minimo di lavoro e di spesa e, consumati in quantità ragionevole, questi alimenti non faranno male a nessuno. Se le persone del

mondo scelgono di sacrificare tempo, denaro e la propria salute alla soddisfazione dell'appetito, che lo facciano e paghino in seguito il prezzo della violazione delle leggi della salute; ma i cristiani dovrebbero prendere posizione nei confronti di queste realtà ed esercitare il loro influsso nella giusta direzione. Possono fare molto per riformare quelle abitudini che distruggono la salute e l'anima. -- Health, or How to Live, 55, 56 (1865).

[L'esempio dei cristiani a tavola, un aiuto per coloro che non sanno controllarsi § 354]

[Pasti complicati costituiscono un peso e un danno § 214]

[Effetti di un regime alimentare complicato sui bambini e la famiglia § 348]

[Un regime carente per la famiglia e troppo ricco per gli ospiti § 284]

[Un regime frugale è migliore per i bambini §§ 349, 356, 357, 360, 365]

[Semplicità nella preparazione di cibi sani §§ 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410]

Pronti per ricevere ospiti inattesi

130. Alcune donne di casa razionano il cibo della loro famiglia per poter ricevere sontuosamente i loro ospiti. Questo atteggiamento non è corretto. Dobbiamo essere più semplici con i nostri ospiti e pensare soprattutto ai bisogni dei nostri cari. Un'economia eccessiva e abitudini artificiali spesso ci impediscono di esercitare l'ospitalità, che invece sarebbe necessaria e benedetta. È opportuno che le nostre tavole siano

sufficientemente ricche di cibi affinché gli ospiti improvvisi non impongano alla donna di casa un lavoro supplementare. -- The Ministry of Healing, 322 (1905).

[Il comportamento di E.G. White: niente pietanze supplementari per gli ospiti § Appendice I:8]

[Semplicità del regime alimentare nella famiglia White § Appendice 1:13, 14, 15]

[Il menù deve variare da un pasto all'altro ed essere preparato con cura § 320]

Preoccuparsi meno del nutrimento materiale

131. Dobbiamo continuamente meditare sulla Parola, consumarla, digerirla e, mediante la pratica, assimilarla e farne così un alimento costante della vita di tutti i giorni. Chi si nutre ogni giorno di Cristo potrà, con l'esempio, insegnare agli altri a preoccuparsi meno del nutrimento materiale e molto di più di quello riservato allo spirito.

Il vero digiuno, che può essere raccomandato a tutti, consiste nell'astinenza da ogni cibo eccitante e nell'uso moderato di alimenti semplici, sani e appropriati, di cui Dio ci ha abbondantemente forniti. Gli uomini devono pensare meno a ciò che mangiano e bevono e preoccuparsi di più del nutrimento spirituale che vivifica e tonifica tutta la loro vita religiosa. -- Lettera 73, 1896.

Influsso benefico di una vita semplice

132. Dovremmo vestirci correttamente ma con modestia, senza

preoccuparci della moda. Sulla nostra tavola, dovrebbero sempre trovarsi alimenti semplici, sani. Che si eviti il lusso e ogni genere di stravaganza. Che le nostre case siano costruite ed ammobiliate in uno stile sobrio, in modo da mostrare anche in questo la potenza santificante della verità ed esercitare un influsso positivo sui non credenti. Ma se ci conformiamo al mondo su questi punti e se, addirittura, a volte tentiamo di superarlo in eccentricità, la predicazione della verità avrà poco o nessuno effetto.

Chi crederà alle verità solenni per il nostro tempo se coloro che pretendono di credervi contraddicono la loro fede con le opere? È il nostro conformismo agli usi del mondo, e non Dio che ci preclude l'accesso al cielo. -- Testimonies for the Church 5:206 (1882).

133. Fu per un miracolo della potenza divina che Gesù sfamò la folla, anche se con del cibo semplice: si trattava, infatti, di pesci e pani d'orzo, il pasto quotidiano dei pescatori della Galilea.

Cristo avrebbe potuto preparare un pasto abbondante per quella gente, ma un cibo preparato solo per soddisfare l'appetito non avrebbe contribuito al loro bene. Con questo miracolo, Cristo voleva comunicare una lezione di umiltà. Se gli uomini avessero abitudini semplici e vivessero in armonia con le leggi della natura, come avevano fatto Adamo ed Eva in origine, le esigenze di tutti verrebbero soddisfatte abbondantemente. Ma l'egoismo e l'avidità hanno generato il peccato e la miseria, per gli eccessi da un lato e per la povertà dall'altro. -- The Ministry of Healing, 47 (1905).

134. Se i cristiani consacrasero una minore quantità di denaro al loro aspetto esteriore e all'arredamento delle loro case, se l'impiegassero meno a imbandire le loro tavole di alimenti che distruggono la salute, potrebbero essere più generosi nelle offerte per il tesoro di Dio. Imiterebbero così il Redentore che ha lasciato il cielo, le sue ricchezze e la sua gloria e si è fatto

povero per la nostra salvezza, affinché noi acquistassimo le ricchezze eterne.
-- Testimonies for the Church 3:401 (1875).

Parte 3: Un'alimentazione sana

L'indifferenza non è ammissibile

135. Se è sbagliato mangiare solo per soddisfare l'appetito, non per questo bisogna mostrare indifferenza a proposito di quello che mangiamo. Il problema alimentare riveste una considerevole importanza. Nessuno dovrebbe accontentarsi di un regime alimentare debilitante. Coloro che sono indeboliti dalla malattia hanno particolarmente bisogno di cibo nutriente e ben preparato. Coloro che si occupano di riforma alimentare, più di chiunque altro, devono evitare con cura gli estremismi. L'organismo deve ricevere un'alimentazione sufficiente. Dio che assicura il riposo ai suoi figli fornisce anche un nutrimento adeguato per mantenere in salute il loro corpo. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50; Counsels on Health, 118 (1890).

136. Per godere di una buona salute è necessario che nelle vene scorra un sangue di qualità, perché il sangue è il fluido della vita che rigenera e nutre il nostro corpo. Quando viene alimentato adeguatamente, con gli elementi essenziali, e rivitalizzato grazie al contatto con l'aria pura, apporta vita e forza in ogni parte dell'organismo. Più la circolazione è fluida e meglio viene assolto questo compito. -- The Ministry of Healing, 271 (1905).

[Relazione esistente fra un'alimentazione adeguata e la lucidità mentale
§ 314]

[Relazione esistente fra un'alimentazione adeguata e la salute spirituale
§§ 324 e 4]

Dio provvede abbondantemente

137. Dio ha fornito all'uomo molti mezzi per soddisfare il suo appetito naturale. Ha messo davanti a lui i prodotti della terra, un'abbondante varietà di cibi saporiti e ricostituenti. Il nostro Padre celeste ci ha permesso di usarne liberamente. I frutti, i cereali e le verdure, preparati in modo semplice, senza spezie né grassi di alcun genere, costituiscono con il latte o la panna, il regime alimentare più sano. Questi alimenti nutrono il nostro corpo e ci assicurano una forza fisica ed intellettuale che un'alimentazione stimolante non potrebbe mai fornirci. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Counsels on Health, 114, 115 (1890).

138. Nei cereali, nella frutta, nelle verdure e nei semi oleaginosi troviamo tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno. Se ci avviciniamo al Signore con uno spirito ben disposto, egli ci insegnerà come preparare un'alimentazione sana, esente dalla contaminazione di un regime carneo. -- Manoscritto 27, 1906.

Un regime alimentare povero discredita la riforma sanitaria

139. Certi nostri membri s'impegnano ad astenersi dai cibi che non vanno bene, ma allo stesso tempo trascurano di nutrirsi sufficientemente, in modo da avere tutti gli elementi necessari all'organismo. Non diamo cattiva testimonianza contro la riforma sanitaria trascurando di nutrirci in modo sano e sufficiente, nel sostituire gli alimenti nocivi che abbiamo scartato. Bisogna usare molto tatto e buon senso nella preparazione di un'alimentazione nutriente, che sostituisca il regime abituale di un gran numero di famiglie. Questa iniziativa richiede fede in Dio, impegno per raggiungere lo scopo e buona volontà per essere utili gli uni agli altri. Un'alimentazione che non preveda tutti gli elementi nutritivi necessari suscita delle critiche sulla

riforma sanitaria. Siamo esseri mortali, dobbiamo quindi assimilare un nutrimento in grado di sostenere adeguatamente il nostro organismo. -- Lettera 135, 1902.

[Un regime alimentare carente non è da raccomandare §§ 315, 317, 318, 388]

[Un regime alimentare carente può essere la conseguenza del fanatismo § 316]

[Evitare un regime alimentare carente quando si rinuncia all'alimentazione carnea §§ 320, 816]

[Un regime alimentare carente non favorisce l'esperienza spirituale § 323]

[L'esempio di un membro di una famiglia morto per essersi privato di un nutrimento semplice e nutriente § 329]

140. Valutate le vostre abitudini alimentari. Analizzate il rapporto causa-effetto, ma non date una falsa testimonianza contro la riforma sanitaria seguendo, anche inconsciamente, una linea di condotta che sia diametralmente opposta. Non bisogna trascurare il corpo né abusarne, perché risulterebbe inadatto per offrire a Dio il servizio che gli è dovuto. Sono sicura che alcuni fra i migliori collaboratori della nostra opera sono morti per aver trascurato se stessi. Una delle prime preoccupazioni della donna di casa deve essere quella di fornire all'organismo un nutrimento appetitoso e nutriente. È meglio economizzare sul vestiario e sull'arredamento che sull'alimentazione. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Counsels on Health, 155, 156 (1890).

Adattare il regime alimentare ai bisogni individuali

141. Dimostriamo buon senso nell'uso dei cibi. Quando ci rendiamo conto che alcuni non ci fanno bene, non abbiamo bisogno di fare una lunga indagine per conoscerne la ragione. Cambiamo il nostro regime alimentare; usiamone una quantità inferiore; sperimentiamo altre combinazioni. Saremo presto in grado di sapere quale effetto hanno su di noi. In quanto esseri umani, studiamo i principi alimentari e facciamo tesoro della nostra esperienza e del nostro giudizio per decidere quali sono i cibi che si adattano meglio a noi. -- Testimonies for the Church 7:133, 134 (1902).

[Lo stesso regime alimentare non può essere adatto a tutti § 322]

142. Dio ci ha fornito un'ampia varietà di cibi sani e ognuno dovrebbe scegliere quelli che per esperienza e buon senso valuta più adatti a soddisfare le proprie esigenze.

Esistono molte varietà di frutta secca e cereali e con lo sviluppo dei trasporti questi prodotti sono facilmente reperibili ovunque. Molti alimenti che un tempo erano considerati di lusso, oggi sono alla portata di tutti. Questo è successo per la frutta secca e per quella in scatola. -- The Ministry of Healing, 297 (1905).

[Non restringere il regime alimentare in vista di tempi difficili § 323]

[Varietà e abilità nella preparazione § 320]

[Un'alimentazione adeguata nelle nostre istituzioni mediche §§ 426, 430]

[Nessun regime alimentare scarso nella famiglia White § Appendice

1:8, 17]

Parte 4: L'alimentazione nei diversi paesi

Adattarsi alle stagioni e ai climi

143. Gli alimenti consumati devono essere in sintonia con il clima. Alcuni cibi sono adatti alle nostre latitudini, mentre altri sono totalmente da eliminare. -- Lettera 14, 1901.

144. Non tutti i cibi, anche se sani, sono adeguati alle nostre esigenze in ogni circostanza. Si deve procedere a una scelta accurata. Il regime alimentare deve essere consono alla stagione, al clima e al tipo di lavoro. Alcuni cibi opportuni in una certa stagione o per un certo clima non lo sono in altri casi, così come ci sono alimenti diversi che si adattano meglio a persone che svolgono attività diverse.

Spesso gli alimenti utili per chi fa un lavoro fisico pesante non sono idonei per chi svolge una professione sedentaria o che implica un impegno intellettuale. Dio ci ha fornito un'ampia varietà di cibi sani e ognuno dovrebbe scegliere quelli che per esperienza e buon senso valuta più adatti a soddisfare le proprie necessità. -- The Ministry of Healing, 296, 297 (1905).

Alimenti nutrienti disponibili in ogni paese

145. Nella semplificazione del nostro regime alimentare dobbiamo procedere con intelligenza. Dio nella sua provvidenza ha permesso che ogni paese producesse alimenti ricchi dei principi nutritivi necessari allo sviluppo e al sostentamento dell'organismo. E questi cibi possono essere presentati in pietanze appetitose e sane.

146. È possibile, con un'attenta organizzazione, procurarsi in tutti i paesi ciò che è benefico per la salute. Il grano, il riso, il mais e l'avena, così come i fagioli, i piselli e le lenticchie si trovano ovunque. Aggiungendovi la frutta del posto, o importata dall'estero, e le verdure che crescono in loco, disporremo del necessario per sostituire la carne... Ovunque sia possibile procurarsi, a prezzi contenuti, frutta secca, come uvetta, prugne, mele, pere, pesche e albicocche, sarà uti le usarne quotidianamente per assicurare salute e vigore a tutti coloro che lavorano. -- Lettera 135, 1902.

Un suggerimento per i climi tropicali

147. Nei climi caldi o addirittura torridi, chi collabora nell'opera del Signore, qualunque sia il suo incarico, non dovrebbe essere costretto a produrre la stessa quantità di lavoro richiesto in un clima più mite. Il Signore si ricorda che siamo polvere...

Meno zucchero utilizziamo nelle nostre ricette e meno difficoltà avremo a sopportare il clima caldo. -- Lettera 91, 1898.

L'equilibrio necessario nell'insegnamento della riforma sanitaria

148. Per compiere la nostra opera, con semplicità e sincerità, dobbiamo essere consapevoli delle condizioni in cui si trova la famiglia umana. Dio ha provveduto alle esigenze degli abitanti di tutti i paesi del mondo. Coloro che desiderano collaborare con Dio devono prestare particolare attenzione al modo in cui propongono la riforma sanitaria. Devono agire manifestando buonsenso, indicando gli alimenti utili e quelli non adeguati. Il messaggero deve lavorare in sintonia con lo Spirito di Dio nella proclamazione del messaggio di misericordia alle moltitudini che Dio vuole salvare. -- Lettera 37, 1901.

[Per il contesto, cfr. § 324]

[Particolare attenzione nei nuovi paesi e nelle regioni in cui carne, latte e uova non sono sempre disponibili § 324]

149. Non abbiamo un regime particolare da prescrivere, ma diciamo che nei paesi dove abbondano frutti e cereali, la carne non è un alimento adatto al popolo di Dio. -- Testimonies for the Church 9:159 (1909).

150. Il Signore desidera che coloro che vivono in regioni in cui è possibile disporre di frutta durante la maggior parte dell'anno, apprezzino il privilegio che è stato loro accordato. Più potremo utilizzare frutta fresca, meglio potremo comprendere i benefici di cui godiamo. -- Testimonies for the Church 7:126 (1902).

[Per il contesto, cfr. § 397]

La certezza di un aiuto divino

151. Il Signore vuole insegnare a tante persone, in tutti i paesi, il modo di abbinare frutta, cereali, verdure e legumi che possono assicurare un'alimentazione nutriente e preservare dalla malattia. Coloro che non hanno imparato come si preparano i cibi sani di cui si può disporre attualmente, dovranno utilizzare la loro intelligenza e sperimentare i prodotti della terra; riceveranno così le indicazioni adeguate per utilizzare questi prodotti. Il Signore mostrerà che cosa devono fare. Colui che dona l'abilità e l'intelligenza al suo popolo in una parte del mondo, lo farà anche altrove. Egli desidera che le risorse alimentari di ogni regione siano utilizzate nei paesi a cui sono destinate. Come Dio inviò la manna per nutrire i figli d'Israele, allo stesso modo, oggi offre al suo popolo in diversi luoghi della terra l'abilità e la saggezza per utilizzare i prodotti locali nella preparazione

di alimenti che sostituiranno la carne. -- Testimonies for the Church 7:124, 125 (1902).

152. Dio desidera che ovunque uomini e donne siano incoraggiati a sviluppare i loro talenti preparando alimenti sani con i prodotti naturali del luogo in cui abitano. Se si rivolgeranno al Signore, esercitando capacità e intelligenza sotto la direzione dello Spirito Santo, impareranno a preparare una buona alimentazione con i prodotti naturali. Così potranno insegnare, anche ai meno abbienti, a procurarsi ciò che sostituirà la carne e, a loro volta, essi ne instruiranno altri. Tuttavia, per compiere questa opera, occorrono consacrazione, impegno ed energie. Se tutto questo fosse stato fatto tempo fa, ci sarebbero oggi molte più persone nella chiesa in grado di istruire altri. Dobbiamo quindi essere consapevoli dei nostri doveri, e poi impegnarci a compierli. Non dobbiamo aspettarci che altri compiano al nostro posto l'opera che il Signore ci ha affidato. -- Testimonies for the Church 7:133 (1902).

[Cfr. anche §§ 401, 407]

Capitolo 5

La fisiologia della digestione

I benefici che derivano dal rispetto delle leggi della natura

153. Rispettando adeguatamente le esigenze dello stomaco potremo contare su chiarezza di pensiero e buona capacità di ragionamento. L'apparato digerente non verrà logorato prematuramente per testimoniare delle vostre sregolatezze.

Dimostriamo di apprezzare l'intelligenza di cui Dio ci ha dotato, manifestando saggezza nel nostro modo di mangiare, studiare, lavorare. Abbiamo il sacro dovere di mantenere il corpo in uno stato di salute che ci permetta di avere un alito puro e gradevole. Dobbiamo manifestare apprezzamento per le conoscenze che il Signore ci ha donato sulla riforma sanitaria sia a parole sia con abitudini utili a sensibilizzare anche altri su questo argomento. -- Lettera 274, 1908.

154. Quali sono i risultati degli eccessi alimentari sullo stomaco? Indeboliscono l'organismo, l'apparato digerente si logora e insorge la malattia con le sue tristi conseguenze. Le persone, già colpite da altri disturbi, ogni giorno vedranno aumentare le loro difficoltà e diminuire la loro vitalità. Un'alimentazione eccessiva richiede un inutile dispendio di energie per assimilare la quantità di cibo introdotta nello stomaco. -- Testimonies for the Church 2:364 (1870).

155. Spesso questa forma di intemperanza causa mal di testa, indigestioni e coliche. Lo stomaco non può sopportare un tale superlavoro, e quindi ne deriva un senso di oppressione. La testa è confusa, lo stomaco è in

subbuglio. Il mangiare in quantità eccessiva non sempre produce dei sintomi. In alcuni casi lo stomaco è come paralizzato. Non si avverte nessuna sensazione di dolore, ma l'apparato digerente perde la sua vitalità. Gli organi più importanti del corpo umano progressivamente si indeboliscono, e la vita perde di interesse. -- Lettera 73a, 1896.

156. Vi consiglio di essere temperanti nella vostre scelte alimentari. In quanto cristiani e persone intelligenti dovete controllare tutto ciò che entra nel vostro stomaco, non consentendo a niente di dannoso per la vostra salute e vita di oltrepassare le labbra. Il Signore vi ritiene responsabili del messaggio ricevuto sulla riforma sanitaria. L'afflusso di sangue al cervello deve essere controllato. Negli arti vi sono importanti vasi sanguigni che hanno il compito di distribuire il flusso vitale a tutte le parti del corpo. Il fuoco che accendete nello stomaco trasforma il cervello in una fornace. Dovete mangiare in modo molto più frugale, e del cibo semplice che non richieda un condimento elaborato. Le passioni dovrebbero essere frenate piuttosto che alimentate. L'afflusso eccessivo di sangue al cervello rafforza gli istinti e indebolisce le facoltà spirituali...

Ciò di cui avete bisogno è una minore quantità di cibo materiale e una maggiore di cibo spirituale, di pane della vita. Più semplice sarà l'alimentazione, maggiori saranno i vantaggi. -- Lettera 142, 1900.

Gli eccessi alimentari bloccano il funzionamento dell'organismo

157. Fratello, lei ha molto da imparare. È troppo indulgente con il suo appetito e mangia più cibo di quello che il suo organismo può trasformare in buon sangue. È un peccato essere intemperanti per la quantità del cibo assunto, anche se di qualità ineccepibile. Tanti credono che non mangiando carne o alimenti nocivi, possono nutrirsi di cibo semplice fino a rimpinzarsi. È un errore. Molti di coloro che dichiarano di seguire la riforma sanitaria non

sono altro che dei golosi. Gli organi digestivi sono sottoposti a un tale sforzo che la vitalità dell'organismo si esaurisce nell'impegno di sopportare questo stress. Questo sovraccarico esercita un influsso negativo sulle facoltà mentali; così la forza del sistema nervoso viene catalizzata per assistere lo stomaco nel suo lavoro. Mangiare in quantità eccessiva, anche del cibo semplice, indebolisce i sensibili nervi del cervello e quindi ne riduce la vitalità. Gli eccessi alimentari hanno un effetto peggiore sull'organismo del sovraccarico di lavoro; le forze spirituali di un individuo sono più facilmente minate da un'intemperanza nel mangiare piuttosto che da un'intemperanza nel lavorare.

Gli organi digestivi non dovrebbero essere appesantiti da una quantità e qualità di cibo tale da mettere a dura prova l'organismo. Tutto ciò che viene introdotto nello stomaco, al di là di quello che l'apparato digerente può convertire in buon sangue, blocca il funzionamento dell'organismo; non può essere trasformato né in muscoli né in sangue e la sua presenza appesantisce il fegato producendo una situazione patologica per tutto l'organismo. Lo stomaco si sovraccarica di lavoro per agevolare la digestione, e allora si prova un senso di languore, che viene interpretato come fame. Senza concedere agli organi digestivi il tempo di riposare dal duro lavoro, di recuperare le forze, si introduce un'altra quantità eccessiva di alimenti, obbligando l'apparato indebolito a riattivarsi. L'organismo riceve meno nutrimento dall'assimilazione di una quantità eccessiva di cibo, anche se di buona qualità, che da una quantità moderata assunta a intervalli regolari.

Un esercizio fisico moderato facilita la digestione

Caro fratello la sua mente è intorpidita. La quantità di cibo che lei assume è adeguata a chi fa lavori pesanti. L'esercizio fisico è importante per la digestione, e per un buon equilibrio del corpo e della mente. Lei ne ha bisogno. Si muove e agisce come se fosse un manichino, come se non avesse elasticità. Ha bisogno di un esercizio attivo e salutare, che rafforzi anche la

sua mente. A un pranzo completo non devono seguire attività di studio o di esercizio fisico intenso, si tratta di una violazione delle leggi dell'organismo. Subito dopo un pasto il sistema nervoso è molto impegnato. Le energie cerebrali vengono veicolate per assistere lo stomaco nella digestione; quindi, se dopo il pasto la mente e il corpo sono molto impegnati, la digestione è più difficile. Le forze vitali dell'organismo, che dovrebbero essere coinvolte in una certa direzione, vengono distolte e dirette in un'altra. -- Testimonies for the Church 2:412, 413 (1870).

158. L'esercizio fisico aiuta i dispeptici, assicurando agli organi digestivi un tono salutare. Intraprendere studi impegnativi o esercizio fisico intenso immediatamente dopo mangiato, appesantisce la digestione perché la vitalità dell'organismo necessaria per il processo digestivo è impegnata in altre direzioni. Invece una breve passeggiata dopo il pasto, con la testa eretta e le spalle indietro, rappresenta un esercizio fisico moderato che assicura grandi benefici. L'attenzione viene distolta dalla propria persona e convogliata verso le bellezze della natura. Minore attenzione è accordata alla digestione meglio sarà. Se avete costantemente paura che il cibo possa farvi male, sicuramente si verificherà. Dimenticate i vostri problemi e pensate a qualcosa di positivo. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 101 (1890).

[Mangiare in grandi quantità causa un eccessivo afflusso di sangue al cervello § 276]

[L'esercizio è particolarmente necessario per i temperamenti pigri § 225]

[Sonno disturbato in seguito a pasti assunti in tarda serata § 270]

[La causa di quella sensazione di stanchezza §§ 213, 218, 245, 269,

270, 561, 705, 707]

[L'indulgenza affievolisce gli organi digestivi e diminuisce il potere di assimilazione § 202]

[Lo stomaco ha bisogno di riposo § 267]

Digestione favorita dall'aria pura

159. L'influsso dell'aria pura e fresca favorisce una buona circolazione del sangue in tutto l'organismo. Ristora il corpo e contribuisce a renderlo forte e sano, e nello stesso tempo esercita sicuramente un effetto positivo sulla mente, assicurando calma e serenità. Stimola l'appetito, facilita la digestione e garantisce un sonno regolare e sereno. -- Testimonies for the Church 1:702 (1868).

160. Ai polmoni deve essere lasciata la massima capacità d'espansione. Più sono liberi di espandersi e più si sviluppano; questa capacità diminuisce, invece, quando sono compressi. Da questo derivano gli effetti nocivi causati dalle cattive abitudini come quella, così diffusa soprattutto nelle attività sedentarie, di stare chini mentre si lavora. Questa posizione ostacola la respirazione profonda, quella superficiale diventa ben presto una cattiva abitudine e i polmoni perdono la loro capacità di espandersi. Un effetto simile è prodotto dalle allacciature troppo strette...

In questo modo l'ossigeno fornito per garantire un buon funzionamento risulta insufficiente, il sangue scorre più lentamente e le tossine che dovrebbero essere eliminate dai polmoni durante l'espiazione vengono invece trattenute rendendo il sangue impuro. Allora non solo i polmoni, ma anche lo stomaco, il fegato e il cervello subiranno le conseguenze: la pelle diventa giallastra, la digestione viene rallentata, il cuore è indebolito, il

cervello si offusca, i pensieri sono confusi; la tristezza invade l'animo che si deprime, tutto il corpo ne è debilitato ed è più vulnerabile. -- The Ministry of Healing, 272, 273 (1905).

Digestione ostacolata da un'alimentazione troppo liquida

161. Se lei fosse stata in buona salute sarebbe stata una donna molto efficiente. È stata malata così a lungo che la sua immaginazione e i suoi pensieri si sono concentrati su di sé, e l'immaginazione a sua volta ha influito su tutto il corpo. In molte occasioni ha sviluppato cattive abitudini. Il suo regime alimentare non è stato equilibrato né dal punto di vista della quantità né della qualità. Si è nutrita abbondantemente di cibo di qualità scadente che non poteva essere convertito in buon sangue. Ha abituato il suo stomaco a questo tipo di nutrimento. Secondo il suo punto di vista era la cosa migliore da fare, dal momento che questa soluzione non le creava nessun problema. Ma in realtà non è stata un'esperienza positiva. La sua dieta alimentare non ha assicurato allo stomaco quella forza di cui aveva bisogno. Preso sotto forma di liquidi il suo cibo non ha tonificato né rafforzato l'organismo. Quando rinuncerà a questa abitudine e mangerà più cibi solidi e meno liquidi, il suo stomaco ne risentirà. Nonostante ciò, non deve arrendersi; dovrà rieducarlo ad accettare un vitto più solido. -- Testimonies for the Church 3:74 (1872).

162. Ho detto loro che commettevano gravi errori nella preparazione dei cibi, e che vivere di minestre, caffè e pane non era conforme alla riforma sanitaria; ingerire una così grande quantità di liquidi non è salutare per lo stomaco e lo debilita, e che coloro che si alimentano in questo modo mettono sotto pressione i reni.

Ero profondamente convinta che molti in quella istituzione soffrissero spesso di indigestione perché mangiavano questo tipo di cibo. I loro organi

digestivi erano indeboliti e il sangue impoverito. Le colazioni erano costituite da caffè, pane e marmellata di prugne. Non era un'abitudine salutare. Lo stomaco, dopo un periodo di riposo e di sonno, è in grado di assumere un pasto sostanzioso più di quando è affaticato per il lavoro. Poi a mezzogiorno il pranzo era generalmente a base di minestra, qualche volta carne. Lo stomaco è piccolo, ma se l'appetito è insoddisfatto cerca di appagarlo con una grande quantità di cibo liquido; e così ne risulta sovraffaticato. -- Lettera 9, 1887.

[La frutta allevierà le irritazioni derivanti dal bere abbondantemente durante i pasti § 475]

Il cibo deve essere tiepido ma non caldo

163. Vorrei consigliare a tutti di introdurre qualcosa di tiepido nello stomaco, almeno al mattino. Questo non vi costerà molta fatica. -- Testimonies for the Church 2:603 (1870).

164. Le bevande molto calde non sono consigliate, salvo che come medicina. Se opterete per una grande quantità di cibo e bevande calde, lo stomaco ne risentirà. La gola e l'apparato digerente, e attraverso di essi altri organi del corpo, ne risulteranno indeboliti. -- Lettera 14, 1901.

L'energia vitale indebolita da cibi freddi

165. Gli alimenti non devono essere ingeriti né troppo caldi né troppo freddi. Se sono freddi lo stomaco deve impegnare molte risorse per riscaldarli prima che inizi il processo digestivo. Anche le bevande fredde sono dannose per lo stesso motivo, mentre l'uso costante di bevande calde debilita. -- The Ministry of Healing, 305 (1905).

[Energie vitali utilizzate per riscaldare cibo troppo freddo nello stomaco §124]

166. Molti fanno l'errore di bere acqua fredda durante i pasti. Il cibo non deve essere diluito. Assunta durante i pasti, l'acqua diminuisce la secrezione della saliva; e più è fredda più è dannosa per lo stomaco. Acqua, o limonata ghiacciata, assunta durante i pasti blocca la digestione fino al momento in cui l'organismo non ha assicurato sufficiente calore allo stomaco per permettergli di riprendere il proprio lavoro. Masticate lentamente e consentite alla saliva di mescolarsi con il cibo. Maggiore è la quantità di liquido assunta durante i pasti, più difficile sarà la digestione del cibo; perché prima devono essere assorbiti i liquidi in eccesso. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 51; Counsels on Health, 119, 120 (1890).

[Bere acqua durante i pasti § 731]

Un avvertimento alle persone troppo impegnate

167. Sono stata incaricata di dire a coloro che lavorano nei nostri ospedali e agli insegnanti delle nostre scuole che è necessario fare attenzione al problema della soddisfazione dell'appetito. Si corre il rischio di lasciarsi andare e di permettere che le preoccupazioni personali e le responsabilità ci assorbano a tal punto da non avere abbastanza tempo per mangiare come dovremmo. Ecco il mio messaggio: prendete il tempo per mangiare, e non riempite il vostro stomaco di una grande quantità di cibi durante un solo pasto. Mangiare in modo frettoloso diversi tipi di cibo durante un unico pasto, è un grave errore. -- Lettera 274, 1908.

Mangiare lentamente, masticare con cura

168. Per garantire una buona digestione, il cibo dovrebbe essere

mangiato lentamente. Chi desidera evitare la dispepsia, e coloro che si rendono conto di dover conservare le proprie forze per poter offrire il migliore servizio a Dio, dovranno ricordare questo principio. Se avete poco tempo a disposizione per mangiare, non inghiottite in fretta, ma mangiate meno e masticate lentamente. Il beneficio derivante dal cibo non dipende tanto dalla quantità ingerita quanto da un'accurata digestione; non tanto dalla gratificazione del gusto, o dalla quantità di cibo, quanto piuttosto dalla quantità di tempo in cui rimane in bocca. Coloro che sono stressati, ansiosi o frettolosi, farebbero meglio a non mangiare fino a quando non trovano un momento di pausa e sollievo; infatti l'organismo, già molto debilitato, non può fornire i succhi gastrici necessari. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52; Counsels on Health, 120 (1890).

169. È importante mangiare lentamente e masticare bene perché la saliva si mescola al cibo e i succhi gastrici entrano in azione. -- The Ministry of Healing, 305 (1905).

Un principio da ricordare

170. Se vogliamo impegnarci per ristabilire la nostra salute, è necessario controllare l'appetito, mangiare lentamente e soltanto una varietà limitata di cibi in uno stesso pasto. Questi consigli devono essere ricordati costantemente. Non è in armonia con i principi della riforma sanitaria disporre di tanti piatti diversi in un unico pasto. -- Lettera 27, 1905.

171. Passando da una dieta carnea a una vegetariana si deve avere grande cura nel mettere in tavola cibi adeguatamente preparati e ben cucinati. Mangiare tanto porridge è un errore. Un cibo più consistente, che richiede una buona masticazione, è senz'altro preferibile. La preparazione di cibi salutari rappresenta una vera benedizione. Del buon pane integrale e dei biscotti preparati in modo semplice ma con cura, saranno salutari. Il pane

non deve avere un gusto acido. Deve essere ben cotto, per evitare che rimanga troppo morbido o umido.

Per coloro che possono usarle, delle buone verdure preparate in modo sano sono preferibili a pappine e porridge. La frutta mangiata con pane ben cotto, e vecchio di due o tre giorni, sarà più salutare che accompagnata a pane fresco.

Questi alimenti, con una masticazione lenta e completa, forniranno tutto ciò di cui ha bisogno l'organismo. -- Manoscritto 3, 1897.

172. Per i biscotti utilizzare acqua pura e latte, o un po' di panna; preparare una pasta compatta e lavorarla come per fare i crackers.

Cuocerli in forno. Sono dolci e deliziosi. Richiedono una buona masticazione, che rappresenta un beneficio sia per i denti sia per lo stomaco. Sono nutrienti ed energetici. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

Evitare l'ansia

173. Non è possibile prescrivere la quantità di cibo che dovrebbe essere assunta calcolandone il peso. Non è consigliabile seguire questo metodo, perché in tal modo la mente si concentra su questo aspetto e il mangiare e il bere diventano un'ossessione... Molti si sono preoccupati eccessivamente della quantità e qualità di cibo più adatta per nutrire l'organismo. Alcuni, in particolare i dispeptici, si sono così fissati sul tipo di regime da adottare che non hanno assunto il cibo sufficiente per nutrire l'organismo. Hanno talmente minato l'organismo che probabilmente ne subiranno le conseguenze per il resto della loro vita. -- Lettera 142, 1900.

174. Alcuni vivono nell'apprensione che gli alimenti ingeriti, per

quanto semplici e sani, possano nuocere. Io risponderei: "Non pensate che il semplice fatto di mangiare vi faccia male. Nutritevi in modo equilibrato e se avete pregato il Signore di benedire il vostro pasto, perché rafforzi il vostro corpo, siate certi che ascolterà la vostra preghiera e quindi non preoccupatevi!" -- The Ministry of Healing, 321 (1905).

[Estremismi nel prescrivere l'esatto numero e quantità di cibo § 317]

175. Un altro rischio è quello di mangiare in momenti inadeguati, come dopo uno sforzo violento ed eccessivo, quando si è spossati o accaldati. Subito dopo i pasti l'organismo richiede un grande coinvolgimento del sistema nervoso e se la mente e il corpo si affaticano eccessivamente, prima o dopo i pasti, la digestione sarà difficile. Quando si è eccitati, ansiosi, stressati è meglio non mangiare finché non si è ritrovata la calma e il riposo. Lo stomaco è collegato con il cervello; quando si verificano dei problemi il sistema nervoso è chiamato a sostenere gli organi digestivi indeboliti. Se le richieste sono troppo frequenti il cervello si congestiona. Se la mente è sovraffaticata e il corpo è stato privato dell'esercizio fisico si deve mangiare poco, anche se si tratta di cibi più leggeri. Durante i pasti non pensate a problemi e difficoltà, non abbiate fretta, mangiate lentamente e con allegria, ringraziando Dio per le sue benedizioni. -- The Ministry of Healing, 306 (1905).

Combinazione degli alimenti

176. È molto importante sapere come abbinare correttamente gli alimenti, e deve essere considerato un dono di Dio al pari della saggezza. -- Lettera 213, 1902.

177. Non è opportuno prevedere una grande varietà di alimenti in uno stesso pasto; tre o quattro piatti sono più che sufficienti. Al pasto successivo

si può cambiare. La cuoca deve utilizzare la sua creatività per variare il menù, e lo stomaco non deve essere costretto ad assumere gli stessi cibi a ogni pasto. -- The Review and Herald, 29 luglio 1884.

178. Non deve essere servita una grande varietà di alimenti in un solo pasto, ma per i vari pasti non devono essere preparati gli stessi cibi. I piatti devono essere preparati con semplicità, ma in modo che siano appetitosi. -- Testimonies for the Church 2:63 (1868).

179. È meglio mangiare solo due o tre tipi di cibo in uno stesso pasto piuttosto che appesantire lo stomaco con una grande varietà di alimenti. -- Lettera 73a, 1896.

180. Molti si ammalano perché sono vittime dei loro appetiti... La grande varietà di cibi introdotta nello stomaco crea fermentazioni nocive. Ne derivano gravi malattie che spesso conducono alla morte. -- Manoscritto 86, 1897.

181. Una grande varietà di cibi in un solo pasto ha conseguenze spiacevoli, e distrugge gli effetti positivi che ogni alimento ingerito da solo, potrebbe assicurare all'organismo. Questa abitudine provoca costanti sofferenze, e spesso la morte. -- Lettera 54, 1897.

182. Se svolgete un lavoro sedentario dovete fare esercizio fisico ogni giorno, e a ogni pasto mangiare solo due o tre tipi di alimenti semplici, che soddisfino le esigenze dell'appetito. -- Lettera 73, 1896.

[Ulteriori suggerimenti per lavoratori sedentari § 225]

183. Le cattive combinazioni dei cibi creano disturbi, ne derivano fermentazioni, il sangue è contaminato e i pensieri confusi.

L'abitudine di mangiare in quantità eccessive, o di assumere una grande varietà di alimenti in uno stesso pasto, causa spesso dispepsia. Si arreca un grave danno ai delicati organi digestivi. Lo stomaco protesta inutilmente, e fa appello al cervello affinché ragioni secondo il principio di causa-effetto. L'eccessiva quantità di cibo, e le cattive combinazioni procurano gravi danni. Sintomi spiacevoli danno il segnale di allarme. Si sperimenta la sofferenza. La malattia prende il posto della salute. -- Testimonies for the Church 7:257 (1902).

Una lotta nello stomaco

184. Un'altra causa che indebolisce la salute, e provoca inefficienza nel lavoro, è la cattiva digestione. È impossibile che il cervello funzioni al meglio quando si abusa degli organi digestivi. Molti mangiano frettolosamente diversi tipi di alimenti, che entrano in conflitto nello stomaco, e annebbiano il cervello. -- Gospel Workers, 174 (1892).

185. Non è bene assumere una grande varietà di cibi in uno stesso pasto. Quando frutta e pane, con una varietà di altri cibi che non si combinano, vengono ingeriti in un solo pasto, possiamo aspettarci soltanto seri disturbi. -- Manoscritto 3, 1897.

186. Molti mangiano troppo in fretta. Altri mangiano a uno stesso pasto cibi che non si combinano. Se uomini e donne potessero ricor darsi che quando minano il loro stomaco affliggono anche lo spirito, e che Cristo è disonorato quando maltrattano il loro stomaco, manifesterebbero coraggio e spirito di sacrificio per accordare allo stomaco la possibilità di ritrovare un equilibrio salutare. Sedendo a tavola, mangiando e bevendo alla gloria di Dio, compiamo una vera e propria opera medico missionaria. -- Manoscritto 93, 1901.

Stomaco sano, temperamento tranquillo

187. Dobbiamo avere cura del nostro apparato digerente, e non sovraccaricarlo con una grande varietà di alimenti. Chi si rimpinza con molti cibi in uno stesso pasto sta procurando un grave danno a se stesso. È importante mangiare ciò che fa bene e non assaggiare tutto quello che ci viene offerto. Lo stomaco non ha porte attraverso cui guardare che cosa sta succedendo al suo interno; quindi dobbiamo usare la nostra intelligenza e valutare secondo un rapporto di causa-effetto. Quando vi sentite nervosi e tutto sembra andare storto, potrebbe essere la conseguenza dell'aver mangiato un'eccessiva varietà di cibi. Gli organi digestivi hanno un importante compito da svolgere nell'equilibrio della nostra vita. Dio ci ha dato l'intelligenza per scegliere di cosa nutrirci. In quanto persone di buon senso, non dovremmo forse valutare se gli alimenti che mangiamo sono compatibili fra loro e se provocheranno effetti nocivi? Le persone che soffrono di acidità di stomaco sono spesso acide anche nel comportamento. Sembra che tutti siano contro di loro e sono inclini a essere stizzosi e irritabili. Se vogliamo vivere relazioni serene con gli altri dovremo impegnarci, più di quanto abbiamo già fatto, a preservare il giusto equilibrio nel nostro stomaco. -- Manoscritto 41, 1908.

[Effetti nocivi di una grande varietà di cibi e combinazioni alimentari non corrette §§ 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722]

[Combinazioni di tanti cibi nei nostri ristoranti § 415]

[Particolare attenzione alle combinazioni alimentari per i malati § 441, 467]

[L'attenzione di Ellen G. White per le combinazioni alimentari §

Frutta e verdura

188. Non si dovrebbe consumare una varietà eccessiva di cibi nello stesso pasto perché si rischia di mangiare troppo e fare indigestione.

Non è bene mangiare insieme frutta e verdura. Se la digestione è lenta l'utilizzo di questi due alimenti crea difficoltà digestive e inibisce l'impegno mentale. È meglio mangiare la frutta a un pasto e la verdura a un altro. I pasti devono essere variati. Non si dovrebbero mettere in tavola sempre gli stessi piatti, preparati sempre nello stesso modo, un giorno dopo l'altro. Quando il cibo è vario si mangia con più gusto e l'organismo è ben nutrito. -- The Ministry of Healing, 299, 300 (1905).

Dessert troppo sostanziosi e verdure

189. Budini, creme, torte e verdure, serviti insieme in uno stesso pasto, provocheranno disturbi allo stomaco. -- Lettera 142, 1900.

190. Per la preparazione del vostro cibo dovrete avere a disposizione i migliori collaboratori domestici. Nel periodo invernale, sembra che il pastore _____ si sia ammalato, e un medico esperto gli ha detto: "Ho considerato il vostro regime alimentare. Mangiate una varietà esagerata di cibi nello stesso pasto. Se si mangiano frutta e verdura nello stesso pasto si crea acidità di stomaco; il sangue si carica di tossine e la mente non è limpida perché la digestione è più difficile". Dovreste comprendere che ogni organo del corpo deve essere trattato con rispetto. Per quanto riguarda la dieta alimentare, si deve ragionare secondo un rapporto di causa-effetto. -- Lettera 312, 1908.

Zucchero e latte

191. Abitualmente si usa troppo zucchero nell'alimentazione. Torte, budini, pasticcini, gelatine, marmellate sono spesso la causa di indigestioni. Le creme e i budini, i cui ingredienti principali sono latte, uova e zucchero, sono particolarmente dannosi. Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

192. Alcuni, pensando di mettere in pratica i principi della riforma sanitaria, usano latte e una quantità eccessiva di zucchero nella preparazione del porridge. La combinazione di zucchero e latte crea fermentazioni nello stomaco, ed è quindi nociva. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 57 (1890); Counsels on Health, 154.

[Cfr. Latte e zucchero §§ 533-536]

Miscugli grassi e difficili da digerire

193. Meno salse e dolci sono presenti sulla nostra tavola, meglio sarà per coloro che condividono il pasto. Tutti i miscugli e i cibi sofisticati sono dannosi alla salute dell'essere umano. Gli animali, che non utilizzano la ragione, non mangerebbero mai i miscugli che spesso vengono ingeriti da uno stomaco umano... Cibi sofisticati e combinazioni difficili da digerire distruggono la salute. -- Lettera 72, 1896.

[Cibi sofisticati e grande varietà di alimenti non sono adatti per l'alimentazione in campeggio § 74]

[Combinazione di carne speziata, dolci elaborati e torte § 673]

[Cfr. capitolo 19 "I dolci" a p. 230]

Capitolo 6

Un'alimentazione sbagliata è causa di malattie

Un'eredità di decadenza e degrado

194. L'essere umano uscì dalle mani del Creatore con un fisico perfetto e un aspetto bellissimo. Il fatto che per seimila anni abbia resistito al peso sempre crescente di malattie e violenza è la prova determinante della capacità di resistenza che gli era stata donata alla creazione. E nonostante gli abitanti della terra, prima del diluvio, si fossero generalmente abbandonati a ogni sorta di peccati, senza porsi dei limiti, passarono più di duemila anni prima che la violazione delle leggi naturali producesse effetti evidenti. Se Adamo non avesse avuto una prestanza fisica superiore a quella degli uomini d'oggi, la razza umana si sarebbe già estinta.

Dopo la caduta, la decadenza dell'umanità è andata progressivamente accentuandosi di generazione in generazione. La malattia è stata trasmessa dai genitori ai figli, tanto che già dalla culla i bambini subiscono le conseguenze dei peccati dei genitori.

Mosè, il primo storico, ci ha trasmesso un racconto accurato della vita personale e sociale dei primi tempi della storia del mondo, ma non troviamo mai la descrizione di un bambino nato cieco, sordomuto, storpio o ebete. E neppure c'è traccia di morti naturali nella prima infanzia, nella fanciullezza o nell'adolescenza. Le notizie relative alla morte sono espresse così nel libro della Genesi: "...Tutto il tempo che Adamo visse fu di novecentotrent'anni; poi morì... Tutto il tempo che Set visse fu di novecentododici anni; poi morì". Per quanto riguarda altri, il racconto dice: "...Spirò in prospera vecchiaia, attempato e sazio di giorni...". Genesi 25:8. Era così raro che un

figlio morisse prima di suo padre che un simile evento venne considerato degno di particolare attenzione: "Aran morì in presenza di Tera, suo padre...". Genesi 11:28. I patriarchi da Adamo a Noè, tranne poche eccezioni, vissero tutti quasi mille anni. Da allora la durata media della vita è andata diminuendo.

Al tempo della prima venuta di Cristo, la razza umana era giunta a un tale livello di malvagità che non solo gli anziani, ma anche adulti e giovani, provenienti da varie città, erano presentati al Salvatore perché li guarisse dalle loro malattie. Molti soffrivano sotto il peso di un'incredibile miseria fisica.

La violazione delle leggi della natura, con le relative sofferenze e morti premature, prevaleva da così tanto tempo che tali conseguenze erano considerate come la sorte assegnata all'umanità; ma Dio non aveva creato l'uomo e la donna in condizioni così miserabili. Questo stato di cose non dipendeva dall'azione della Provvidenza, ma degli uomini. Era il frutto delle loro abitudini sbagliate, della violazione delle leggi che Dio ha stabilito per regolare l'esistenza umana. Una trasgressione continua delle leggi della natura equivale alla trasgressione costante delle leggi di Dio. Se gli individui avessero sempre ubbidito alle leggi dei dieci comandamenti, mettendo in pratica durante la loro vita questi principi, la maledizione della malattia, che ora invade il mondo, non si sarebbe manifestata.

"Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo". 1 Corinzi 6:19, 20. Quando gli uomini disperdono senza motivo le loro forze vitali o offuscano le capacità cerebrali, peccano contro Dio, perché non lo glorificano né con il corpo né con lo spirito, che appartengono a lui.

Eppure, nonostante l'opposizione manifestata dalla razza umana, l'amore di Dio si riversa ancora sugli uomini e permette che la luce brilli, aprendo gli occhi delle persone perché comprendano che per vivere una vita perfetta devono ubbidire alle leggi naturali che regolano il loro essere. È importante, quindi, che gli uomini camminino nella luce, esercitando tutte le facoltà, sia del corpo sia della mente, alla gloria di Dio.

Noi viviamo in un mondo che si oppone alla giustizia, alla nobiltà del carattere e soprattutto alla crescita nella grazia. Ovunque vediamo profanazione ed egoismo, deformità e peccato. Tutto questo si oppone all'opera che deve essere compiuta in noi proprio prima di ricevere il dono dell'immortalità. Gli eletti di Dio devono restare integri nonostante la malvagità che si diffonde intorno a loro in questi ultimi tempi. I loro corpi devono essere santificati e lo spirito purificato. Poiché questa opera deve essere compiuta, è necessario che sia realizzata al più presto, con sincerità e intelligenza. Lo Spirito di Dio deve avere un controllo completo e ispirare ogni azione.

Gli uomini hanno contaminato il tempio dell'anima, e Dio li sollecita a risvegliarsi e a lottare con tutte le loro forze per riconquistare la potenza che gli aveva concesso all'inizio. Soltanto la grazia di Dio può convincere e convertire il cuore; coloro che sono schiavi di abitudini sbagliate possono ricevere soltanto da lui quella potenza in grado di spezzare le catene che li legano. Per chiunque è impossibile presentare il proprio corpo come un "sacrificio vivente, santo, gradito a Dio", continuando a indulgere in abitudini che lo privano di vigore fisico, mentale e morale. L'apostolo dice ancora: "Non conformatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà". Romani 12:1, 2. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11 (1890); Counsels on Health, 19-23.

Ignorare volutamente le leggi della vita

195. È sorprendente notare l'assoluta assenza di principi che caratterizza questa generazione, e che è evidente nel disprezzo per le leggi della vita e della salute. In questo ambito prevale l'ignoranza, mentre la luce splende intorno a loro. La principale preoccupazione della maggior parte delle persone è: "Che mangerò? Che berrò? E con che cosa mi vestirò?". Nonostante tutto ciò che è stato detto e scritto sul modo in cui dovremmo trattare il nostro corpo, gli appetiti sono diventati la legge che prevale nella società.

Le facoltà morali si sono indebolite perché uomini e donne non vogliono vivere ubbidendo alle leggi della salute, e fare di questi principi un dovere personale. I genitori trasmettono ai figli le loro abitudini trasgressive e quindi malattie ripugnanti avvelenano il sangue e debilitano il cervello. La maggior parte degli uomini e delle donne disconoscono le leggi che regolano il funzionamento del corpo, assecondano passioni e appetiti a scapito della moralità e dell'equilibrio della mente, e sembrano disposti a continuare così ignorando le conseguenze della violazione delle leggi naturali. Essi soddisfano le loro passioni facendo uso di sostanze nocive che corrompono il sangue e indeboliscono le energie nervose, con il relativo carico di malattie e di morti premature. I loro amici considerano le conseguenze di questo modo di agire come la volontà della Provvidenza e in questo modo insultano il cielo. In realtà, sono il frutto della loro ribellione alle leggi della natura e ne subiscono gli effetti. Oggi sofferenza e mortalità dilagano ovunque, e in modo particolare fra i bambini. Quale grande contrasto c'è tra l'attuale generazione e quelli che vissero durante i primi duemila anni. -- Testimonies for the Church 3:140, 141 (1872).

Conseguenze sociali di appetiti incontrollati

196. La natura si ribella alle trasgressioni delle leggi che regolano l'esistenza. Sopporta gli abusi fin quando è possibile, ma poi ecco evidenziarsi le conseguenze, che ricadono sia sulle facoltà mentali sia su quelle fisiche. E non è soltanto il trasgressore a subirne gli effetti, ma anche i suoi figli; e così il male si trasmette di generazione in generazione. I giovani d'oggi rappresentano un parametro sicuro per valutare la società futura; e, da quel che vediamo, che cosa possiamo sperare? La maggioranza dei giovani ama molto i divertimenti e poco il lavoro. Mancano di coraggio morale per rinunciare al proprio egoismo e assolvere ai doveri. Hanno scarso autocontrollo, e si eccitano e alterano alla minima occasione. Moltissimi individui, d'ogni età e classe sociale, sono senza principi o coscienza; lasciandosi andare all'ozio e al piacere sono vittime del vizio, e corrompono la società fino a fare del mondo una seconda Sodoma. Se gli appetiti e le passioni fossero sotto il controllo della ragione e della religione, la nostra società sarebbe molto diversa. Dio non aveva previsto questa deplorabile realtà, che è la conseguenza delle gravi violazioni delle leggi della natura. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 44, 45 (1890); Counsels on Health, 112.

Violazione delle leggi naturali e spirituali

197. A molti di coloro che erano stati guariti, Gesù diceva: "Non peccar più, ché non ti accada di peggio". Giovanni 5:14. Insegnava così che la malattia è la conseguenza della violazione delle leggi di Dio, sia di quelle della natura sia di quelle dello spirito. Se gli uomini vivessero secondo le leggi del Creatore non ci sarebbe tanta sofferenza nel mondo. Cristo, che è stato la guida e il maestro dell'antico Israele, ha insegnato che la salute è il frutto dell'ubbidienza alle leggi di Dio. Il gran Medico che guariva gli ammalati in Palestina, aveva parlato al suo popolo dalla colonna di nuvole, per dir loro che cosa dovevano fare e quello che Dio avrebbe fatto per loro.

"Se tu ascolti attentamente la voce del SIGNORE che è il tuo Dio, e fai ciò che è giusto agli occhi suoi, porgi orecchio ai suoi comandamenti e osservi tutte le sue leggi, io non ti infliggerò nessuna delle infermità che ho inflitte agli egiziani, perché io sono il SIGNORE, colui che ti guarisce". Esodo 15:26.

Cristo aveva dato a Israele istruzioni dettagliate sul modo di vivere e aveva fatto questa promessa: "Il SIGNORE allontanerà da te ogni malattia". Deuteronomio 7:15. Fino a quando il popolo rispettò le condizioni prescritte, questa promessa si adempì. "Nessuno vacillò nelle sue tribù". Salmi 105:37.

Queste indicazioni valgono anche per noi. Tutti coloro che vogliono mantenersi in buona salute devono conoscere e osservare queste condizioni. Il Signore non vuole che ignoriamo le sue leggi, sia naturali sia spirituali. Noi dobbiamo collaborare con Dio per ristabilire la salute del corpo e dello spirito. -- The Desire of Ages, 824 (1898).

Abitudini autolesioniste

198. A causa di cattive abitudini, l'umanità soffre di vari tipi di malattie. Gli uomini non si sono preoccupati di valutare come vivere in buona salute, e le trasgressioni delle leggi che regolano tutto il loro essere hanno prodotto risultati deplorabili. Le persone raramente hanno messo in relazione le proprie sofferenze con la vera causa, cioè con il loro stile di vita sbagliato. Si sono lasciati andare all'intemperanza nel mangiare e hanno fatto del loro appetito un idolo. In tutte le loro abitudini hanno manifestato disprezzo nei confronti della salute e della vita; e quando, come risultato, sono stati colpiti dalla malattia, hanno voluto convincersi che Dio ne fosse l'autore, mentre è stata la loro condotta di vita che ha prodotto tali effetti. -- Health, or How to Live, 49 (1866).

199. Le malattie hanno sempre una causa. Ci si ammala quando non si osservano le leggi della salute. Molti soffrono per gli errori dei loro genitori. Anche se non sono responsabili di tali errori è loro dovere verificare ciò che le leggi della natura vietano o consentono. Devono evitare le abitudini sbagliate dei genitori e con un corretto stile di vita ritrovare il giusto equilibrio. Tuttavia molti continuano a soffrire a causa del loro comportamento. Trascurano i principi della salute nel modo di mangiare, bere, vestire e lavorare.

La trasgressione continua delle leggi della natura produce effetti inevitabili e quando sopraggiungono le malattie molti non ne riconoscono le vere cause e ne attribuiscono la colpa a Dio. Il Signore, invece, non è responsabile di quelle sofferenze che sono il risultato della violazione dei principi della salute.

Gli eccessi alimentari provocano spesso malattie e ciò di cui l'organismo ha bisogno maggiormente è liberarsi del peso in eccesso. -- The Ministry of Healing, 234, 235 (1905).

[I genitori creano i presupposti per la malattia e la morte prematura § 635]

[La conseguenza inevitabile §§ 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294]

La malattia è frutto dell'intemperanza

200. Molte persone si sono ammalate a causa dell'intemperanza perché non hanno seguito con fedeltà i principi della natura e neanche quelli di una vera purezza morale. Altri hanno trascurato le leggi della salute con il loro modo di mangiare, bere, vestirsi o lavorare. -- The Ministry of Healing, 227

(1905).

201. La mente non deve stancarsi o abbattersi così spesso a causa di un lavoro troppo impegnativo o uno studio difficile, o per il fatto di mangiare un cibo inadeguato in orari sbagliati, fino a trascurare le leggi della salute... Non è l'impegno nello studio la vera causa dell'indebolimento delle facoltà mentali. La prima causa di questo inconveniente è un'alimentazione sbagliata, pasti irregolari e mancanza di esercizio fisico. Mangiare e dormire in ore sbagliate è un'abitudine che debilita le energie mentali. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

202. Molti soffrono, e altri addirittura muoiono a causa della loro indulgenza nei confronti degli appetiti. Mangiano quello che soddisfa il loro gusto contraffatto, indebolendo così gli organi digestivi e ostacolando l'assimilazione dei nutrimenti necessari per sostenere la vita. Tutto ciò provoca gravi patologie che spesso portano alla morte. Il delicato meccanismo del corpo umano è logorato dalle abitudini auto lesioniste di coloro che dovrebbero sapere come comportarsi.

Le chiese dovrebbero rimanere salde e fedeli al messaggio che Dio ha trasmesso. Ogni membro dovrebbe impegnarsi con intelligenza per eliminare dalla sua vita tutte le abitudini frutto di appetiti artefatti. -- Testimonies for the Church 6:372, 373 (1900).

[Le malattie derivanti da un'alimentazione troppo povera sono difficili da curare § 315]

[Effetti di un'alimentazione sbagliata sul temperamento e sull'atmosfera familiare § 234]

[Effetti di una riforma travisata § 316]

Le cattive abitudini conducono all'alcolismo

203. Spesso l'intemperanza inizia in casa. Con l'uso di cibi sofisticati e malsani, l'apparato digerente si indebolisce e si finisce per desiderare cibi sempre più eccitanti. L'appetito viene soddisfatto solo con qualcosa di più forte e il desiderio di altre sostanze stimolanti è sempre più frequente e più difficile da vincere. L'organismo è ricco di tossine e più si indebolisce più aumenta il desiderio di certe sostanze. Un passo nella direzione sbagliata prepara la via ad altri errori. Molti che non vogliono usare vino o liquori ingeriscono cibi che suscitano un tale desiderio di bevande forti che è quasi impossibile resistere alla tentazione. Le cattive abitudini nel mangiare e nel bere minano la salute e possono condurre all'alcolismo. -- The Ministry of Healing, 334 (1905).

Una scorretta alimentazione incide sul buon funzionamento del fegato

204. Sabato scorso, mentre stavo parlando, vedevo distintamente davanti a me i vostri volti pallidi, proprio come mi erano stati mostrati. Ho visto la vostra condizione di salute e i disturbi che vi hanno afflitto per così tanto tempo. Mi era stato mostrato che non avevate vissuto in maniera sana, che avevate soddisfatto appetiti malsani, e gratificato il gusto a spese dello stomaco, nutrito con alimenti che è impossibile convertire in sangue di buona qualità. E poiché gli organi digestivi erano stati sovraccaricati, il fegato ne risultava infiammato. Entrambi avete problemi al fegato.

La riforma sanitaria avrebbe potuto assicurare grandi benefici a tutti e due, se vi foste attenuti seriamente a suoi principi, ma è proprio questo che non avete fatto. Il vostro appetito è morboso, e poiché non apprezzate una dieta semplice e sana, composta da farina integrale, verdura e frutta preparati

senza spezie e grassi, state continuamente trasgredendo le leggi che Dio ha stabilito per il vostro organismo. Quindi ne subite le conseguenze; perché ogni inosservanza porta il suo frutto. Eppure ci sono ancora persone che si stupiscono per la loro salute instabile! State certi che Dio non opererà miracoli per salvarvi dalle conseguenze del vostro errato modo di vivere.

Cibi pesanti e febbre

Non c'è trattamento possibile che possa alleviare le vostre attuali sofferenze fintanto che mangiate e bevete come siete abituati. Voi potete fare per il vostro benessere quello che il medico più esperto non potrà mai fare per voi: equilibrate la vostra alimentazione. Per soddisfare il palato sottoponete spesso gli organi digestivi a un duro lavoro introducendo nello stomaco un cibo che non è certamente il più salutare e, a volte, è in quantità eccessiva; tutto ciò debilita lo stomaco e lo rende incapace di accettare perfino il cibo più sano.

Così, a causa di abitudini alimentari erranee, lo stomaco è continuamente debilitato. Il vostro cibo è troppo elaborato. Non è preparato in modo semplice e naturale, è inadeguato per lo stomaco perché è stato preparato solo per soddisfare il palato. L'organismo è sovraccaricato e tenta di resistere ai vostri sforzi per danneggiarlo. Brividi improvvisi e febbri sono il risultato di questi tentativi per eliminare il carico che gli avete imposto. Voi subite le conseguenze delle inadempienze alle leggi della natura. Dio ha stabilito delle regole per il vostro organismo, e non potete infrangerle senza sperimentare la sofferenza. Vi siete affidati al palato senza tener conto della salute. Avete operato dei cambiamenti, ma avete fatto solo pochi passi verso la riforma sanitaria. Dio richiede temperanza in ogni cosa: "Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio". 1 Corinzi 10:31.

Biasimando la provvidenza

Di tutte le famiglie che conosco, nessuna più della vostra ha bisogno di sperimentare i benefici effetti dalla riforma sanitaria. Gemete sotto il peso di sofferenze che non sapete spiegarvi, cercando di sottomettervi con la migliore disposizione d'animo e pensando che questa afflizione faccia parte del vostro destino perché la Provvidenza ha stabilito così. Se poteste aprire gli occhi, e vedere il percorso che nella vita vi ha condotto al vostro cattivo stato di salute, vi stupireste della vostra cecità nel non riconoscere la vera ragione dell'attuale condizione di salute.

Avete creato appetiti innaturali, e dal vostro cibo non avete tratto neanche la metà del piacere che avreste potuto godere educando correttamente il vostro gusto. Avete abusato del vostro organismo, ne state subendo le conseguenze, e tutto questo è molto doloroso.

Il prezzo di un "buon pasto"

La natura sopporta il più possibile gli abusi senza opporre resistenza; poi si ribella ed è costretta a compiere un grande sforzo per sbarazzarsi dei pesi e del cattivo trattamento che le sono stati imposti. Ecco allora sopraggiungere emicranie, brividi, febbri, nervosismo, paralisi e altri malanni troppo numerosi per essere citati. Il vostro abituale modo di mangiare e di bere distrugge la salute e con essa la gioia di vivere. Quante volte avete comprato quello che chiamate un "buon pasto" a spese di un organismo febbricitante, della perdita di appetito e di sonno. L'incapacità di godere pienamente del cibo, una notte insonne, ore di sofferenza: tutto per un pasto previsto per gratificare soltanto il gusto.

Migliaia di persone hanno dato libero sfogo ai loro appetiti malsani, hanno mangiato quello che essi chiamano un buon pasto e, come

conseguenza, hanno dovuto affrontare la febbre, qualche grave malattia o, alcuni, perfino la morte. Quale grande dispendio per ottenere un po' di piacere! Eppure molti hanno veramente agito così, e questi suicidi sono stati lodati dai loro amici e dal loro pastore che, al funerale, li ha mandati direttamente in cielo. Che idea! Dei ghiottoni in paradiso! No, persone simili non entreranno mai per le porte di perla nella città d'oro di Dio. Essi non saranno esaltati alla destra di Gesù, il prezioso Salvatore, l'uomo sofferente del Calvario, la cui vita fu tutta spesa nella rinuncia e nel sacrificio. Il loro posto è tra gli indegni, che non possono godere della vita futura, dell'eredità eterna. -- Testimonies for the Church 2:67-70 (1868).

Effetti di un'alimentazione malsana sul temperamento

205. Molti hanno rovinato il loro temperamento con un stile alimentare inadeguato. Dobbiamo prestare attenzione alle lezioni della riforma sanitaria così come abbiamo sempre fatto nel perfezionare i nostri studi; perché le abitudini che adottiamo seguendone l'insegnamento ci aiutano a formare il carattere per la vita eterna. È possibile che si possa rovinare la propria esperienza spirituale danneggiando lo stomaco. -- Lettera 274, 1908.

Appelli per far adottare la riforma

206. È importante realizzare una rapida riforma nell'alimentazione quando si è schiavi di cattive abitudini. Se si soffre di dispepsia si deve cercare di preservare le forze vitali rimaste ed evitare altri abusi. Dopo un lungo periodo di disordini alimentari forse lo stomaco non riprenderà completamente la sua funzionalità, ma con un regime alimentare adeguato si potrà evitare un ulteriore indebolimento fino a ottenere, in certi casi, la guarigione. Non è semplice indicare regole da seguire per ogni singolo caso, ma seguendo i corretti principi di un'alimentazione sana la cuoca non avrà bisogno di preoccuparsi costantemente per stimolare l'appetito dei

commensali.

un regime alimentare sobrio assicura forza mentale e fisica e aiuta a controllare le passioni. -- The Ministry of Healing, 308 (1905).

207. Dobbiamo scegliere i cibi che assicurano gli elementi vitali a tutto l'organismo. In questa scelta l'appetito non è un buon metro di misura perché spesso è condizionato dalle cattive abitudini e induce a nutrirsi di cibi che minano la salute e generano debolezza. Neanche le tradizioni e le abitudini sociali rappresentano dei buoni punti di riferimento. Le malattie e le sofferenze che regnano ovunque sono quasi sempre il frutto di comuni errori alimentari. -- The Ministry of Healing, 295 (1905).

208. È solo quando usiamo la nostra intelligenza in merito ai principi di una vita sana che possiamo distinguere con chiarezza gli effetti negativi di una dieta inadeguata. Quelli che, dopo aver preso coscienza dei propri errori, hanno il coraggio di cambiare le loro abitudini, scopriranno che il processo di riforma esige una dura lotta e molta perseveranza; e quando finalmente avranno acquisito dei gusti sani, comprenderanno che l'uso del cibo, che non consideravano dannoso, stava lentamente ma inesorabilmente preparandoli per la dispepsia e altre malattie. -- Testimonies for the Church 9:160 (1909).

209. Dio esige che il suo popolo progredisca continuamente. Abbiamo bisogno di imparare che il soddisfacimento dell'appetito è il più grave ostacolo per lo sviluppo mentale e la santificazione dello spirito. Nonostante tutta la nostra conoscenza della riforma sanitaria, molti di noi si alimentano male. Indulgere negli appetiti costituisce la causa principale della debolezza fisica e mentale, della mancanza di vigore e della morte prematura. Chi sta cercando di conquistare la purezza spirituale ricordi che in Cristo può trovare la forza per controllare l'appetito. -- Testimonies for the Church 9:156 (1909).

[L'eccesso nel mangiare è causa di malattia: cfr. cap. 7 "Alimentazione eccessiva" a p. 94 e cap. 8 "Controllo dell'appetito" a p. 103]

[La relazione tra il consumo di carne e la malattia §§ 668-677, 689, 690, 691, 692, 713, 722]

[La malattia causata dall'uso di tè e caffè §§ 734, 736, 737, 741]

Capitolo 7

Alimentazione eccessiva

Un errore diffuso ma grave

210. Sovraccaricare lo stomaco è un errore comune, e quando viene ingerito troppo cibo tutto l'organismo ne risente. Così la vita e le energie, invece di svilupparsi, s'indeboliscono. E tutto ciò rientra nei piani di Satana. L'uomo consuma le sue forze vitali in un lavoro inutile, compiuto soltanto per aver consumato cibo in eccesso.

Mangiando troppo non solo sprechiamo irragionevolmente le benedizioni divine, destinate a soddisfare le esigenze fisiche, ma arrechiamo un grave danno all'intero organismo. Disonoriamo così il tempio di Dio che risulta debilitato e paralizzato, e la natura non può espletare adeguatamente e saggiamente il suo lavoro come Dio ha stabilito. In vista del soddisfacimento egoistico dei propri appetiti, l'essere umano ha condizionato le energie vitali obbligandole a svolgere una funzione che non avrebbero mai dovuto assicurare.

Se tutti conoscessero il funzionamento dell'organismo umano, non si renderebbero colpevoli di tali eccessi, a meno che essi non fossero schiavi dei loro appetiti al punto da continuare la loro condotta suicida fino a una morte prematura o a condurre per anni una vita che sia di peso a se stessi e ai loro amici. -- Lettera 17, 1895.

Ostacolando il funzionamento dell'organismo umano

211. È possibile mangiare in modo intemperante, anche utilizzando

alimenti sani. Anche se sono stati banditi dalla tavola alimenti nocivi, non significa che si possa mangiare quanto si voglia. La sovralimentazione, qualunque sia la qualità dei cibi utilizzati, ostacola il funzionamento dell'organismo e gli impedisce così di compiere il proprio lavoro. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 51 (1890); Counsels on Health, 119.

212. L'intemperanza nel mangiare, anche se si tratti di cibo salutare, avrà un effetto nocivo sull'organismo ed eserciterà un effetto negativo sulle facoltà mentali e morali. -- The Signs of the Times, 1 settembre 1887.

213. Quasi tutti i membri della famiglia umana mangiano più di quanto richieda l'organismo. Questi alimenti in eccesso si alterano e diventano una massa tossica... Se si mette nello stomaco più cibo, anche se di semplice qualità, di quanto ne occorra, questo eccesso diventa un peso. Allora l'organismo fa fatica a digerirlo; e questo ulteriore sforzo genera una sensazione di stanchezza e di debolezza. Alcuni che mangiano continuamente attribuiscono questa sensazione alla fame, in realtà è provocata dal sovraccarico degli organi digestivi. -- Lettera 73a, 1896.

[Effetti della sovralimentazione anche se si tratta di cibo sano e semplice §§ 33, 157]

214. Il desiderio di fare bella figura nell'intrattenere gli ospiti genera preoccupazioni e oneri non necessari. Per preparare una grande varietà di alimenti da disporre sulla tavola la padrona di casa si impegna in un grande lavoro; e gli invitati, a causa dell'eccessiva quantità di pietanze preparate, mangiano troppo; tutto questo avrà come risultato disturbi e sofferenze da un lato per aver mangiato eccessivamente e dall'altro per aver lavorato troppo. Questi pranzi ricercati rappresentano un peso e un danno. -- Testimonies for the Church 6:343 (1900).

215. Pasti opulenti e alimenti ingeriti nei momenti sbagliati, esercitano un influsso negativo su ogni cellula dell'organismo; e anche le facoltà mentali, quindi, sono seriamente condizionate da quello che mangiamo e beviamo. -- The Health Reformer, giugno 1878.

216. Un duro lavoro, che si protrae nel tempo, è dannoso per i giovani il cui organismo si sta sviluppando; ma se il lavoro eccessivo ha minato la costituzione di centinaia di persone, sono migliaia coloro che sono stati condizionati dall'inattività, dal mangiare in eccesso, da una pigrizia raffinata che hanno permesso lo sviluppo della malattia nell'organismo conducendoli verso una rovina veloce e sicura. -- Testimonies for the Church 4:96 (1876).

La ghiottoneria, un grave problema

217. Alcuni non esercitano nessun controllo nei confronti dei loro appetiti, ma soddisfano il gusto a scapito della salute. Ne consegue che il loro cervello è offuscato, hanno difficoltà a riflettere e sono quindi incapaci di realizzare quello che potrebbero fare se praticassero la rinuncia e la sobrietà. Essi sottraggono a Dio l'energia fisica e mentale che potevano destinare al suo servizio, se fossero stati temperanti.

L'apostolo Paolo fu un riformatore della salute. Egli diceva: "Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato". 1 Corinzi 9:27. Sentiva di avere la responsabilità di preservare nella loro integrità le proprie forze, per poterle usare alla gloria di Dio. Se Paolo correva il rischio dell'intemperanza, noi rischiamo ancora di più perché non riusciamo a percepire e a capire come lui la necessità di glorificare Dio nel corpo e nello spirito, che gli appartengono. L'eccesso nel mangiare è il peccato del nostro secolo.

La parola di Dio pone il peccato dell'ingordigia sullo stesso piano dell'ubriachezza. Questo peccato riveste una tale gravità agli occhi di Dio che diede a Mosè delle direttive secondo le quali un figlio, che avesse rifiutato di controllare i suoi appetiti permettendosi degli eccessi per soddisfare le esigenze dei suoi desideri, doveva essere condotto dai genitori davanti agli anziani d'Israele per essere condannato alla lapidazione. Cfr. Deuteronomio 21:18-21. La condizione del ghiottone era considerata senza speranza. Egli non sarebbe stato di nessuna utilità per gli altri, ed era una maledizione per se stesso. Non si poteva fare affidamento su di lui. Il suo influsso avrebbe contagiato gli altri, e il mondo sarebbe stato migliore senza una persona con un carattere simile, perché i suoi terribili difetti si potevano perpetuare. Nessuno di coloro che hanno il senso della loro responsabilità nei confronti di Dio permetterà che le tendenze degli istinti controllino la ragione. Chi si comporta in questo modo non è cristiano, non importa chi sia e quanto esalti la sua professione di fede. L'imperativo di Cristo è: "Voi dunque siate perfetti, come è perfetto il Padre vostro celeste". Matteo 5:48. In questo modo ci indica che possiamo essere perfetti nella nostra sfera come Dio lo è nella sua. -- Testimonies for the Church 4:454, 455 (1880).

Uno stile di vita che induce alla ghiottoneria

218. Molti di coloro che evitano gli alimenti carnei e altri cibi pesanti e nocivi pensano di poter soddisfare senza limiti i loro appetiti solo per il fatto che si nutrono di cibi semplici e sani e quindi finiscono per mangiare troppo e con ingordigia. È un errore appesantire l'apparato digerente con quantità eccessive di cibi o alimenti di qualità scadente.

La tradizione vuole che si servano i cibi in varie portate. Non sapendo quello che verrà presentato in seguito si rischia di mangiare una quantità eccessiva di un alimento che forse non è adatto. Così quando si arriva all'ultima portata spesso si superano i limiti, si finisce per farsi tentare da dolci che risultano nocivi. Se invece tutti i piatti che compongono un pasto

fossero portati in tavola contemporaneamente si potrebbe fare una scelta più consapevole.

A volte le conseguenze di un'indigestione si sperimentano subito. In altri casi non si avvertono dolori e l'apparato digerente perde progressivamente la sua vitalità.

L'eccesso di cibo appesantisce l'organismo e crea una situazione patologica. In questi casi una quantità eccessiva di sangue confluisce allo stomaco e le zone periferiche si raffreddano rapidamente. Gli organi digestivi si affaticano e quando hanno terminato il loro compito si avverte un senso di debolezza e languore. Alcuni mangiano continuamente e pensano che queste sensazioni siano i sintomi della fame mentre in realtà si tratta delle conseguenze dell'eccesso di lavoro da parte dell'apparato digerente. A volte si accusa anche un senso di torpore al cervello e una sensazione di rifiuto per l'impegno mentale e fisico. Questi sintomi spiacevoli si avvertono perché l'organismo ha adempiuto il suo compito con un inutile dispendio di energie e si è completamente esaurito. Lo stomaco richiede una pausa, ma molti interpretano questa sensazione di debolezza come la richiesta di altro cibo e quindi gli impongono un lavoro ulteriore. -- The Ministry of Healing, 306, 307 (1905).

[Pur non avvertendo nessun dolore, gli organi possono perdere la loro forza vitale § 155]

[I collaboratori del Signore devono praticare la temperanza nel mangiare § 117]

[Ellen G. White non avrebbe potuto chiedere la benedizione divina sul suo lavoro se avesse mangiato in eccesso cfr. Appendice 1:7]

La causa della debilitazione fisica e mentale

219. Come popolo, nonostante la nostra convinzione dell'importanza della riforma sanitaria, mangiamo troppo. Il soddisfacimento dell'appetito è la più grande causa di debolezza fisica e mentale, e questo è alla base di tutta quella mancanza di vigore che si nota ovunque. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 154 (1890).

220. Molti che hanno adottato la riforma sanitaria hanno rinunciato a ogni alimento dannoso; ma proprio perché hanno eliminato questi cibi possono forse mangiare tutto quello che vogliono? Si siedono a tavola e, invece di valutare attentamente di quanto cibo hanno veramente bisogno, danno libero sfogo all'appetito mangiando in eccesso. E lo stomaco fa il possibile, o quello che dovrebbe, durante tutto il giorno, per sbarazzarsi del peso impostogli. Tutto il cibo ingerito, dal quale l'organismo non può trarre nessun beneficio per il superlavoro che è chiamato a compiere, rappresenta un sovraccarico che ne ostacola il funzionamento e gli impedisce di svolgere bene il proprio lavoro. Gli organi vitali sono inutilmente affaticati e le energie mentali sono coinvolte a sostenere l'apparato digerente nel suo lavoro per smaltire una grande quantità di cibo che non assicura nessun beneficio al corpo.

E quale influsso esercita un'alimentazione eccessiva sullo stomaco? Perde la sua vitalità, tutto l'apparato digerente si indebolisce, e ne segue la malattia, con il suo corollario di disturbi. E se le persone manifestano già dei sintomi, non faranno che aggravare le loro condizioni diminuendo giorno dopo giorno la loro vitalità, infatti costringono l'organismo a un lavoro non necessario per trasformare il cibo che hanno introdotto nello stomaco. Che terribile condizione!

Per esperienza conosciamo cosa sia la dispepsia. Ha fatto la sua

comparsa anche nella nostra famiglia. E sappiamo che è una malattia veramente terribile. Quando un individuo diviene un vero dispeptico, sopporta grandi sofferenze mentali e fisiche; e i suoi amici soffrono con lui, a meno che, non siano insensibili come dei bruti.

E allora direste: "Non è affar vostro quello che mangio e faccio!". Ci sono persone che stando vicine a dei dispeptici non soffrono. Qual siasi cosa facciate li irritate. È così naturale essere nervosi! Si sentono male e hanno l'impressione che i loro stessi bambini stiano molto male. Non sanno parlare con calma ai figli, né agire con serenità in famiglia. Tutti coloro che li circondano sono condizionati dalla loro malattia; tutti ne subiscono le conseguenze. Essi creano intorno a sé un'atmosfera cupa. Potete veramente dire che il vostro abituale modo di mangiare e bere non influisca sugli altri? Sicuramente influisce. Dovete fare molta attenzione per conservarvi nelle migliori condizioni di salute, per offrire a Dio un servizio perfetto e assolvere il vostro compito nella società e nella famiglia.

Ma perfino i riformatori della salute possono sbagliare per quanto riguarda la quantità di cibo da assumere. Sebbene si tratti di cibo sano, possono mangiarne in quantità eccessiva. -- Testimonies for the Church 2:362-365 (1870).

221. Il Signore mi ha indicato che, generalmente, ingeriamo troppo cibo nello stomaco. Molti sviluppano dei disturbi perché mangiano troppo, e questo degenera spesso in vere e proprie patologie. Ma non è il Signore che li punisce con la malattia, essi stessi che se la sono procurata. Dio vuole che comprendano che la sofferenza è il risultato della trasgressione.

Molti mangiano troppo in fretta; altri mangiano nello stesso pasto alimenti che non si abbinano bene fra loro. Se uomini e donne si rendessero conto di quanto rattristano lo spirito mentre sovraccaricano l'apparato

digerente, e quanto profondamente gli eccessi alimentari disonorano Cristo, essi sarebbero pronti a rinunciare, accordando allo stomaco la possibilità di recuperare il suo corretto ritmo di lavoro. Mentre siamo a tavola possiamo svolgere un'opera medico-missionaria mangiando e bevendo alla gloria di Dio. -- Manoscritto 93, 1901.

Assopirsi durante i servizi ecclesiastici

222. Quando mangiamo eccessivamente disonoriamo il nostro corpo. Il sabato, nella casa di Dio, gli ingordi si siedono e si addormentano invece di ascoltare le profonde verità della Parola di Dio. Non riescono a tenere gli occhi aperti e a comprendere i discorsi solenni che vengono presentati.

Pensate forse che questi ghiottoni stiano glorificando Dio con il loro corpo e il loro spirito, che appartengono al Signore? No, anzi, lo disonorano. Il dispeptico è diventato tale a causa del suo comportamento. Invece di essere regolare nei pasti, si è lasciato dominare dall'appetito mangiando tra un pasto e l'altro. Forse, per le sue abitudini sedentarie, non ha beneficiato dell'aria pura per aiutare il processo digestivo; oppure potrebbe non aver fatto un esercizio fisico sufficiente per la sua salute. -- Testimonies for the Church 2:374 (1870).

223. Per il sabato non dovremmo prevedere una quantità o una varietà di cibo superiore a quella degli altri giorni, anzi si dovrebbe mangiare meno perché la mente possa essere più lucida e pronta a comprendere le realtà spirituali. Uno stomaco appesantito crea un cervello intorpidito. Può succedere di ascoltare parole preziose e non apprezzarle perché la mente è affaticata a causa di un regime alimentare sbagliato. Mangiando troppo molti non saranno in grado di ricevere le benedizioni offerte per quel giorno speciale. -- The Ministry of Healing, 307 (1905).

[Assopirsi durante i servizi del sabato § 93]

[Un regime sobrio assicura forza mentale e spirituale §§ 85, 117, 206]

[Effetti di un'alimentazione eccessiva sulla spiritualità §§ 56, 57, 59, 251]

[Effetti della sovralimentazione sulla mente § 74]

[Eccessi alimentari ai congressi §§ 57, 124]

[Pratiche suicide § 202]

[Il dessert come invito a eccedere nell'alimentazione §§ 538, 547, 550]

[Una fonte di preoccupazioni per la chiesa § 65]

[L'ingordigia è il principale peccato di questo tempo § 35]

[La sovralimentazione conduce allo sperpero § 244]

[Mantenendo una coscienza pura § 263]

[L'intemperanza e gli eccessi alimentari incoraggiati dalle madri § 351]

Una causa della perdita di memoria

224. Il Signore mi ha rivelato alcune cose su di lei a proposito della temperanza in ogni cosa. Lei è intemperante nel mangiare. Spesso introduce nel suo stomaco una quantità doppia di cibo rispetto a quella che l'organismo richiede. Questo cibo allora si decompone; il suo alito diventa cattivo; i suoi

disturbi bronchiali peggiorano; lo stomaco risulta appesantito e così le energie vitali del cervello vengono utilizzate per trasformare tutti gli alimenti introdotti nello stomaco. In tutto questo ha dimostrato ben poco rispetto per la sua persona.

Quando si siede a tavola è un vero ghiottone. Questa è una delle principali cause della sua mancanza di attenzione e della perdita di memoria. Lei afferma delle cose, che mi ricordo di aver sentito, poi fa un voltafaccia e afferma di aver detto cose ben diverse. Lo sapevo, e avevo pensato di passarci sopra considerandolo il risultato di eccessi alimentari. Ma a che serve parlarne? Non risolve il problema. -- Lettera 17, 1895.

Consigli ai collaboratori e ai pastori sedentari

225. Mangiare troppo è particolarmente dannoso per coloro che sono pigri, e invece dovrebbero essere equilibrati e fare molto movimento. Uomini e donne dotati di straordinarie capacità non realizzano neanche la metà di quello che potrebbero fare perché non esercitano un vero autocontrollo per resistere agli appetiti.

Molti scrittori e oratori commettono questo errore: dopo aver mangiato abbondantemente si dedicano ad attività sedentarie come leggere, studiare, scrivere senza un breve intervallo per fare esercizio fisico. Le parole e il pensiero non fluiscono spontaneamente e quindi non riescono a scrivere e parlare con la forza e l'intensità necessarie per essere efficaci e il loro impegno risulta inutile e banale.

Coloro a cui sono state affidate grandi responsabilità, come la cura spirituale, devono essere uomini di acuta sensibilità e percezione. Hanno più bisogno di altri di essere sobri. Alla loro tavola non dovrebbe essere presente nessun cibo troppo pesante e nessuna ghiottoneria. Ogni giorno uomini che

ricoprono ruoli di grande responsabilità devono prendere decisioni importanti, e devono essere in grado di pensare con rapidità: potranno farlo adeguatamente solo se osserveranno regole di stretta temperanza. Un uso equilibrato delle forze fisiche e intellettuali rafforza la mente. Se lo sforzo è contenuto, ogni fatica assicurerà nuovo vigore.

Spesso però l'opera di chi ha responsabilità rilevanti o deve prendere decisioni importanti è limitata da un regime alimentare sbagliato. Uno stomaco in disordine provoca confusione mentale, causa irritabilità, suscita durezza e crea ingiustizie.

In seguito a scelte alimentari sbagliate non si sono concretizzate molte iniziative che sarebbero state fonte di benedizioni per l'umanità, al contrario sono state adottate disposizioni ingiuste, oppressive e crudeli. Ecco un consiglio per tutti coloro che fanno un lavoro sedentario, che richiede un impegno mentale: a ogni pasto assumete solo due o tre alimenti semplici, non mangiate più di quello che l'organismo richiede per placare la fame, fate esercizio fisico ogni giorno e ne trarrete dei benefici.

Tutti coloro che hanno sufficiente coraggio morale e autocontrollo lo provino. Gli uomini dal fisico robusto, che svolgono lavori pesanti, hanno meno bisogno di fare attenzione alla quantità e alla qualità del cibo rispetto alle persone sedentarie, ma godranno di una salute migliore se sapranno controllarsi nel mangiare e nel bere.

Alcuni vorrebbero conoscere delle regole dettagliate per il loro regime alimentare perché mangiano troppo, se ne pentono e pensano costantemente a quello che mangiano e bevono. Tutto questo non è positivo. Nessuno comunque può stabilire una regola per un altro. Ognuno deve esercitare il proprio buon senso, fare attenzione alle sue reazioni e agire secondo i principi della salute. -- The Ministry of Healing, 308-310 (1905).

[Le cene in tarda serata sono particolarmente dannose § 270]

Indigestioni e riunioni di comitato

226. Intorno a tavole imbandite di cibo, le persone mangiano spesso molto più di quanto possa essere facilmente digerito. Gli stomaci sovraccaricati non possono compiere perfettamente il loro lavoro. Il risultato è una sgradevole sensazione di oppressione al cervello, che non è in grado di ragionare con prontezza. Il disturbo è generato da una cattiva combinazione di alimenti che provoca fermentazioni; allora il sangue ne è contaminato e il cervello è annebbiato.

L'abitudine di mangiare troppo, o di assumere troppi alimenti diversi nello stesso pasto, provoca spesso dispepsia. In questo modo si produce un grave danno ai delicati organi digestivi. Invano lo stomaco protesta, e si appella alla mente perché colleghi la causa con l'effetto. La quantità eccessiva di cibi consumati, o le combinazioni sbagliate, hanno conseguenze nefaste. Invano sintomi sgradevoli danno segnali d'allarme. La sofferenza fa la sua apparizione e la malattia prende il posto della salute.

Qualcuno si chiederà che cosa c'entra tutto questo con le riunioni di comitato. Moltissimo, perché le conseguenze di questi errori alimentari si possono osservare proprio in occasione di riunioni e incontri di comitato. Infatti il cervello risente delle condizioni dello stomaco. Uno stomaco disordinato causa uno stato mentale di disordine e insicurezza. Il cattivo funzionamento dello stomaco ha ripercussioni negative sul cervello, e spesso rende ostinati nel mantenere erronee opinioni. La pretesa saggezza di tali persone è follia per il Signore.

Vi trasmetto queste considerazioni per chiarire quello che avviene in

molti incontri decisionali e riunioni di comitato, dove questioni che richiedono uno studio approfondito sono oggetto di scarsa attenzione, e decisioni di grande importanza vengono prese frettolosamente. Spesso, proprio quando si sarebbe dovuta avere un'unanimità di consensi, degli atteggiamenti negativi hanno mutato completamente l'atmosfera che regnava in una riunione. Questi risultati mi sono stati presentati molte volte.

Affronto queste tematiche perché mi è stato chiesto di dire ai miei fratelli nel ministero che per l'intemperanza nel mangiare, sono incapaci di distinguere chiaramente la differenza tra il sacro e il profano. E, sempre a causa dell'intemperanza, rivelano il disprezzo che hanno nei confronti degli avvertimenti che il Signore ha dato. Queste sono le parole che vi rivolge: "Chi di voi teme il Signore e ascolta la voce del suo servo? Sebbene cammini nelle tenebre, privo di luce, confidi nel nome del Signore e si appoggi al suo Dio!". Isaia 50:10... Non ci accosteremo quindi al Signore affinché egli possa salvarci da ogni genere d'intemperanza nel mangiare e nel bere, così come da ogni sacrilega, lussuriosa passione e da ogni malvagità? Non ci umilieremo davanti a Dio, sbarazzandoci di tutto ciò che ammorba la carne e lo spirito, affinché nel rispetto che proviamo per lui possiamo perfezionarci nella santità del carattere? -- Testimonies for the Church 7:257, 258 (1902).

Non si tratta di una raccomandazione in favore della riforma sanitaria

227. I nostri pastori non sono abbastanza attenti riguardo alle loro abitudini alimentari. Essi mangiano una grande quantità di cibo, costituita anche da troppi alimenti diversi in uno stesso pasto. Alcuni sono riformatori solo di nome. Essi non seguono nessuna regola circa la loro alimentazione, ma indulgono nel mangiare frutta o semi oleaginosi tra un pasto e l'altro, imponendo così pesi troppo gravi agli organi digestivi. Alcuni consumano tre pasti al giorno, mentre due sarebbero più adeguati per la salute fisica e spirituale. Se le leggi che Dio ha stabilito per regolare l'organismo umano

vengono violate, sicuramente ne seguirà la sofferenza.

A causa della mancanza di equilibrio nel mangiare, i sensi di alcuni sembrano quasi paralizzati, ed essi appaiono pigri e sonnacchiosi. Questi pastori dal volto pallido, che stanno soffrendo a causa della loro indulgenza nei confronti dell'appetito, non rappresentano un esempio a favore della riforma sanitaria. Quando sono in difficoltà per il troppo lavoro, sarebbe preferibile per loro saltare ogni tanto un pasto per permettere all'organismo di ristabilirsi. Per far progredire la riforma sanitaria i nostri pastori potrebbero fare molto di più tramite il loro esempio piuttosto che con la predicazione. Quando degli amici, anche se benintenzionati, presentano loro del cibo molto elaborato, essi sono tentati di trascurare i principi; ma rifiutando i manicaretti, i condimenti pesanti, il tè e il caffè, dimostrano essere dei veri riformatori. Alcuni stanno ora soffrendo per aver trasgredito le leggi della vita, e questo ha impresso un marchio d'infamia sulla riforma sanitaria.

Un'eccessiva indulgenza nel mangiare, nel bere, nel dormire e anche in ciò che si guarda è peccato. L'armoniosa e sana attività di tutte le facoltà del corpo e dello spirito conduce alla felicità; e più queste facoltà sono elevate e raffinate tanto più schietta e pura risulterà la felicità. -- Testimonies for the Church 4:416, 417 (1880).

Si scavano la fossa con le loro stesse mani

228. La ragione per cui molti dei nostri pastori si lamentano di essere malati è che non fanno sufficiente esercizio fisico, ed eccedono nel mangiare. Non si rendono conto che un tale stile di vita stronca la più forte delle costituzioni. Quelli che, come voi, sono di temperamento pigro, dovrebbero mangiare con sobrietà senza rifiutare di impegnarsi in lavori fisici. Molti dei nostri pastori si stanno scavando la fossa con le loro stesse

mani. Cercando di assimilare il cibo abbondante che sovraccarica gli organi digestivi, l'organismo soffre e il cervello ne risente. Per ogni trasgressione delle leggi della salute, il trasgressore dovrà pagarne le conseguenze sul suo stesso corpo. -- Testimonies for the Church 4:408, 409 (1880).

Capitolo 8

Controllo dell'appetito

La mancanza di autocontrollo è stata la causa del primo peccato

229. Adamo ed Eva erano di statura elevata e perfetti in armonia e bellezza. Non avevano sperimentato il peccato e godevano di una salute completa. Quale contrasto con l'umanità attuale. La bellezza è svanita e non si sa cosa sia una salute completa; guardandosi intorno, non si vede che malattia, deformità e stupidità. Io chiesi la causa di questa sorprendente degenerazione, e fui portata nell'Eden. La bellissima Eva era stata indotta dal serpente a prendere il frutto di quell'albero che Dio aveva proibito di mangiare e addirittura di toccare, pena la morte.

Eva aveva a disposizione tutto quello che poteva renderla felice. Era circondata da ogni possibile varietà di frutti; eppure il frutto dell'albero proibito le sembrava più appetibile rispetto a quello di tutti gli altri alberi presenti nel giardino di cui poteva nutrirsi liberamente. Eva non mise un freno ai suoi desideri; perciò ne mangiò e, influenzato da lei, anche Adamo ne mangiò, e la maledizione ricadde su di loro. La terra stessa fu maledetta per il loro peccato. E, dalla caduta, l'intemperanza ha fatto la sua comparsa in tutte le forme possibili. Da allora l'appetito ha preso il controllo della ragione; la famiglia umana ha assunto comportamenti di aperta ribellione e, come Eva, è stata indotta da Satana a disprezzare i divieti stabiliti da Dio, illudendosi che le conseguenze non sarebbero state così terribili come si poteva pensare. L'umanità ha violato le leggi della salute, e si è lasciata andare agli eccessi quasi in ogni cosa. La malattia è progressivamente aumentata. Ogni causa è stata presto seguita dai suoi effetti. -- Spiritual Gifts 4:120 (1864).

Dai tempi di Noè ai nostri giorni

230. Gesù, seduto sul monte degli Ulivi, istruiva i suoi discepoli circa i segni che avrebbero preceduto il suo ritorno: "Come fu ai giorni di Noè, così sarà alla venuta del Figlio dell'uomo. Infatti, come nei giorni prima del diluvio si mangiava e si beveva, si prendeva moglie e si andava a marito, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca, e la gente non si accorse di nulla, finché venne il diluvio che portò via tutti quanti, così avverrà alla venuta del Figlio dell'uomo". Matteo 24:37-39. I peccati che attirarono i giudizi di Dio sul mondo ai tempi di Noè, sono gli stessi dei nostri giorni. Oggi gli uomini e le donne si sono lasciati andare al mangiare e al bere fino a giungere all'ingordigia e all'ubriachezza. Questo peccato dilagante, l'indulgere in appetiti incontrollati, accese le passioni degli uomini al tempo di Noè, e produsse una corruzione generale. La violenza e il peccato giunsero fino al cielo, finché questa contaminazione morale fu spazzata via dalla terra attraverso il diluvio. Gli stessi peccati di ghiottoneria e ubriachezza ottenebrarono la sensibilità morale degli abitanti di Sodoma, tanto che il crimine sembrava qualcosa di piacevole per gli uomini e le donne di quella città malvagia. Gesù avverte così il mondo: "Similmente, come avvenne ai giorni di Lot: si mangiava, si beveva, si comprava, si vendeva, si piantava, si costruiva; ma nel giorno che Lot uscì da Sodoma piovve dal cielo fuoco e zolfo, che li fece perire tutti. Lo stesso avverrà nel giorno in cui il Figlio dell'uomo sarà manifestato". Luca 17:28-30.

Cristo ci ha così lasciato una delle più importanti lezioni. Vuol farci comprendere il pericolo che corriamo quando facciamo del mangiare e del bere la nostra maggiore preoccupazione, e ci presenta gli effetti del soddisfacimento degli appetiti: le facoltà morali si affievoliscono tanto che il peccato non appare più pericoloso; il crimine è considerato con leggerezza, e le passioni controllano la mente; fino al punto che i buoni principi e gli impulsi generosi sono sradicati dal cuore, e Dio è bestemmiato. Tutto questo

è il risultato degli eccessi nel mangiare e nel bere, ed è proprio la realtà che Cristo troverà al suo ritorno.

Il Salvatore ci indica che c'è qualcosa di più elevato per cui lottare, piuttosto che preoccuparsi semplicemente di ciò che mangeremo, berremo e di come ci vestiremo. Il desiderio di mangiare, bere e vestirsi scatenano tali forme di eccessi da diventare dei crimini. E figurano come i peccati prevalenti degli ultimi tempi, quelli dati come segni da Cristo per la sua prossima venuta. Tempo, denaro ed energie, beni che appartengono al Signore e ci sono stati affidati, vengono spesi per soddisfare appetiti incontrollati, frivolezze della moda e lussuria con la conseguenza di indebolire la vitalità e produrre sofferenza e rovina. È impossibile presentare i nostri corpi come un sacrificio vivente a Dio quando sono indeboliti da cattive abitudini e malattie a causa della nostra indulgenza nei confronti del peccato. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12 (1890); Counsels on Health, 23, 24.

231. Una delle maggiori tentazioni per un individuo è l'appetito. In principio il Signore aveva creato l'essere umano integro. Era stato creato con una mente perfettamente equilibrata, e tutto il suo organismo esprimeva energia e uno sviluppo armonioso. Ma, a causa della seduzione esercitata da un astuto nemico, l'avvertimento di Dio venne trascurato, e l'infrazione alle leggi naturali produsse la sua completa rovina.

Dopo il primo cedimento all'appetito, l'umanità si è progressivamente lasciata andare all'indulgenza egoistica, finché la salute non è stata sacrificata sull'altare dell'appetito. Gli abitanti del mondo antidiluviano erano stati intemperanti nel mangiare e nel bere. Desideravano i cibi carnei, nonostante Dio all'epoca non avesse accordato nessun permesso di mangiare cibi di origine animale. Mangiarono e bevvero fino a quando il soddisfacimento dei loro desideri smodati non conobbe più limiti, e divennero così corrotti che Dio non poteva sopportarli più a lungo. Il livello della loro malvagità aveva

raggiunto l'apice, e il Signore con un diluvio purificò la terra dalla sua corruzione.

Sodoma e Gomorra

Quando gli uomini ricominciarono a moltiplicarsi sulla terra, dopo il diluvio, dimenticarono di nuovo Dio, e ripresero la via della corruzione. L'intemperanza si sviluppava in ogni forma possibile, finché quasi tutto il mondo non fu soggetto al suo dominio. Intere città vennero spazzate via dalla faccia della terra a causa dei loro crimini atroci e della loro odiosa malvagità che deturpavano la purezza e la bellezza della creazione di Dio. L'appagamento di appetiti contro natura condusse ai peccati che causarono la distruzione di Sodoma e Gomorra. Dio attribuisce la caduta di Babilonia ai suoi peccati di gola e all'uso dell'alcol. Il soddisfacimento degli appetiti e delle passioni fu alla base dei loro peccati. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 42, 43 (1890); Counsels on Health, 108-110.

Esau vinto dall'appetito

232. Esau desiderava ardentemente mangiare il suo piatto preferito, e allora sacrificò la sua primogenitura per gratificare l'appetito. Dopo aver soddisfatto i desideri della gola, si rese conto della sua follia, ma non riuscì a provare un vero pentimento nonostante lo avesse ricercato con impegno e con lacrime. Molti assomigliano a Esau. Egli rappresenta quel genere di persone che hanno a portata di mano una benedizione speciale e preziosa -- un'eredità immortale, una vita da condividere con quella di Dio, il Creatore dell'universo, una felicità smisurata e una gloria eterna -- ma hanno per così tanto tempo accondisceso ad appetiti, passioni e inclinazioni personali che la loro capacità di distinguere e apprezzare le realtà eterne si è affievolita.

Esau aveva una predilezione incontenibile per un cibo particolare, ed

aveva così a lungo soddisfatto il suo egoismo che non sentiva più la necessità di prendere le distanze dalle tentazioni del palato. Continuò a pensarci, non facendo nessuno sforzo particolare per controllare questa sua voglia irrefrenabile, tanto che la forza di tale desiderio, dominandolo, ebbe il sopravvento su qualsiasi altra considerazione. Arrivò perfino a immaginare che avrebbe dovuto affrontare gravi sofferenze e forse la morte, se non avesse potuto gustare quel piatto particolare. E più ci pensava, più il desiderio si rafforzava, finché la primogenitura, che rappresentava un santo privilegio, perse il suo valore e la sua sacralità. -- Testimonies for the Church 2:38 (1868).

Il desiderio d'israele di nutrirsi di carne

233. Quando il Dio d'Israele condusse i suoi figli fuori dall'Egitto, li privò quasi completamente di alimenti di origine animale, ma fornì loro del pane dal cielo e dell'acqua dalla roccia. Ma gli Israeliti non erano soddisfatti. Mangiavano contro voglia il cibo offerto, e desideravano tornare in Egitto, dove avrebbero potuto sedersi davanti a pentole piene di carne. Essi preferivano sopportare la schiavitù, e perfino la morte, piuttosto che essere privati della carne. Dio esaudì il loro desiderio dandogli la carne, e lasciandogliene mangiare fino quando la loro avidità produsse una malattia che ne uccise molti.

Degli esempi per noi

Si potrebbero citare molti esempi per indicare le conseguenze del cedere agli appetiti. I nostri progenitori attribuirono scarsa importanza a quel gesto con cui avrebbero trasgredito un comandamento di Dio: mangiare il frutto di un albero così bello da vedere e così piacevole da gustare; in realtà in questo modo infransero il loro patto di fedeltà a Dio, e aprirono la strada a quell'ondata incontenibile di sofferenze e dolori che si sarebbe riversata sul

mondo.

Il mondo attuale

I crimini e le malattie aumentano con ogni nuova generazione. L'intemperanza nel mangiare e nel bere, e il soddisfacimento di vili passioni hanno ottenebrato le facoltà più nobili degli esseri umani. La ragione, invece di orientare gli uomini, è diventata, a livelli allarmanti, schiava degli appetiti. Per soddisfare il desiderio irrefrenabile di mangiare cibi raffinati, è diventata una moda nutrirsi di tutti i possibili manicaretti. Specialmente nei ricevimenti e nelle feste si dà libero sfogo all'appetito senza nessun tipo di restrizione. Si servono pranzi raffinati e cene in tarda serata, a base di carni molto condite, salse elaborate, torte, pasticcini, gelati, tè, caffè, ecc. Non c'è da stupirsi se con un simile stile alimentare la gente abbia un aspetto pallido e soffra di forti dolori causati dalla dispepsia. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44 (1890); Counsels on Health, 111, 112.

234. Mi è stata mostrata la malvagità di cui oggi è vittima il mondo. Una visione terribile. Io mi sono stupita che gli uomini non fossero stati sterminati, come gli abitanti di Sodoma e Gomorra. Mi sono resa conto delle cause dello stato di degenerazione e di mortalità di cui è vittima il mondo. Le passioni incontrollate dominano la ragione, e in molti casi ogni considerazione elevata viene sacrificata per appagare i desideri.

Il primo grande peccato si è manifestato con l'intemperanza nel mangiare e nel bere. Uomini e donne si sono votati alla schiavitù dell'appetito. Essi sono intemperanti anche nel lavoro. Un grande impegno, infatti, è richiesto per poter imbandire la tavola con cibi che in realtà danneggiano seriamente l'organismo già così affaticato. Le donne trascorrono buona parte del proprio tempo davanti ai fornelli, preparando cibo che aromatizzano con spezie per gratificare il palato. Di conseguenza i

bambini sono trascurati e non ricevono nessuna educazione morale e religiosa. Una madre così indaffarata non si impegna a coltivare la dolcezza del carattere, che è come un raggio di sole che illumina la casa. Le prospettive eterne vengono relegate in secondo piano. Tutto il tempo è utilizzato nella preparazione di pietanze destinate a soddisfare l'appetito che minano la salute, inaspriscono il carattere e ottenebrano le facoltà mentali. -- Spiritual Gifts 4:131, 132 (1864).

235. Ovunque si scorgono i segni dell'intemperanza. Li constatiamo mentre viaggiamo sui treni, sui battelli e ovunque andiamo; ma ci chiediamo cosa stiamo facendo per liberare gli uomini dalla morsa del tentatore. Satana è sempre all'erta per tenere l'umanità sotto il suo controllo. L'influsso più efficace lo esercita sull'uomo attraverso l'appetito, che cerca di incoraggiare in ogni modo possibile. Tutti gli eccitanti sono dannosi: suscitano il desiderio di bevande alcoliche. Come possiamo sensibilizzare la nostra società, e prevenire i terribili mali che derivano dall'uso di queste sostanze? Abbiamo veramente fatto tutto il possibile in questa direzione? -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 (1890).

Sacrificare sull'altare della gola

236. Dio ha trasmesso un importante messaggio al suo popolo, ma noi non siamo ancora al sicuro dalla tentazione. Chi fra noi sta cercando aiuto dagli idoli di Ecron? [come accadde ad Acazia che dopo essersi ammalato in seguito a una caduta "inviò dei messaggeri, dicendo loro: 'Andate a consultare Baal-Zebub, dio di Ecron, per sapere se guarirò da questa malattia". 2 Re 1:2, ndr] Pensiamo a questo scenario, che non è frutto dell'immaginazione. In quanti, perfino tra gli avventisti del settimo giorno, si possono rilevare tali caratteristiche? Un malato, evidentemente molto coscienzioso ma fanatico e borioso, confessa apertamente il suo disprezzo per le leggi della salute e della vita che la misericordia divina ci ha invitato ad accettare in quanto popolo di Dio. Il suo cibo deve essere sempre

preparato in modo tale da soddisfarne i desideri morbosi. Piuttosto che sedersi a una tavola dove si servono alimenti sani, preferisce i ristoranti, per appagare il suo appetito, senza restrizioni. Difensore eloquente della temperanza, nella pratica ne disprezza i principi fondamentali. Cerca sollievo, ma rifiuta di ottenerlo attraverso la rinuncia. Quest'uomo sta adorando nel santuario innalzato agli appetiti. È un idolatra. Le sue facoltà che, santificate e nobilitate, potrebbero essere impiegate per onorare Dio, in realtà risultano indebolite e di scarsa utilità per il servizio. Un temperamento irritabile, un cervello confuso e un sistema nervoso fragile sono alcune delle conseguenze del suo disprezzo per le leggi della natura. È incapace e inaffidabile. -- Testimonies for the Church 5:196, 197 (1882).

La vittoria di Cristo in nostro favore

237. Nel deserto della tentazione Cristo affrontò le più grandi seduzioni che possano assalire l'uomo. E lì, da solo, incontrò il nemico, astuto e subdolo, e lo vinse. La prima e grande seduzione riguardava l'appetito; la seconda aveva per oggetto la presunzione; la terza, l'orgoglio e l'amore per il mondo. Satana ha avuto il sopravvento su milioni di persone convincendole a seguire i loro appetiti. Nel soddisfare il palato, il sistema nervoso si eccita mentre l'energia mentale si indebolisce, e diventa impossibile riflettere con calma e razionalità. Il cervello perde il suo equilibrio, le più elevate e nobili facoltà sono corrotte, al servizio di passioni carnali, e gli interessi sacri ed eterni vengono disprezzati. Quando ha raggiunto quest'obiettivo, Satana può proporre le altre due grandi tentazioni e trovare un terreno favorevole. Le sue molteplici tentazioni si inseriscono tutte in questi tre grandi filoni principali. -- Testimonies for the Church 4:44 (1876).

238. La lezione più importante che possiamo trarre dalla prima grande tentazione di Gesù è quella che riguarda il controllo degli appetiti e delle passioni. Le tentazioni che coinvolgono la sfera fisica hanno prodotto sempre gli effetti più degradanti e deleteri. Attraverso l'intemperanza Satana cerca di

distruggere le più nobili facoltà mentali e morali di cui Dio ha dotato l'uomo.

Così gli uomini diventano incapaci di apprezzare le benedizioni eterne. Satana, attraverso la sensualità, cancella ogni traccia di somiglianza con Dio. L'intemperanza, la malattia e la degradazione, che caratterizzavano l'epoca della prima venuta del Cristo, si intensificheranno al tempo del suo ritorno. Gesù ha dichiarato che le condizioni morali del mondo sarebbero state simili a quelle dei giorni che avevano preceduto il diluvio e la distruzione di Sodoma e Gomorra. "Il SIGNORE vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che il loro cuore concepiva soltanto disegni malvagi in ogni tempo". Genesi 6:5. Noi viviamo nella prospettiva di un'epoca difficile e dovremmo far tesoro dell'esempio del digiuno del Salvatore. L'angoscia indicibile provata da Cristo ci permette di valutare tutta la gravità del male che si sperimenta quando ci si abbandona a una vita di piaceri. Il suo esempio ci indica che la nostra unica speranza di vita eterna sta nella sottomissione degli appetiti e delle passioni alla volontà di Dio.

Rivolgersi al Salvatore

Con le nostre sole forze è impossibile resistere alle tendenze della natura decaduta, attraverso cui Satana ci tenta. Cristo sapeva che il nemico si sarebbe avvicinato a ogni uomo, approfittando delle debolezze ereditarie, per ingannare con le sue tentazioni tutti coloro che non si confidano in Dio. Percorrendo il cammino che noi stessi dobbiamo seguire, il Signore ha preparato la strada per la nostra vittoria. Non desidera che ci troviamo in posizione di svantaggio nella lotta contro Satana. Non vuole che ci scoraggiamo e ci lasciamo intimidire per gli assalti del serpente, ma ci dice: "Fatevi coraggio, io ho vinto il mondo". Giovanni 16:33.

Chi sta lottando contro i propri appetiti, pensi al Salvatore nel deserto, mentre agonizza sulla croce, mentre grida di avere sete. Egli ha sofferto tutto

quello che noi possiamo patire. La sua vittoria è anche la nostra.

Gesù ha confidato pienamente nella sapienza e nel sostegno spirituale del Padre. "Ma il Signore, Dio, mi ha soccorso; perciò non sono stato abbattuto... e so che non sarò svergognato... Il Signore, DIO, mi verrà in aiuto... Chi di voi teme il SIGNORE?... Sebbene cammini nelle tenebre, privo di luce, confidi nel nome del SIGNORE e si appoggi al suo Dio!". Isaia 50:7-10.

Gesù ha detto: "Viene il principe di questo mondo. Egli non può nulla contro di me". Giovanni 14:30. Tutto in lui era estraneo ai sofismi di Satana. Egli non acconsentì al peccato, neanche con il pensiero. Anche noi dobbiamo farlo. L'umanità di Cristo era unita alla divinità. La presenza costante dello Spirito Santo gli permise di affrontare la lotta. Egli è venuto per farci partecipi della natura divina; se siamo uniti a lui per fede, il peccato non ci dominerà. Dio ci guida perché la nostra fede si appoggi saldamente sulla divinità di Cristo, e possiamo giungere così alla perfezione del carattere. -- The Desire of Ages, 122, 123 (1898).

239. Come fece con Cristo, Satana avvicina gli esseri umani attraverso le sue insidiose tentazioni perché diano libero sfogo ai proprio appetiti. Egli sa bene che il suo potere è in grado di vincerli su questo punto. Così avvenne nel giardino dell'Eden per Adamo ed Eva che persero il loro paradiso. Quanta miseria e quanti delitti hanno contaminato il nostro mondo in seguito alla caduta di Adamo! Intere città sono state spazzate via dalla faccia della terra a causa dei loro crimini degradanti e della più vile malvagità che hanno contagiato tutto l'universo. Alla radice dei loro peccati c'è stato il compiacimento dei propri appetiti. -- Testimonies for the Church 3:561 (1875).

240. Cristo ha iniziato l'opera della redenzione nel momento stesso

della caduta. La prima prova la affrontò sul terreno dove Adamo era caduto. Attraverso le tentazioni collegate all'appetito Satana aveva vinto una buona parte del genere umano, e questo successo gli aveva fatto credere che il controllo del pianeta decaduto fosse ormai nelle sue mani. Ma in Cristo trovò qualcuno in grado di resistergli, e quindi lasciò il campo di battaglia come un nemico battuto. Gesù dice: "Esso non ha nulla in me". La sua vittoria ci assicura che anche noi possiamo risultare vincitori nei nostri conflitti con il nemico. Ma non è nei piani del Padre salvarci senza nessun impegno da parte nostra per collaborare con Cristo. Siamo chiamati a fare la nostra parte, in modo che la potenza divina, unita ai nostri sforzi, ci porti alla vittoria. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 (1890).

[Per noi Cristo esercitò un autocontrollo più forte della fame e della morte § 295]

[Grazie al digiuno, Cristo trovò la forza per resistere; la sua vittoria è un incoraggiamento per tutti § 296]

[Quando fu tentato, Cristo non mangiò nulla § 70]

[La forza della tentazione di compiacere all'appetito misurata dall'angoscia di Cristo durante il suo digiuno § 298]

Il successo di Daniele

241. Le tentazioni suscitate dall'appetito sono talmente forti che possono essere vinte solo grazie all'aiuto che Dio ci offre. E noi abbiamo la promessa divina che per ogni tentazione ci sarà una via di uscita. Perché, allora, tanti risultano perdenti? Perché non hanno riposto la loro fiducia in Dio e non utilizzano i mezzi previsti per la loro salvezza. Perciò, le scuse invocate per giustificare un appetito alterato non hanno nessun peso per il

Signore.

Daniele era consapevole delle sue possibilità umane, ma non puntò in questa direzione. La sua fiducia era riposta nella potenza che Dio ha promesso a tutti coloro che si presentano a lui con umiltà, affidandosi totalmente alla sua potenza.

Scelse di non contaminarsi con le porzioni di carne del re, né con il vino che beveva; perché sapeva che un simile regime alimentare non avrebbe rafforzato le sue facoltà fisiche e neanche sviluppato quelle mentali. Quindi non avrebbe consumato né il vino né qualsiasi altra sostanza eccitante; non avrebbe fatto nulla per ottenebrare la sua mente; e allora Dio gli concesse "conoscenza e intelligenza in tutta la letteratura, e sapienza", e anche comprensione "d'ogni sorta di visioni e di sogni". Daniele 1:17 (Luzzi).

I genitori di Daniele, nella sua infanzia, lo avevano educato a una rigida temperanza. Gli avevano insegnato che doveva conformarsi alle leggi della natura in tutte le sue abitudini; che il suo modo di mangiare e di bere aveva un influsso diretto sulla natura fisica, mentale e morale, e che era responsabile nei confronti di Dio di tutte le sue facoltà perché le aveva avute in dono dal Signore, e non doveva, per nessun tipo di debolezza nel suo comportamento, arrestarne lo sviluppo o menomarle. Il risultato di questo insegnamento fu che la legge di Dio venne esaltata nella sua mente e rispettata nel suo cuore. Nei primi anni della sua prigionia, Daniele fu costretto ad affrontare una grande prova venendo a contatto con il fasto, l'ipocrisia e il paganesimo della corte reale. Davvero una strana scuola per insegnargli a vivere una vita sobria, all'insegna dell'impegno e della fedeltà! Eppure non venne influenzato dall'atmosfera negativa da cui era circondato.

L'esperienza di Daniele e dei suoi giovani amici dimostra i benefici che possono derivare da un regime alimentare sobrio, e illustra ciò che Dio vuole

fare per coloro che desiderano cooperare con lui nel purificare ed elevare la propria anima. Essi onorarono Dio e divennero una luce viva e risplendente nella corte di Babilonia.

Attraverso questa esperienza, riusciamo a udire la voce di Dio che si rivolge a noi individualmente per invitarci a beneficiare dei preziosi insegnamenti collegati alla temperanza cristiana e per metterci in sintonia con le leggi della salute. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 22, 23 (1890).

242. Che cosa sarebbe successo se Daniele e i suoi compagni fossero giunti a un compromesso con quei funzionari pagani e avessero ceduto, davanti alla gravità del momento, mangiando e bevendo secondo le abitudini babilonesi? Quell'unico caso di allontanamento dai principi avrebbe indebolito il loro senso di giustizia e l'opposizione al male. Il soddisfacimento dell'appetito avrebbe comportato la rinuncia alla forza fisica, alla lucidità mentale e alla potenza spirituale. Un passo falso probabilmente ne avrebbe implicati altri, fin quando la loro relazione con il Signore si sarebbe interrotta ed essi sarebbero stati schiacciati dalla tentazione. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881; Counsels on Health, 66.

[La lucidità mentale di Daniele era il frutto di un'alimentazione semplice e una vita di preghiera § 117]

[Altri insegnamenti su Daniele §§ 33, 34, 117]

Il nostro dovere di cristiani

243. Quando comprendiamo quali sono i desideri di Dio, allora capiamo che ci chiede di essere temperanti in ogni cosa. L'obiettivo della

creazione è glorificare Dio nel nostro corpo e nel nostro spirito che gli appartengono. Ma come possiamo farlo quando lasciamo che l'appetito danneggi le nostre facoltà fisiche e morali? Dio ci chiede di presentare i nostri corpi in sacrificio vivente. Abbiamo quindi il dovere di preservare il corpo nelle migliori condizioni di salute, per poter soddisfare le sue richieste. "Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio". 1 Corinzi 10:31. -- Testimonies for the Church 2:65 (1868).

244. L'apostolo Paolo scrive: "Non sapete che coloro i quali corrono nello stadio, corrono tutti, ma uno solo ottiene il premio? Correte in modo da riportarlo. Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa; e quelli lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi, per una incorruttibile. Io quindi corro così; non in modo incerto; lotto al pugilato, ma non come chi batte l'aria; anzi, tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato". 1 Corinzi 9:24-27.

Nella nostra società molte persone indulgono in abitudini pericolose. L'appetito è la legge che le governa e, a causa di questo stile di vita, la sensibilità morale risulta annebbiata e la capacità di discernere le realtà sacre è in buona parte distrutta. Per i cristiani è necessario essere strettamente temperanti e porre i propri ideali a un livello molto elevato. È indispensabile la temperanza nel mangiare, nel bere e nel vestire, e lasciarsi guidare dai principi e non dall'appetito o dalla fantasia. Coloro che mangiano troppo, o quelli che si nutrono di un cibo di cattiva qualità, sono facilmente indotti a dissipare le loro potenzialità o lasciarsi trascinare da ". Molti desideri insensati e funesti, che affondano gli uomini nella rovina e nella perdizione". 1 Timoteo 6:9. I collaboratori di Dio devono usare tutto il loro influsso per incoraggiare la diffusione dei veri principi della temperanza.

La fedeltà a Dio è qualcosa di molto importante. Egli ha dei diritti su

tutti coloro che sono impegnati al suo servizio. Vuole che la mente e il corpo siano mantenuti nelle migliori condizioni di salute, che ogni facoltà e talento siano sotto il controllo divino, e tutti diventino forti e prudenti grazie ad abitudini di stretta temperanza. È nostro dovere consacrarci a Dio senza riserve, anima e corpo, utilizzando al suo servizio le preziose facoltà che ci ha liberamente elargito.

Tutte le nostre capacità ed energie devono essere continuamente rafforzate e migliorate nel periodo di prova della nostra esistenza. Soltanto coloro che apprezzano questi principi, e sono stati istruiti a prendersi cura dei propri corpi in maniera intelligente e nel rispetto di Dio, devono essere scelti per assumersi delle responsabilità in questa opera. Coloro che da molto tempo conoscono la verità, e tuttavia non sanno distinguere tra i principi del bene e quelli del male, e la cui comprensione in merito alla giustizia, alla misericordia e all'amore di Dio è offuscata, devono essere sollevati dai loro incarichi. Ogni chiesa ha bisogno di un testimone chiaro e preciso, che dia alla tromba un suono sicuro.

Se riusciremo a risvegliare la sensibilità morale del nostro popolo sul tema della temperanza, riporteremo una grande vittoria. La temperanza deve essere insegnata e praticata in ogni aspetto della vita, perché la temperanza nel mangiare, nel bere, nel riposare e nel vestire è uno dei grandi principi della vita spirituale. Ogni verità, che penetra nel santuario dello spirito, diventa una guida per prendersi cura correttamente del proprio corpo. Nulla di ciò che riguarda la salute dell'uomo deve essere considerato con indifferenza. La nostra felicità eterna dipende dall'uso che facciamo, durante questa vita, del nostro tempo, delle nostre energie e del nostro influsso. -- Testimonies for the Church 6:374, 375 (1900).

Schiavi dell'appetito

245. Ci sono delle persone che professano di credere nella verità, che non fanno uso di tabacco, tè o caffè, e tuttavia sono colpevoli di appagare i loro appetiti. Essi desiderano sempre piatti a base di carne e molto conditi, con salse poco digeribili; il loro appetito è così alterato che non si sentono soddisfatti mangiando carne, a meno che non sia stata preparata nel modo più artificioso possibile. Lo stomaco è sotto stress, gli organi digestivi sono affaticati, e devono impegnarsi in un duro lavoro per smaltire il carico che li appesantisce. A questa fase di affaticamento segue una sensazione di languore. Molti vengono ingannati da questa sensazione e pensano che sia prodotta dalla mancanza di cibo; e allora, senza dare il tempo allo stomaco di riposare, ricominciano a mangiare e, momentaneamente quella specie di languore svanisce. Ma più si soddisfa l'appetito, più questo reclama per essere gratificato. Generalmente si avverte questo genere di languore quando si mangia carne, quando si mangia troppo spesso o in quantità eccessiva.

Per assecondare la moda e un appetito morboso, si ammucchiano nello stomaco torte elaborate, crostate, budini e ogni genere di alimenti nocivi. La tavola deve essere imbandita con una tale varietà di pietanze, per soddisfare un appetito privo di freni. Il mattino, le vittime dell'appetito hanno spesso un alito pesante e la lingua sporca. Non godono buona salute e si stupiscono di dover sopportare malesseri, cefalee e altri disturbi. Molti mangiano tre volte al giorno, e perfino al momento di mettersi a letto. Così, in breve tempo gli organi digestivi si logorano, perché non hanno avuto mai il tempo di riposarsi. Queste persone, diventate dispeptiche si chiedono cosa mai le abbia ridotte in quello stato. Il rapporto causa-effetto ha prodotto i suoi risultati. Non si deve consumare un secondo pasto se non si è concesso un adeguato tempo di riposo agli organi digestivi dopo il pasto precedente. E se proprio si dovesse prendere un terzo pasto, questo dovrebbe essere molto leggero, e consumato molte ore prima di andare a letto.

Molti sono così radicati nell'intemperanza che nessun ragionamento li allontanerà dall'abitudine di lasciarsi andare ai richiami della gola. Sono disposti a sacrificare la loro salute, e a morire prematuramente, piuttosto che controllare l'appetito. E ci sono molte persone che non sanno quale relazione intercorra tra il loro modo di mangiare e di bere e la loro salute. Se fossero stati informati, avrebbero trovato il coraggio morale di rinunciare alle passioni dell'appetito e mangiare con più sobrietà e soltanto cibo salutare; così, adottando questo nuovo stile di vita, si sarebbero risparmiati tante sofferenze.

Educare l'appetito

Le persone che hanno soddisfatto il loro appetito nutrendosi liberamente di carne, intingoli sofisticati e ogni tipo di dolci e marmellate, non possono subito apprezzare un regime alimentare semplice, salutare e nutriente, perché il loro gusto è così cambiato che non provano nessun interesse per un'alimentazione sana, costituita da frutta, pane integrale e verdure. Queste persone non devono aspettarsi di poter apprezzare immediatamente un cibo diverso da quello che erano abituate a mangiare. Se non riusciranno subito ad accettare alimenti semplici, dovranno digiunare fino a quando lo potranno. Tale digiuno si rivelerà per loro di maggior beneficio delle medicine, perché lo stomaco, del quale si è così a lungo abusato, troverà quel riposo di cui aveva bisogno da lungo tempo, e una vera fame potrà essere soddisfatta da un'alimentazione semplice. Ci vorrà del tempo perché il palato si adatti dopo gli abusi sofferti e per recuperare il suo naturale equilibrio. Ma la perseveranza nel sapersi moderare, quanto al mangiare e al bere, renderà presto appetitoso il cibo semplice e sano, che sarà mangiato con maggiore soddisfazione rispetto a quella che provano gli epicurei con i loro sofisticati manicaretti.

In questo modo lo stomaco non è stressato a causa della carne, non è affaticato, ma si trova in una condizione di buona salute che gli consente di

svolgere prontamente il suo lavoro. Occorre che l'opera della riforma non subisca ritardi; deve essere compiuto ogni sforzo per preservare saggiamente l'energia residua delle forze vitali, sbarazzandosi di qualsiasi carico eccessivo. Lo stomaco non potrà mai ritrovare tutta la sua salute, ma un'appropriata alimentazione risparmierebbe un peggioramento del suo stato, e molte persone recupererebbero una buona condizione, a meno che non si siano spinte troppo in là nella loro golosità autodistruttiva.

Quelli che acconsentono a diventare schiavi della gola spesso si spingono oltre, fino ad assecondare le vili passioni suscitate dalla loro intemperanza nel mangiare e nel bere. Non pongono dei freni alle loro passioni corrotte, finché la mente e la salute ne subiscono gravi danni; e le facoltà razionali sono in larga misura annientate da uno stile di vita malsano.
-- Spiritual Gifts 4:129-131 (1864).

Effetti fisici, mentali e morali della golosità

246. Molti studenti non conoscono gli effetti importanti che una dieta alimentare esercita sulla salute. Alcuni di loro non si sono mai impegnati seriamente per controllare l'appetito o per osservare regole alimentari equilibrate. Essi mangiano troppo ai pasti, e alcuni anche tra i pasti ogni volta che se ne presenta l'occasione. Se coloro che si dichiarano cristiani vogliono avere una risposta al perché la loro mente è così offuscata e le loro aspirazioni religiose così deboli, non hanno bisogno, in molti casi, di spingersi più in là della loro tavola; se non vi sono altre cause, quella è di per sé sufficiente.

Molte persone si separano da Dio per colpa della loro intemperanza. Colui che si interessa della caduta di un passero, che conosce il numero dei capelli che abbiamo in testa, registra anche il peccato di coloro che soddisfano un appetito mutato a spese dell'indebolimento delle energie

fisiche, dell'annebbiamento dell'intelletto e della distruzione delle percezioni morali. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 83 (1890).

Un rimorso tardivo

247. Molti sono incapaci di effettuare un'attività mentale e fisica a causa di un'alimentazione eccessiva e della gratificazione di passioni depravate. E mentre la sensibilità morale e spirituale si indebolisce, gli istinti si rafforzano. Quando ci troveremo intorno al grande trono bianco, quale rapporto sarà presentato sulla vita di molti? In quel giorno essi vedranno che cosa potevano aver realizzato se non avessero sprecato le facoltà affidate loro da Dio. Capiranno poi quale livello di forza intellettuale avrebbero potuto raggiungere se avessero dedicato a Dio tutta quella forza fisica e mentale che egli aveva affidato loro. Nell'agonia del loro rimorso, desidereranno ardentemente tornare a vivere di nuovo la loro vita. -- Testimonies for the Church 5:135 (1882).

[Effetti fisici e mentali causati dagli eccessi alimentari §§ 219, 220]

Bisogna controllare un appetito smodato

248. La Provvidenza ha guidato il popolo di Dio ad allontanarsi dalle abitudini innaturali del mondo, dall'appagamento dell'appetito e delle passioni, affinché assuma una posizione ferma sulla via della rinuncia e della temperanza in ogni cosa. Il popolo che Dio guida sarà un popolo speciale. I suoi figli non assomiglieranno alla gente comune. Se seguiranno le linee direttive di Dio, saranno in grado di realizzarne i propositi e sottomettere la propria volontà alla sua. Cristo abiterà nel loro cuore e il tempio di Dio sarà santificato. Il vostro corpo, dice l'apostolo Paolo, è il tempio dello Spirito Santo. Dio non vuole che i suoi figli si spingano sulla via della rinuncia fino a danneggiare la loro forza fisica. Egli chiede loro di ubbidire alle leggi della

natura, per preservare la salute del corpo. La via della natura è la strada che egli ci indica, ed è larga abbastanza per ogni cristiano. Dio ci ha provveduto, generosamente, di ricche e svariate benedizioni per il nostro sostentamento e la nostra gioia. Ma, per permetterci di godere di un'alimentazione naturale che ci consentirà di mantenerci in salute e prolungare la nostra esistenza, egli pone dei limiti al nostro appetito. E ci avverte: "Attenzione! Dominate l'appetito innaturale". Se lasciamo che l'appetito degeneri, violiamo le leggi che regolano la nostra vita e ci assumiamo la responsabilità di abusare del nostro corpo e di procurarci delle malattie. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 151 (1890).

249. Coloro che hanno ricevuto delle indicazioni in merito all'uso di alimenti carnei, tè, caffè e preparazioni elaborate e malsane, e sono decisi a fare un patto con Dio che passi attraverso la rinuncia, non continueranno a soddisfare l'appetito con cibi nocivi. Dio esige che i desideri siano purificati e venga tralasciato tutto ciò che non è buono. Questa opera dovrà essere portata a termine prima che il suo popolo possa comparire davanti a lui come un popolo perfetto. -- Testimonies for the Church 9:153, 154 (1909).

250. Dio non ha cambiato, né si propone di cambiare, il nostro organismo per permetterci di infrangere anche una sola delle sue leggi senza risentire gli effetti di questa violazione. Molti chiudono volontariamente gli occhi per non vedere la luce... Nel soddisfare le loro inclinazioni e i loro appetiti, violano le leggi della salute e della vita; se invece ascoltassero la coscienza, sarebbero controllati dai principi nel loro modo di mangiare e di vestirsi, piuttosto che lasciarsi guidare dalle inclinazioni, dalla moda e dall'appetito. -- The Health Reformer, settembre 1871.

L'utilità dei collaboratori di Dio dipende dal controllo dell'appetito

251. Avvertite la gente di resistere alla tentazione di essere

intemperanti. Molti sono caduti per questo motivo. Spiegate la stretta relazione che intercorre tra corpo e mente, presentando la necessità di mantenere entrambi nelle migliori condizioni possibili.

Tutti coloro che assecondano il proprio appetito, indeboliscono le energie fisiche e la sensibilità morale, prima o poi sperimenteranno gli effetti della trasgressione della legge fisica.

Cristo offrì la sua vita per ottenere la salvezza del peccatore. Il Redentore del mondo sapeva che nell'appagare l'appetito si provoca debolezza fisica e si affievoliscono le più sottili percezioni, tanto da non riuscire a distinguere le cose sacre ed eterne. Egli sapeva che il soddisfacimento dei desideri perverte le facoltà morali, e che il più grande bisogno dell'uomo è quello della conversione, nel cuore, nella mente e nell'anima, il passaggio da una vita egoistica a una vita di rinunce e di dono di se stessi. Possa il Signore aiutarla, in quanto suo figlio, a esortare i pastori e a risvegliare le chiese addormentate. Faccia che il suo lavoro di medico sia in armonia con quello di pastore. È per questo che sono state create le nostre strutture mediche: per proclamare il messaggio della vera temperanza.

Come popolo, abbiamo bisogno di una riforma, e in modo particolare ne hanno bisogno i pastori e gli insegnanti. Sono stata invitata a trasmettere questo messaggio ai nostri pastori e ai presidenti delle nostre Federazioni: la vostra utilità, come collaboratori di Dio nell'opera di recupero di coloro che si perdono, dipende molto dal successo nel controllo dell'appetito. Tenete a freno il desiderio di soddisfare l'appetito, e questo vi permetterà di controllare più facilmente le vostre passioni. Così le vostre facoltà mentali e morali si rafforzeranno. "Ma essi lo hanno vinto per mezzo del sangue dell'Agnello, e con la parola della loro testimonianza". Apocalisse 12:11. -- Lettera 158, 1909.

Un appello a un compagno di lavoro

252. Il Signore ha scelto lei per compiere il suo lavoro, e se lei lavora con attenzione e con prudenza, ponendo la sua abitudine di mangiare sotto lo stretto controllo della conoscenza e della ragione, avrà ore molto più dolci e confortevoli che se agisse scriteriatamente. Metta mano ai freni, controlli strettamente il suo appetito, e poi si affidi alle mani di Dio. Prolunghi la sua vita vigilando attentamente su lei stesso. -- Lettera 49, 1892.

La sobrietà sviluppa la forza

253. Le persone che sono impegnate nel trasmettere l'ultimo avvertimento al mondo, un messaggio che deve decidere il destino di tanti uomini, devono applicare alle proprie vite quelle verità che proclamano agli altri. Devono essere un esempio nel modo di mangiare e di bere, nel modo di conversare e di comportarsi. La gola, l'indulgenza verso le passioni più basse e i peccati più gravi vengono tenute nascoste sotto le apparenze della santità da molti che si professano rappresentanti di Cristo sulla terra. Ci sono individui dotati di eccellenti abilità naturali che però non realizzano neppure la metà di quanto potrebbero fare se fossero temperanti. L'appagamento del loro appetito e delle loro passioni offusca la mente, diminuisce la forza fisica e affievolisce la sensibilità morale. I loro pensieri non sono chiari e le loro parole sono prive di potenza, perché non sono vivificate dallo Spirito divino per raggiungere il cuore degli ascoltatori.

Così, come i nostri progenitori persero l'Eden per compiacere all'appetito, la nostra unica speranza di riconquistarlo consiste nel dominare con determinazione l'appetito e le passioni. Una dieta sobria e il controllo di ogni passione preserveranno l'intelletto e gli comunicheranno vigore, aumentando anche la sensibilità morale e rendendo le persone capaci di porre tutte le loro inclinazioni sotto il controllo delle più nobili facoltà, in modo da

saper distinguere tra il bene e il male, tra il sacro e il profano. Tutti quelli che hanno la chiara comprensione del sacrificio fatto da Cristo nel lasciare il cielo e venire in questo mondo per indicare all'uomo con l'esempio della propria vita come resistere alla tentazione, rinunceranno con gioia al soddisfacimento di se stessi scegliendo di condividere con Cristo le sue sofferenze.

Il timore del Signore è il principio della saggezza. Quelli che vincono, come Cristo ha vinto, avranno bisogno di stare costantemente in guardia contro le tentazioni di Satana. L'appetito e le passioni dovranno essere frenati e posti sotto il controllo di una coscienza illuminata, in modo che l'intelletto sia lucido e la sensibilità intatta, affinché i raggiri di Satana e le sue trappole non debbano essere visti come se fossero opera della provvidenza divina. Molti desiderano la ricompensa finale e i frutti della vittoria che devono essere dati ai vincitori, ma non hanno alcuna voglia di sopportare le privazioni, le fatiche e il sacrificio, come invece fece il Redentore. È solo grazie all'ubbidienza e a uno sforzo continuo che noi saremo vincitori come lo fu Cristo.

Il potere dell'appetito provocherà la rovina di migliaia di uomini e donne, mentre, se avessero vinto su questo punto, avrebbero avuto tanta forza morale da guadagnare la vittoria su ogni altra tentazione di Satana. Ma coloro che sono schiavi dell'appetito falliranno nel perfezionamento del carattere cristiano. La continua trasgressione delle leggi divine da parte dell'umanità per seimila anni ha prodotto infermità, dolore e morte. E a mano a mano che ci avvicineremo alla fine del tempo previsto, la tentazione diabolica di soddisfare l'appetito sarà sempre più forte e più difficile da superare. -- Testimonies for the Church 3:490-492 (1875).

[Il sentiero della sobrietà nel mangiare è la via della salute § 473]

La relazione delle abitudini con la santificazione

254. È impossibile godere delle benedizioni della santificazione mentre si vive da egoisti e da golosi. Tanti si lamentano sotto il peso delle infermità dovute al loro modo abituale di mangiare e bere che viola le leggi della salute e della vita. Molti stanno indebolendo i loro organi digestivi lasciandosi andare ad appetiti incontrollati. Il corpo umano ha un meraviglioso potere di resistenza agli abusi che si commettono contro di lui; ma il ripetersi di abitudini sbagliate, e gli eccessi nel mangiare e nel bere, debilitano ogni funzione dell'organismo. Queste persone deboli riflettano su cosa avrebbero potuto essere, se fossero vissuti temperatamente, e si fossero impegnati per sviluppare la salute invece di abusarne. Nel soddisfacimento delle passioni e dell'appetito alterato, perfino coloro che si dicono cristiani danneggiano la natura nel suo operare e diminuiscono le facoltà fisiche, mentali e morali. Alcuni che si stanno comportando in questo modo, pretendono di essere consacrati a Dio; ma tale pretesa non ha nessun fondamento.

"Un figlio onora suo padre e un servo il suo padrone; se dunque io sono padre, dov'è l'onore che m'è dovuto? Se sono padrone, dov'è il timore che m'è dovuto? Il SIGNORE degli eserciti parla a voi, o sacerdoti, che disprezzate il mio nome! Ma voi dite: 'In che modo abbiamo disprezzato il tuo nome?'. Voi offrite sul mio altare cibo contaminato, ma dite: 'In che modo t'abbiamo contaminato?'. L'avete fatto dicendo: 'La tavola del SIGNORE è spregevole. Quando offrite in sacrificio una bestia cieca, non è forse male? Quando ne offrite una zoppa o malata, non è forse male? Presentala dunque al tuo governatore! Te ne sarà egli grato? Ti accoglierà forse con favore?' dice il SIGNORE degli eserciti... 'Offrite animali rubati, zoppi o malati, e queste sono le offerte che fate! Dovrei io gradirle dalle vostre mani?' dice il SIGNORE". Malachia 1:6-8, 13.

Facciamo attenzione a questi avvertimenti e a questi rimproveri.

Sebbene rivolti all'antico Israele, si applicano anche al popolo di Dio oggi. E dovremmo considerare le parole dell'apostolo quando esorta i suoi fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare i loro corpi "in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio". Romani 12:1. Questa è la vera santificazione. Non è una mera teoria, una suggestione emotiva o un modo di dire, ma un principio vivente e attivo che governa la vita d'ogni giorno. Esige che le nostre abitudini di mangiare, di bere e di vestire siano tali da assicurare il mantenimento della salute fisica, mentale e morale, affinché possiamo presentare al Signore i nostri corpi non come un'offerta corrotta da cattive abitudini, ma come "un sacrificio vivente, santo, gradito a Dio".

Che nessuna persona, tra quelle che si professano pie, consideri con indifferenza la salute del corpo e illuda se stessa sostenendo che l'intemperanza non è un peccato che possa danneggiare la sua spiritualità. Esiste una stretta relazione tra la natura fisica e quella morale. -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881.

È necessario un carattere deciso

255. Per rinunciare al dominio dell'appetito occorre un carattere deciso. Per la mancanza di tale requisito moltitudini intere soccombono. Deboli, arrendevoli, facilmente influenzabili, molti uomini e donne falliscono miseramente nel proposito di essere quello che Dio desidera che siano. Coloro che non hanno un carattere deciso non sono in grado di ottenere il successo nell'impegno quotidiano di vincere. Il mondo è pieno di gente inebetita, intemperante e debole di mente; per questi è proprio duro diventare dei veri cristiani.

Che cosa dice il grande Medico missionario? "Se uno vuol venire dietro a me, rinunzi a se stesso, prenda la sua croce e mi segua". Matteo 16:24. È l'opera di Satana adescare gli esseri umani perché a loro volta

tentino il prossimo. Egli fa il possibile per indurre le persone a collaborare con lui nella sua opera distruttiva. Si sforza di indurli a dedicarsi interamente al soddisfacimento dell'appetito, ai divertimenti eccitanti e a quelle follie che la natura umana normalmente ricerca, ma che la parola di Dio decisamente condanna, affinché possano essere considerati come suoi collaboratori, disposti a lavorare con lui per distruggere l'immagine di Dio nell'uomo.

A causa delle terribili tentazioni suscitate dai principati e dalle potestà dell'aria, molti rimangono irretiti. Schiavi dell'appetito, essi diventano preda della stupidità e dell'abbrutimento...

"Non sapete che il vostro corpo è il tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete ricevuto da Dio? Quindi non appartenete a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo".
1 Corinzi 6:19, 20.

Coloro che si rendono conto di essere in questa relazione con Dio non introdurranno nello stomaco del cibo che soddisfa l'appetito, ma danneggia gli organi digestivi. Essi non rovineranno la proprietà di Dio permettendosi abitudini sbagliate relativamente al mangiare, al bere e al vestirsi. Essi avranno piuttosto una grande cura dell'organismo umano, sapendo che devono farlo per lavorare con Dio, che desidera vederli in salute, felici e utili. Ma per poter essere in queste condizioni, devono mettere la propria volontà alle dipendenze di quella divina. -- Lettera 166, 1903.

256. Ovunque si presentano seduzioni allettanti che invogliano a seguire la concupiscenza della carne, i desideri degli occhi e la superbia della vita. La pratica di fermi principi e di un rigoroso controllo degli appetiti e delle passioni, nel nome di Gesù il conquistatore, costituirà l'unica salvaguardia perché possiamo guardare con fiducia alla vita. -- The Health Reformer, maggio 1878.

Il vano tentativo di una riforma graduale

257. Alcuni dicono, quando si cerca di avvertirli su questo punto [l'uso di tabacco e di bevande alcoliche]: "Smetterò, ma un po' alla volta". Satana se la ride di tutte queste decisioni. Egli dice: "Li tengo sicuramente in pugno. Su questo terreno non li temo affatto". Ma egli sa di non avere nessun potere su colui che, quando i tentatori cercano di adescarlo, ha il coraggio morale di dire un no chiaro e deciso. Un individuo di questo genere ha rifiutato la compagnia del diavolo e, finché rimarrà vicino a Gesù, sarà salvo. Si trova lì dove gli angeli del cielo possono raggiungerlo per comunicargli quella forza morale in grado di farlo vincere. -- Manoscritto 86, 1897.

L'esortazione di Pietro

258. L'apostolo Pietro comprese la relazione che c'è tra la mente e il corpo, e si esprime chiaramente nell'avvertire i suoi fratelli: "Carissimi, io vi esorto, come stranieri e pellegrini, ad astenervi dalle carnali concupiscenze che danno l'assalto contro l'anima". 1 Pietro 2:11. Molti credono che questo brano sia soltanto un avvertimento contro la licenziosità; ma ha un significato ben più ampio. Condanna ogni pericolosa soddisfazione dell'appetito e della passione, perché ogni genere di appetito alterato rappresenta una tentazione per noi. L'appetito c'è stato dato per un sano obiettivo e non perché diventi strumento di morte attraverso la corruzione, suscitando quelle "concupiscenze che danno l'assalto contro l'anima...".

La forza della tentazione di soddisfare l'appetito può essere misurata solo dall'indicibile angoscia del nostro Redentore in occasione di quel lungo digiuno nel deserto. Egli sapeva che il soddisfacimento di un appetito alterato avrebbe spento la sensibilità dell'uomo in modo da non discernere più le realtà sacre. Adamo cadde perché assecondò la sua gola. Cristo invece

vinse dominando l'appetito. Perciò la nostra unica possibilità di riconquistare l'Eden sta in un rigido autocontrollo. Se l'appetito contraffatto aveva un influsso così grande sulla razza umana che, per spezzarne il potere in favore dell'umanità, il Figlio di Dio fu costretto a sopportare un digiuno di quasi sei settimane, che opera importante attende il cristiano! Ma, nonostante la battaglia sia dura, egli può risultare vincitore. Con l'aiuto di quel potere divino, che fu costretto ad affrontare le più terribili tentazioni che Satana potesse inventare, può trionfare nel suo conflitto contro il male; e alla fine ricevere la corona di gloria nel regno di Dio. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 53, 54 (1890).

Grazie alla forza della volontà e alla grazia di Dio

259. Per mezzo dell'appetito, Satana controlla la mente e l'intero essere. Migliaia di persone che potevano vivere sono invece morte come naufraghi fisici, mentali e morali, avendo sacrificato tutte le loro energie per accondiscendere alle esigenze dell'appetito. La necessità degli esseri umani di questa generazione di chiamare in loro soccorso il potere della volontà, rafforzato dalla grazia di Dio, per fronteggiare le tentazioni di Satana e resistere alla minima indulgenza dell'appetito snaturato, è molto più rilevante di quanto lo fosse per le generazioni passate. In effetti, la generazione presente ha meno potere di autocontrollo rispetto alle generazioni di molto tempo fa. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 37 (1890).

260. Pochi hanno la capacità di resistere alla tentazione, specialmente a quella dell'appetito, e di praticare lo spirito di sacrificio. Per alcuni è una tentazione troppo forte, per resisterle, quella di vedere altri consumare il terzo pasto; guardando, essi immaginano di essere affamati, quando invece questa sensazione non è una richiesta di cibo da parte dello stomaco, ma un desiderio della mente che non è stata rafforzata dalla pratica di fermi principi e disciplinata dall'abnegazione. Le mura della rinuncia e dell'autocontrollo non devono in nessun caso essere indebolite e abbattute. Paolo, l'apostolo dei

gentili, dice: "Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, che talora, dopo aver predicato agli altri, io stesso non sia riprovato". 1 Corinzi 9:27.

Quelli che non riescono a vincere nelle piccole cose, non avranno nessuna forza morale per resistere a tentazioni più grandi. -- Testimonies for the Church 4:574 (1881).

261. Valutate attentamente il vostro regime alimentare. Risalite dagli effetti alle cause. Esercitate l'autocontrollo, affinché l'appetito sia sottoposto alla ragione. Non danneggiate il vostro stomaco mangiando troppo, ma nello stesso tempo non vi private del cibo sano e saporito di cui il vostro organismo ha bisogno. -- The Ministry of Healing, 323 (1905).

262. Nei vostri rapporti con coloro che non credono, non permettetevi di essere distolti dai sani principi. Se sedete alla loro tavola, mangiate sobriamente e solo di quel cibo che non confonderà la mente. Guardatevi dall'intemperanza. Non potete permettervi di indebolire le vostre facoltà fisiche e mentali senza divenire incapaci di discernere le cose spirituali. Tenete la vostra mente in una tale condizione che Dio vi possa imprimere le preziose verità della sua Parola. -- Testimonies for the Church 6:336 (1900).

Una questione di coraggio morale

263. Alcuni fra voi desidererebbero sentirsi dire quanto devono mangiare. Ma questo non è giusto. Noi siamo chiamati ad agire da un punto di vista morale e religioso. Dobbiamo perciò essere temperanti in ogni cosa perché davanti a noi ci attende una corona incorruttibile, un tesoro divino. E ora voglio dire ai miei fratelli e alle mie sorelle che, se fossi al vostro posto, vorrei avere il coraggio morale di prendere una decisione personale ed esercitare l'autocontrollo. Non vorrei affidare questo compito ad altri. Voi

mangiate eccessivamente e dopo ve ne dispiacete, e così state a pensare e a ripensare a quello che mangiate e bevete. Mangiate quanto è giusto e poi andate avanti, sentendovi a posto davanti a Dio, e senza rimorsi di coscienza. Non crediamo sia necessario eliminare tutte le possibili tentazioni, né ai bambini né agli adulti, perché dobbiamo tutti affrontare delle lotte e restare saldi nelle nostre posizioni per resistere alle seduzioni di Satana; e dobbiamo essere certi di possedere quella forza che lo rende possibile. -- Testimonies for the Church 2:374 (1870).

264. Ho ricevuto un messaggio da comunicarle: mangi a ore regolari. Con le sue abitudini sbagliate sta preparandosi per delle sofferenze future. Non è sempre saggio accettare inviti a pranzo, anche se provengono da fratelli e amici che vogliono prodigarsi con tante e varie pietanze. Lei sa che, per non danneggiare i suoi organi digestivi, è bene non consumare più di due o tre tipi di cibo in un pasto. Quando è invitato fuori a pranzo, eviti le tante varietà di cibo che le offrono coloro che l'hanno invitato. Deve farlo, se vuole essere una sentinella fedele. Quando ci vengono serviti alimenti che, se mangiati, causerebbero ai nostri organi digestivi ore di duro lavoro, se li abbiamo consumati, non dobbiamo incolpare, per gli effetti che poi subiremo, coloro che ce li hanno presentati. Dio si aspetta che decidiamo da soli di mangiare unicamente quel cibo che non causerà sofferenza agli organi digestivi. -- Lettera 324, 1905.

[Il corpo deve essere sottoposto alla ragione § 35]

[Educazione dell'appetito sin dai primi anni §§ 346, 353]

[Applicarsi con impegno e serietà al controllo dell'appetito § 65]

[Le preghiere degli intemperanti per la loro guarigione § 29]

[Effetti della gola sull'influenza e sull'efficienza § 72]

La vittoria per mezzo di Cristo

265. Cristo ha combattuto la battaglia sul terreno dell'appetito e ha riportato la vittoria; anche noi possiamo trionfare per mezzo della forza che ci viene da lui. Chi entrerà per le porte nella città? Certamente non coloro che dichiarano di non poter vincere la forza dell'appetito. Cristo ha resistito al potere di colui che vorrebbe tenerci in schiavitù; sebbene indebolito dal suo lungo digiuno durato quaranta giorni, ha dominato la tentazione, e dimostrato così che la nostra situazione non è senza speranza. Io so che non possiamo ottenere la vittoria con le nostre sole forze; e quindi quanto dovremmo essere grati perché abbiamo un Salvatore vivente che desidera aiutarci ed è pronto a farlo! -- *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 19 (1890).

266. Chiunque decida di unire la propria volontà, per quanto debole e vacillante, con quella onnipotente e forte di Dio, può realizzare l'obiettivo di vivere una vita pura e nobile, superando i desideri e le passioni. -- *The Ministry of Healing*, 176 (1905).

Capitolo 9

Regolarità nei pasti

Parte 1: Numero dei pasti

Lo stomaco ha bisogno di riposo

267. Lo stomaco richiede un'attenzione particolare. Non deve essere sottoposto a un'attività continua. Concedete a questo organo così maltrattato, del quale si è troppo abusato, un po' di pace, di quiete e di riposo. Quando lo stomaco ha compiuto il suo lavoro dopo un pasto, non gli imponete un altro peso prima che abbia avuto la possibilità di riposare e prima che un sufficiente quantitativo di succhi gastrici sia stato prodotto dall'organismo per elaborare altro cibo. Dovrebbero trascorrere almeno cinque ore tra un pasto e l'altro, e tenete sempre presente che se desideraste fare una prova, scoprireste che due pasti sono meglio di tre. -- Lettera 73a, 1896.

Fate una colazione sostanziosa

268. È abitudine comune fare una colazione leggera. Ma questo non è il modo migliore per trattare lo stomaco, perché al mattino è nelle condizioni migliori per ricevere una maggiore quantità di cibo rispetto al secondo o al terzo pasto della giornata. È per questo che l'abitudine di fare una colazione frugale e un pranzo abbondante è sbagliata. Fate in modo che il vostro pasto del mattino sia il più sostanzioso della giornata. -- Lettera 3, 1884.

Cene in tarda serata

269. Quando siamo pronti per andare a dormire lo stomaco deve aver

finito il suo lavoro per poter riposare insieme al resto del corpo. I disturbi che ne derivano sono spesso causa di malattie che portano alla morte. In molti casi quel senso di debolezza che induce a mangiare continuamente deriva dal fatto che durante il giorno l'apparato digerente ha lavorato troppo. Dopo aver digerito un pasto gli organi coinvolti hanno bisogno di riposo. Tra un pasto e l'altro dovrebbero trascorrere almeno cinque o sei ore; molte persone, se provassero, si renderebbero conto che due pasti al giorno sono meglio di tre. -- The Ministry of Healing, 304 (1905).

270. Molti hanno la cattiva abitudine di mangiare proprio prima di andare a letto. Hanno fatto tre pasti regolari, ma provano un senso di languore, come di fame; allora ricorrono a uno spuntino o a un quarto pasto. Persistendo in questo errore si prende questa abitudine, tanto che non riescono a dormire se prima non hanno mangiato qualcosa. In molti casi questa sensazione è suscitata dal fatto che gli organi digestivi sono stati duramente messi alla prova nel corso della giornata con l'assunzione di cibo malsano, ingerito troppo spesso e in quantità eccessive. Così provati, gli organi digestivi sono esausti, e hanno bisogno di un periodo di completo riposo per poter digerire il cibo consumato e recuperare le energie esaurite. Quindi un secondo pasto non dovrebbe essere assunto prima che lo stomaco non abbia avuto il tempo di riprendersi dal lavoro svolto per digerire il pasto precedente. Se poi si volesse consumare un terzo pasto, dovrebbe essere molto frugale ed essere assunto molte ore prima di andare a letto.

Ma in tanti casi lo stomaco esausto si lamenta invano della propria stanchezza. Viene ingerito altro cibo, e gli organi digestivi devono ricominciare a funzionare per compiere un ciclo di lavoro durante le ore notturne. Il sonno è spesso turbato da sogni spiacevoli e al mattino si svegliano spossati. Provano un senso di languore accompagnato da una perdita d'appetito. Tutto l'organismo avverte una mancanza di energia. In breve tempo gli organi digestivi si logorano, non avendo avuto il tempo necessario per riposare. In questo modo molti diventano dispeptici e si

chiedono con stupore che cosa li ha condotti fino a quel punto. Ma è un naturale rapporto di causa-effetto. Se questa abitudine dovesse prolungarsi nel tempo, la salute ne rimarrebbe seriamente compromessa. Il sangue si caricherebbe di tossine, la carnagione assumerebbe un colorito giallastro con la comparsa frequente di eruzioni cutanee. Spesso sentirete molti lamentarsi di dolori frequenti, di avvertire una sorta d'irritazione allo stomaco che, mentre lavorano, dà segni di una tale spossatezza da costringerli a fermarsi per riposare. Ma essi sembrano non comprendere il perché di questo stato di cose; e, nel complesso, sembrano apparentemente in buona salute.

La causa e la cura di quella sensazione di spossatezza

Le persone che passano da tre pasti a due, inizialmente potranno avere dei fastidi a causa di un certo languore, soprattutto verso l'ora in cui erano soliti assumere il terzo pasto. Ma, se resistono ancora per un po' di tempo, questo languore sparirà.

Lo stomaco, quando ci stendiamo per riposare, deve aver già terminato il suo lavoro, per beneficiare del riposo, così come ogni altra parte del corpo. Il lavoro della digestione non deve continuare durante le ore dedicate al sonno. Lo stomaco, carico di troppo lavoro, quando ha finito il suo compito è spossato, e tutto questo genera debolezza. Molti vengono tratti in inganno pensando che tali sensazioni siano dovute a mancanza di cibo, e allora, senza dare allo stomaco il tempo di riposare, ne ingeriscono ancora, rimuovendo solo momentaneamente tale sensazione. E più si soddisfa l'appetito, più questo reclama la sua gratificazione. In generale il languore è il frutto di un'alimentazione carnea, del mangiar troppo e spesso. Lo stomaco si indebolisce se è costretto a lavorare costantemente, e a digerire cibo malsano. Non avendo il tempo per riposare, gli organi digestivi s'indeboliscono; da questo deriva una sensazione di debolezza e il desiderio di mangiare sempre più spesso. Per queste persone il rimedio consiste nel mangiare meno frequentemente e abbondantemente, e consumare alimenti sani e cucinati in

maniera semplice, mangiando due volte o, al massimo, tre volte al giorno.

Lo stomaco deve avere dei regolari periodi di lavoro e di riposo; per questo il mangiare a ore irregolari e tra un pasto e l'altro sono le più dannose violazioni delle leggi della salute. Adottando abitudini regolari e un cibo adeguato, lo stomaco recupererà gradualmente la salute. -- Health, or How to Live, 55-57 (1865).

271. Lo stomaco può essere educato a desiderare cibo anche otto volte al giorno, e avvertire comunque una sensazione di debolezza se non viene soddisfatto. Ma questa non è una buona ragione per mangiare così spesso. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883

[Svegliarsi con l'alito cattivo e una patina sulla lingua § 245]

Il buon proposito di assumere due pasti

272. Nella maggior parte dei casi, due pasti al giorno sono preferibili a tre. La cena, prevista in tempi troppo ravvicinati al pasto precedente, ne ostacola la digestione; se consumata in tarda serata, non può essere digerita prima di andare a letto. Così lo stomaco è privato del dovuto riposo: il sonno è disturbato, il cervello e il sistema nervoso sono affaticati e a colazione l'appetito risulta carente. In questo modo tutto l'organismo non recupera ed è impreparato per i compiti della giornata. -- Education, 205 (1903).

[Il proposito di far fare due pasti ai bambini §§ 343, 344]

273. L'abitudine di fare due pasti al giorno è positiva per la salute ma in alcune circostanze può essere necessario un terzo pasto. Quest'ultimo però dovrebbe essere particolarmente leggero e prevedere alimenti più facilmente digeribili. Cracker, biscotti e frutta o caffè di cereali sono gli ingredienti più

adatti per un pasto serale. -- The Ministry of Healing, 321 (1905).

274. Molte persone godono di una migliore salute facendo due pasti anziché tre al giorno; altri, per circostanze particolari, possono aver bisogno di cenare; ma questo pasto dovrebbe essere molto leggero. Nessuno pensi di ergersi a modello per gli altri, in modo che tutti debbano fare quello che egli fa. Non negate allo stomaco ciò che la salute richiede, ma non abusatene mai imponendogli un peso che non può sopportare. Esercitate l'autocontrollo e tenete a freno l'ap petito affinché questo sia sotto il dominio della ragione. Non pensate che sia necessario riempire la vostra tavola con cibi non sani quando avete degli ospiti. Tenete in considerazione la salute della vostra famiglia, l'influsso che ha sui vostri bambini e le abitudini e i gusti dei vostri ospiti. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Counsels on Health, 156 (1890).

275. Per alcuni vedere altri consumare un terzo pasto è una tentazione troppo forte a cui resistere, e quindi pensano di aver fame, mentre non è affatto lo stomaco che esige del cibo, ma è la loro immaginazione non educata alla rinuncia e non rafforzata dall'applicazione di saldi principi. -- Testimonies for the Church 4:574 (1881).

[Per il contesto, cfr. § 260]

Come rimedio per l'irritabilità

276. Il comportamento del fratello H. non è stato equilibrato. Le sue simpatie e le sue avversioni sono molto forti, e i sentimenti non sono sotto il controllo della ragione. Fratello H., la sua salute è stata seriamente compromessa da un'alimentazione eccessiva e da pasti irregolari. Queste abitudini hanno creato un flusso eccessivo di sangue al cervello che ha reso la mente confusa, facendole perdere l'autocontrollo. E lei appare come un

uomo le cui facoltà mentali non sono equilibrate. Compie gesti violenti, si irrita con facilità e vede la realtà in un'ottica esagerata e distorta. Alcuni buoni esercizi all'aria aperta e una dieta sobria sono fondamentali per la sua salute. Non dovrebbe assumere più di due pasti al giorno. Se sente di avere bisogno di mangiare di notte, beva un bicchiere d'acqua fresca, e al mattino si sentirà molto meglio per non aver mangiato nulla. -- Testimonies for the Church 4:501, 502 (1880).

Nessuno deve essere forzato a rinunciare al terzo pasto

277. Per quanto riguarda la dieta alimentare, è importante agire con estrema saggezza senza manifestare nessuna tendenza all'imposizione. È necessario dimostrare che per la salute due pasti al giorno sono molto meglio di tre. Ma questa abitudine non deve essere imposta. Nessuna persona collegata con le nostre strutture sanitarie deve essere obbligata ad adottare l'abitudine di assumere solo due pasti al giorno. La persuasione vale più della forza.

Le giornate ormai si stanno accorciando, e questo è il momento giusto per valutare questa ipotesi. Quando le giornate diventano più corte, si può pranzare un po' più tardi per non sentire più la necessità di fare un terzo pasto. -- Lettera 145, 1901.

278. Per quanto riguarda il problema del terzo pasto, non obbligate a consumare soltanto due pasti. Per alcuni potrebbe essere utile per la loro salute consumare tre pasti leggeri, perché se si limitano a consumarne soltanto due, sopporteranno difficilmente il cambiamento. -- Lettera 200, 1902.

[Possibili problemi causati dall'eliminazione del terzo pasto nelle nostre strutture mediche § 424]

Non deve costituire una prova

279. Io faccio solo due pasti al giorno. Ma non penso che il numero dei pasti debba costituire una prova. Se ci sono persone che si sentono più in forma consumando tre pasti, è loro diritto farlo. Io ho scelto di assumere solo due pasti, ed è un'abitudine che pratico da trentacinque anni. -- Lettera 30, 1903.

Spiacevoli risultati ottenuti nelle nostre scuole insistendo nell'assunzione di due pasti soltanto

280. Molti hanno l'impressione che si siano manifestati degli estremismi in fatto di regime alimentare. Quando gli studenti effettuano tanto lavoro fisico e mentale come in questa scuola (Avondale, in Australia), l'opposizione al consumo del terzo pasto deve essere evitata. Nessuno quindi deve sentirsi vessato da un'imposizione. Ma coloro che con cognizione di causa consumano solo due pasti non hanno assolutamente bisogno di cambiare abitudine...

Il fatto che alcuni, insegnanti e allievi, godano del privilegio di mangiare nelle loro camere, non esercita un influsso positivo. Ci deve essere unità organizzativa nella gestione dei pasti. Se coloro che consumano solo due pasti hanno l'idea che devono mangiare abbastanza nel secondo pasto per sopperire alla mancanza del terzo, devono rendersi conto che in questo modo danneggiano gli organi digestivi. Gli studenti devono avere la possibilità di assumere il terzo pasto, preparato senza verdura, ma con alimenti sani e semplici, per esempio frutta e pane. -- Lettera 141, 1899.

[Per i pastori due pasti sono meglio di tre per la salute fisica e spirituale § 227]

[Il sistema dei due pasti quotidiani seguito da Ellen G. White § Appendice 1:4, 5, 20, 22, 23]

[La tavola di Ellen G. White apparecchiata solo due sole volte al giorno § 27]

Parte 2: Mangiare tra i pasti

L'importanza della regolarità

281. Dopo che si è consumato un pasto regolare, lo stomaco deve avere l'opportunità di riposare per cinque ore. Quindi, neanche una piccola porzione di cibo deve essere introdotta nello stomaco prima del pasto successivo. Durante questo intervallo di tempo lo stomaco eseguirà il suo lavoro e, al termine, sarà in grado di assumere altro cibo.

In nessun caso i pasti devono essere presi a orari irregolari. Se il pranzo è consumato una o due ore prima del tempo abituale, lo stomaco non è pronto per un'altra fase di lavoro, perché non ha ancora eliminato il cibo introdotto precedentemente, e non ha energie sufficienti per il nuovo impegno. È in questo modo che si sovraccarica l'organismo.

E neppure a causa di circostanze particolari o per poter svolgere un qualsiasi tipo di lavoro, si dovrebbero ritardare i pasti di una o due ore. Lo stomaco reclama il cibo nel tempo in cui solitamente lo riceve. Se si tarda a farlo, la vitalità dell'organismo diminuisce, e infine giunge a un livello così basso che si perde completamente l'appetito. E se poi, in queste condizioni, il pasto è comunque consumato, lo stomaco non è in grado di assimilarlo adeguatamente, e il cibo non può essere convertito in buon sangue. Se tutti si impegnassero a mangiare al momento giusto, senza toccare cibo tra un pasto

e l'altro, sarebbero nelle condizioni migliori per nutrirsi, e proverebbero un tale piacere che li ripagherebbe dei loro sforzi. -- Manoscritto 1, 1876.

282. È molto importante essere regolari nei pasti. Si dovrebbe fissare un orario per ogni pasto. In quel momento ognuno deve mangiare quello che richiede il suo organismo e poi non prendere altro fino al pasto seguente. Molti mangiano fra i pasti, quando l'organismo non ha bisogno di cibo, a intervalli irregolari perché non sa resistere alle proprie voglie. Alcuni, durante i viaggi, mangiano continuamente tutto quello che hanno a disposizione; questa abitudine è molto dannosa. Se coloro che sono costretti a viaggiare mangiassero a orari regolari pasti semplici e nutrienti non si sentirebbero stanchi e non si ammalerebbero facilmente. -- The Ministry of Healing, 303, 304 (1905).

283. I pasti devono essere regolari. Non si devono mangiare fra i pasti dolciumi, noci, frutta o cibo di qualsiasi genere. L'irregolarità priva gli organi dell'apparato digerente del loro equilibrio con pericolose conseguenze per la salute e il buon umore. A tavola i bambini non riescono più a gustare un cibo sano e l'appetito ormai sviato desidera alimenti nocivi. -- The Ministry of Healing, 384 (1905).

284. In questa famiglia non c'è stata una corretta gestione dell'alimentazione, ma piuttosto della sregolatezza. Sarebbe stato necessario poter sempre contare su un momento fisso per ogni pasto, con alimenti preparati in maniera semplice, senza nessun grasso, ma con l'impegno di realizzare piatti nutrienti, sani e appetitosi. In questa famiglia, come anche in molte altre, in occasione della presenza di ospiti sono state preparate molte portate; sono stati presentati numerosi piatti e spesso troppo elaborati, in modo che chiunque sedesse intorno a quella tavola fosse tentato di mangiare eccessivamente. Mentre, in assenza di ospiti, si evidenziava la reazione inversa: una tale diminuzione nella quantità di cibo portato a tavola che l'alimentazione finisce per risultare povera e carente degli elementi nutritivi.

Questa tendenza veniva considerata irrilevante, con la scusa che "tanto è per noi della famiglia". I pasti spesso venivano presi come capitava, senza osservare orari regolari. Tutti i membri della famiglia risentivano di questo tipo di organizzazione. È un peccato che le nostre sorelle si impegnino per questi pasti importanti in favore degli ospiti e poi trascurino la propria famiglia offrendo una dieta alimentare scadente che non può nutrire l'organismo. -- Testimonies for the Church 2:485 (1870).

285. Sono stupita di sapere che, nonostante tutti i consigli ricevuti a questo riguardo, molti di voi mangino tra un pasto e l'altro! Neppure una briciola dovrebbe essere messa in bocca nell'intervallo tra i pasti regolari. Mangiate ciò che è necessario, ma fatelo nell'ora del pasto, e poi aspettate fino al pasto successivo. -- Testimonies for the Church 2:373 (1869).

286. Molti si allontanano dai consigli ricevuti e dalle conoscenze trasmesse, sacrificando i principi al palato. Mangiano quando non ce n'è bisogno, e in ore irregolari, perché non hanno la forza di resistere alle tentazioni. Come risultato di questo modo di comportarsi, lo stomaco stressato si ribella provocando sofferenza. La regolarità nel mangiare è molto importante per la salute del corpo e la serenità della mente. Tra un pasto e l'altro neanche una briciola dovrebbe oltrepassare le labbra. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 50 (1890); Counsels on Health, 118.

287. Colui che soffre di dispepsia, è diventato tale a causa del suo comportamento: non essendo regolare nel mangiare, si è lasciato dominare dall'appetito, assumendo del cibo tra un pasto e l'altro. -- Testimonies for the Church 2:374 (1869).

288. Generalmente non si insegna ai bambini l'importanza di quando, come e cosa mangiare. Si permette loro di prendere liberamente ciò che vogliono, di mangiare quando vogliono e di servirsi di frutta quando ne sono

tentati; tutto questo unito a crostate, torte, pane e burro, caramelle sgranocchiate quasi in continuazione li porta a essere golosi e dispeptici. Gli organi digestivi, come un mulino tenuto costantemente in movimento, si debilitano, l'energia vitale è richiamata dal cervello a sostenere lo stomaco per il grande lavoro che deve svolgere, tanto che la mente ne risulta confusa. Lo stimolo e l'uso eccessivo delle forze vitali fanno sì che tali bambini diventino nervosi, insofferenti alla riprensione, ostinati e irritabili. -- The Health Refor-mer, maggio 1877.

[L'importanza di un'alimentazione regolare per i bambini §§ 343, 344, 345, 346, 348]

289. Molti genitori, per sottrarsi al dovere di educare pazientemente i loro bambini al sacrificio e alla rinuncia, insegnando loro a fare un uso corretto di tutte le benedizioni divine, gli permettono di mangiare e bere quando ne hanno voglia. L'appetito e l'autocompiacimento, a meno che non vengano seriamente frenati, aumentano con la crescita e si rafforzano con lo sviluppo. -- Testimonies for the Church 3:564 (1875).

[Per il contesto, cfr. § 347]

290. È un'abitudine piuttosto diffusa nella nostra società mangiare tre volte al giorno, oltre a spizzicare tra un pasto e l'altro. L'ultimo pasto, poi, è spesso il più sostanzioso e preso appena prima di andare a dormire. Questo rovescia l'ordine naturale perché un pasto abbondante non deve mai essere consumato in tarda serata. Queste persone dovrebbero cambiare le loro abitudini e mangiare due volte al giorno, senza prendere nulla negli intervalli, né una mela o una noce, o qualsiasi altro frutto. Ciò risulterebbe a vantaggio di un maggiore appetito e di una salute notevolmente migliorata. -- The Review and Herald, 29 luglio 1884.

291. Quando viaggiano, alcune persone sgranocchiano quasi senza interruzione qualsiasi cosa capiti loro fra le mani. Questa è un'abitudine davvero deleteria. Gli animali, che non sono dotati di ragione e non hanno esigenze mentali, possono farlo senza subire danni, ma questo non può costituire la norma per degli esseri razionali che dispongono di energie mentali che dovrebbero essere messe al servizio di Dio e della società. -- The Review and Herald, 29 luglio 1884.

292. I ricchi banchetti e il cibo ingerito a ore inopportune esercitano un influsso su ogni fibra dell'organismo. -- The Health Reformer, giugno 1878.

293. Molti mangiano a tutte le ore, senza rispetto per le leggi della salute. Allora la mente si offusca. Gli esseri umani, come possono essere onorati dai consigli divini quando sono così avventati nella loro condotta, così disattenti alle conoscenze che Dio ha concesso su questo argomento? Fratelli, non è forse l'ora che vi convertiate dalla vostra egoistica indulgenza? -- Gospel Workers, 174 (1892).

294. Tre pasti al giorno e niente tra un pasto e l'altro, neppure una mela, dovrebbe essere il limite assoluto. Coloro che superano tale limite, violano le leggi della natura soffrendone le conseguenze. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

[Pastori che trasgrediscono tale regola § 227]

[Mangiare tra i pasti in occasione dei congressi § 124]

[I bambini non dovrebbero mangiare caramelle, frutti, noci o altro, fra i pasti § 344]

[Circa il permettere ai bambini di mangiare a ogni ora §§ 348, 355,

361]

[Effetti sugli studenti § 246]

Capitolo 10

Il digiuno

La vittoria di Cristo nell'opporsi agli appetiti

295. Per Cristo, come per i nostri progenitori nell'Eden, la prima grande tentazione riguardò la gola; e la redenzione doveva cominciare proprio là dov'era iniziata la caduta. Adamo cadde cedendo all'appetito; Cristo vinse dominandolo. "E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame". Matteo 4:2. Quando il tentatore gli disse: "Se tu sei Figlio di Dio, ordina che queste pietre diventino pani", egli rispose: "Sta scritto: 'Non di pane soltanto vivrà l'uomo, ma di ogni parola che proviene dalla bocca di Dio'". Matteo 4:3, 4.

Da Adamo fino a Gesù l'autocompiacimento aveva fatto crescere gli appetiti e le passioni in maniera smisurata. Gli uomini, degradati e ammalati, non erano in condizione di vincere da soli. Cristo vinse per loro, sottoponendosi alla prova più dura. Per amor loro esercitò su di sé un dominio più forte della fame e della morte. La sua prima vittoria ha reso possibili le altre in tutti i nostri conflitti.

Quando Gesù entrò nel deserto fu circondato dalla gloria del Padre. Assorto nella comunione con Dio, fu innalzato al di sopra delle debolezze umane. Poi la gloria si allontanò e rimase solo contro la tentazione. La sua natura provava ripugnanza per il compito che lo attendeva. Per quaranta giorni digiunò e pregò. Debole e dimagrito, estenuato per l'angoscia, "tanto era disfatto il suo sembiante al punto da non sembrare più un uomo". Isaia 52:14. Era giunta l'occasione che Satana attendeva. Ora avrebbe potuto riportare la vittoria su Cristo. -- *The Desire of Ages*, 117, 118 (1898).

296. Cristo affrontò la prova sul terreno dell'appetito e, per il bene dell'umanità, resistette alla tentazione per quasi sei settimane. Quel lungo digiuno nel deserto doveva essere un esempio per gli uomini caduti di tutti i tempi. Cristo non fu vinto dalle potenti tentazioni del nemico, e questo è d'incoraggiamento per ogni anima che sta combattendo contro la tentazione; perché Cristo ha reso possibile a ogni membro della famiglia umana di resistere. Tutti coloro che vogliono vivere giustamente possono vincere come Cristo vinse, "per mezzo del sangue dell'Agnello e con la parola della loro testimonianza". Apocalisse 12:11. Quel lungo digiuno dette al Salvatore più forza per sopportare la prova. Egli dimostrò all'uomo che iniziava l'opera che avrebbe portato alla vittoria proprio dove era iniziata la sconfitta, sul campo dell'appetito. -- Lettera 158, 1909.

297. Quando Cristo si trovava duramente assalito dalla tentazione, non mangiava nulla. Si affidava a Dio e, per mezzo di preghiere ferventi e della più completa sottomissione alla volontà del Padre, ne usciva vincitore. Più ancora di tutti gli altri cristiani, coloro che accettano la verità in questi ultimi tempi dovrebbero imitare il grande esempio di Cristo nella preghiera. -- Testimonies for the Church 2:202, 203 (1869).

[Per il contesto, cfr. § 70]

298. Il Redentore del mondo sapeva che soddisfare l'appetito avrebbe prodotto debolezza fisica e affievolito così tanto la sensibilità spirituale da non distinguere più le verità sacre ed eterne. Sapeva che il mondo era schiavo della gola, e che questa tendenza avrebbe peggiorato anche le facoltà morali.

Se l'intemperanza esercitava una tale forza sul genere umano che, per spezzarne il potere, il divino Figlio di Dio per essere d'esempio all'uomo

digiunò quasi sei settimane, quale impegno deve dimostrare il cristiano per vincere dove anche Cristo ha vinto! Il potere della tentazione per soddisfare un appetito alterato può essere misurata solo dalla profonda angoscia di Cristo in quel lungo digiuno nel deserto. -- Testimonies for the Church 3:486 (1875).

Come preparazione per lo studio delle scritture

299. Nelle Scritture vi sono alcuni passi difficili da comprendere che, secondo quanto dice Pietro, "gli uomini ignoranti e instabili travisano a loro perdizione" (cfr. 2 Pietro 3:16. Noi non siamo in grado, in questa vita, di spiegare correttamente il significato di tutti i brani delle Scritture, ma nessun punto vitale per la pratica della verità rimarrà velato dal mistero.

Quando, nella provvidenza divina, verrà il momento in cui il mondo dovrà essere messo alla prova rispetto alla verità per quel tempo, lo Spirito Santo sensibilizzerà le menti a investigare le Scritture, anche con il digiuno e la preghiera, finché non scopriranno anello dopo anello per unirli in una catena perfetta.

ogni elemento, direttamente collegato con la salvezza degli uomini, diventerà così chiaro che nessuno potrà sbagliare o continuare a camminare nelle tenebre. -- Testimonies for the Church 2:692 (1870).

300. Alcuni punti difficili della verità presente sono stati compresi grazie all'impegno diligente di quei pochi che si sono consacrati a questa opera. Il digiuno e la preghiera fervente hanno indotto il Signore a svelare i tesori della verità alla loro comprensione. -- Testimonies for the Church 2:650, 651 (1870).

301. Coloro che desiderano sinceramente conoscere la verità non

saranno riluttanti a sottoporre i loro punti di vista alla discussione e alla critica, e non si irriteranno se le loro opinioni e le loro idee saranno contraddette. Questo era lo spirito che regnava fra noi qua rant'anni fa. Ci riunivamo con l'anima angosciata, pregando perché fossimo una cosa sola nella fede e nella dottrina, sapendo che il corpo di Cristo non è diviso. Procedevamo approfondendo un punto alla volta. La solennità caratterizzava queste nostre riunioni. Aprivamo le Scritture con un profondo senso di rispetto. Digiunavamo spesso per essere in grado di comprendere meglio la verità. -- The Review and Herald, 26 luglio 1892; L & T 47.

Quando è necessario un particolare aiuto divino

302. In certi casi il digiuno e la preghiera sono raccomandati e appropriati. Nelle mani del Signore sono mezzi per purificare il cuore ed elevare la ricettività della mente. Otteniamo risposte alle nostre preghiere perché umiliamo il nostro spirito davanti a Dio. -- Lettera 73, 1896.

303. Rientra nel piano di Dio che coloro che hanno delle responsabilità si incontrino spesso per consultarsi gli uni con gli altri e pregare intensamente implorando la saggezza che solo lui può dare. Insieme, fate conoscere a Dio i vostri problemi. Parlate poco; molto tempo prezioso è sciupato in conversazioni che non portano nessuna nuova conoscenza. I fratelli si uniscano pregando e digiunando per ricevere quella saggezza che Dio ha promesso generosamente di concedere. -- Gospel Workers, 236 (1892).

304. Se fosse necessario per lo sviluppo dell'opera e per la gloria di Dio fare un incontro con qualche oppositore, con quanta prudenza e umiltà (i difensori della verità) dovrebbero entrare in discussione! Con sentimenti di affetto, confessando il proprio peccato, pregando con fervore e spesso digiunando per un certo tempo, dovrebbero implorare il sostegno speciale del

Signore affinché la preziosa verità che salva risulti vittoriosa e l'errore si riveli in tutta la sua bruttura in modo da confondere i suoi sostenitori. -- Testimonies for the Church 1:624 (1867).

[Il digiuno del Salvatore è un esempio per noi che viviamo in tempi difficili § 238]

Il vero digiuno

305. Il vero digiuno che può essere raccomandato a tutti è l'astinenza da ogni tipo di alimenti stimolanti, e l'uso benefico di cibo sano e semplice che Dio ha provveduto in abbondanza. Gli esseri umani hanno bisogno di pensare meno a quello che materialmente mangeranno e berranno, e riflettere di più riguardo al nutrimento divino che assicurerà tono e vitalità alla loro esperienza religiosa. -- Lettera 73, 1896; Medical Ministry, 283.

306. Da ora e fino alla fine dei tempi i figli di Dio devono essere più ferventi e attenti, non confidando nella propria saggezza, ma soltanto in quella di Colui che li guida. Dovrebbero dedicare alcuni giorni al digiuno e alla preghiera. Un'astensione totale dal cibo può non essere necessaria, ma si dovrebbe mangiare in modo frugale cibo che sia il più semplice possibile. -- The Review and Herald, 11 febbraio 1904.

307. Qualsiasi tipo di digiuno non può prendere il posto dell'umile fiducia nella Parola di Dio. "Chiedete -- sta scritto -- e vi sarà dato"... Non siete stati chiamati a digiunare per quaranta giorni. Il Signore sopportò per voi quel digiuno nel deserto della tentazione. Non vi è nessuna virtù in un simile digiuno, la virtù è nel sangue di Cristo. -- Lettera 206, 1908.

308. Lo spirito del vero digiuno e della vera preghiera è quello che sottomette cuore, mente e volontà a Dio. -- Manoscritto 28, 1900.

Come rimedio per la malattia

309. Gli eccessi alimentari provocano spesso malattie e ciò di cui l'organismo ha bisogno maggiormente è liberarsi del peso in eccesso. In molti casi il rimedio migliore per il malato è saltare uno o due pasti affinché l'apparato digerente affaticato possa ritrovare un equilibrio. Per alcuni giorni una dieta a base di frutta potrà essere molto utile soprattutto per chi svolge un lavoro intellettuale. Anche un breve periodo di digiuno completo, seguito da un'alimentazione semplice e controllata restituirà la salute, grazie alla naturale possibilità di recupero dell'organismo. Una dieta leggera per uno o due mesi servirà a convincere molti malati che la frugalità è la via migliore per assicurarsi la salute. -- The Ministry of Healing, 235 (1905).

310. Ci sono persone che avrebbero un grande vantaggio da un digiuno per uno o due giorni la settimana piuttosto che da tutta una serie di trattamenti e consigli medici. Digiunare un giorno la settimana sarebbe per loro di grande beneficio. -- Testimonies for the Church 7:134 (1902).

311. Lasciarsi andare a mangiare troppo e spesso affatica gli organi digestivi e produce uno stato febbrile nell'organismo. Il sangue si carica di tossine e si sviluppano malattie d'ogni genere...

In tali casi i malati possono fare per se stessi quello che altri non potrebbero fare per loro. Devono iniziare alleggerendo la natura del carico che hanno imposto al loro organismo. Devono rimuovere la causa, digiunando per un breve periodo e dando così allo stomaco la possibilità di riposare. Devono poi ridurre lo stato febbrile dell'organismo con una saggia e corretta applicazione dell'acqua. Queste cure aiuteranno la natura nella sua lotta per liberare il corpo dalle tossine. -- Spiritual Gifts 4:133, 134 (1864).

312. Coloro che hanno gratificato l'appetito, mangiando liberamente carne, salse piccanti, torte elaborate e conserve, non possono immediatamente apprezzare un'alimentazione sana, semplice e nutriente. Il loro gusto si è così cambiato che non provano nessun desiderio per un'alimentazione a base di frutta, pane integrale e verdure. Non ci si può aspettare di gradire già al primo pasto un'alimentazione così diversa da quella abituale. Se non possono subito godere di un cibo semplice, devono digiunare finché lo gradiscono. Tale digiuno risulterà per loro di maggiore beneficio delle medicine, perché lo stomaco godrà quel riposo di cui aveva bisogno da lungo tempo, e una vera fame potrà essere soddisfatta da una dieta semplice. Ci vorrà del tempo perché il palato si rimetta dagli abusi subiti e per riacquistare il suo equilibrio naturale. Ma perseverando nella moderazione nel mangiare e bere ritroverà presto il sapore del cibo semplice e sano, che potrà essere gustato con una soddisfazione maggiore di quella che prova il goloso con i suoi manicaretti. -- Spiritual Gifts 4:130, 131; Counsels on Health, 148 (1864).

Non incoraggiare un'astinenza che indebolisce

313. In caso di febbre elevata, l'astensione dal cibo per un breve periodo abbasserà la temperatura e renderà il trattamento con l'acqua più efficace. Ma il medico ha bisogno di conoscere la reale condizione del paziente, e non permetterà che sia privato di cibo per un lungo periodo di tempo, affinché l'organismo non si indebolisca. Mentre la febbre sale, il cibo può irritare ed eccitare il sangue; quando la febbre è meno forte, un po' di nutrimento deve essere concesso al malato, sempre con attenzione ed equilibrio.

Se lo si priva di alimenti per troppo tempo, il forte desiderio di mangiare farà salire la temperatura, che comunque potrà essere alleviata da un'alimentazione adeguata e di qualità. In questo modo l'organismo potrà riprendere a lavorare. Se si prova un forte desiderio per il cibo, anche in

presenza di febbre, soddisfare tale richiesta con una modesta quantità di alimenti semplici sarà meno dannoso che negare tutto al paziente. Perché se il malato non riesce a pensare a nient'altro, l'organismo non sarà certo affaticato dalla concessione di una piccola porzione di cibo. -- Testimonies for the Church 2:384, 385 (1870).

Consigli a un pastore anziano

314. Sono stata informata che ha consumato soltanto un pasto al giorno per un certo periodo di tempo; ma io so che nel suo caso questo è un errore, perché mi è stato mostrato che ha bisogno di cibo nutriente e ha rischiato nell'adottare un regime eccessivamente frugale. Le condizioni della sua salute non permettono una disciplina così rigida.

Io penso che abbia commesso un errore nel digiunare per due giorni la settimana. Dio non le chiede tutto questo. La prego di essere prudente e nutrirsi abbondantemente di buon cibo per due volte al giorno. Lei avrà sperimentato senza dubbio un calo di forze e la mente subirà una perdita di equilibrio se non cambia questa dieta così severa. -- Lettera 2, 1872.

Capitolo 11

L'estremismo nell'alimentazione

Il valore di un comportamento coerente

315. Molte delle opinioni sostenute dagli Avventisti del Settimo Giorno differiscono ampiamente da quelle che in genere sono comunemente condivise. Coloro che difendono verità impopolari dovrebbero, più di chiunque altro, cercare di comportarsi con coerenza nella propria vita. Non dovrebbero impegnarsi a evidenziare ciò che li differenzia dagli altri, ma piuttosto pensare a come avvicinarsi alle persone per avere un influsso su di loro, per aiutarli a giungere a quelle posizioni che essi stessi apprezzano profondamente. Un simile comportamento parlerà in favore delle verità in cui credono.

Coloro che stanno sostenendo la riforma sanitaria dovrebbero, nell'apparecchiare la loro tavola, riuscire a presentare sotto la migliore luce i vantaggi di una corretta dieta alimentare, esemplificandone i principi in modo da farla apprezzare a persone dalla mente aperta.

Molte persone rigetteranno ogni riforma, anche se ragionevole, solo per il fatto che pone dei limiti all'appetito. Coloro che seguono il palato, invece della ragione e delle leggi della salute, ostacoleranno chi vuole abbandonare il sentiero battuto dell'abitudine per abbracciare la riforma, li taceranno di fanatismo, se continueranno a comportarsi in modo coerente. Ma nessuno dovrebbe permettere che l'opposizione o il disprezzo lo svii dall'opera di riforma o lo induca a considerarla con leggerezza. Chi è pervaso dallo stesso spirito che mosse Daniele non sarà né meschino né presuntuoso, ma coerente e deciso, e si schiererà dalla parte di ciò che è giusto.

In tutte le sue relazioni, sia con i fratelli della comunità sia con altri, non si allontanerà dai giusti principi, e, allo stesso tempo, manifesterà una pazienza e una comprensione cristiane. Quando coloro che sostengono la riforma sanitaria raggiungono posizioni di fanatismo, non si potrà biasimare chi ne rimarrà disgustato. È così che troppo spesso si getta il discredito sulla nostra fede. E, in molti casi, coloro che sono testimoni di tali incoerenze non si lasceranno più persuadere che vi sia qualcosa di positivo nella riforma. Questi estremisti provocano più danni in pochi mesi di quanto ne possano poi riparare in tutta la loro vita. Si sono impegnati in un'opera che Satana è contento di veder progredire.

Mi sono state mostrate due categorie di estremisti: la prima è costituita da coloro che non stanno vivendo secondo il messaggio che hanno ricevuto da Dio; la seconda è formata da coloro che sono eccessivamente rigidi nel presentare le loro idee personali sulla riforma, idee che cercano di imporre anche agli altri. Quando prendono una posizione, la mantengono caparbiamente eccedendo in molte cose.

Quelli che appartengono alla prima categoria hanno adottato la riforma per seguire l'esempio di qualcun altro. Non hanno una chiara comprensione di quei principi. Molti di coloro che professano la verità l'hanno accettata soltanto perché qualcun altro lo ha fatto; quindi non sanno dare alcuna spiegazione in merito alla loro fede, e questo è il motivo della loro instabilità. Invece di valutare le loro ragioni alla luce dell'eternità, di acquisire una conoscenza pratica dei principi che sono alla base del loro comportamento, di approfondire per costruire la loro vita su solide fondamenta, camminano alla luce della fiaccola altrui per poi fallire sicuramente.

Coloro che appartengono all'altra categoria hanno un'idea sbagliata

della riforma. Adottano una dieta troppo scarsa, con cibo di qualità scadente, preparato senza tener conto di quello che serve veramente all'organismo; mentre è importante che il cibo sia preparato con cura, affinché un appetito non modificato possa apprezzarlo.

Poiché scartiamo per principio ciò che irrita lo stomaco e distrugge la salute, non dobbiamo mai dare l'impressione che quello che mangiamo abbia scarsa importanza. Io non raccomando assolutamente un regime carente. Molti di coloro che hanno bisogno di godere dei privilegi di una vita sana, e che per motivi di coscienza adottano un regime che ritengono salutare, si ingannano credendo che un'alimentazione scarsa, preparata senza nessuna cura, che consiste soprattutto di polente e panini [fatti con farine scadenti e a volte non lievitati abbastanza, ndr], umidi e pesanti, si possa chiamare riforma alimentare. Alcuni usano il latte per preparare farinate molto zuccherate, pensando di seguire i principi della riforma. Ma lo zucchero e il latte mescolati insieme creano fermentazioni dannose nello stomaco. L'uso abbondante di zucchero, in qualsiasi forma, tende a congestionare l'organismo, generando talvolta la malattia. Alcuni pensano che devono mangiare solo un certo tipo di alimenti e di una certa qualità, e si limitano a nutrirsi soltanto di due o tre generi di cibi. E mangiando così poco e di qualità scadente, non ricevono un nutrimento sufficiente.

Avere idee ristrette e sottolineare elementi insignificanti ha prodotto un grave danno alla causa dell'igiene nutrizionale. Nella preparazione del cibo si può arrivare a economizzare a tal punto che, invece di una dieta salutare, si adotta un regime estremamente misero. Qual è il risultato? Un sangue di scarsa qualità. Ho visto molti casi di malattie difficilissime da curare, generate da diete carenti. Le persone malate non erano state spinte dalla povertà ad adottare una dieta tanto scarsa, ma avevano agito in questo modo per seguire le loro personali ed errate convinzioni in merito alla riforma sanitaria. Giorno dopo giorno, pasto dopo pasto, lo stesso tipo di alimenti era preparato senza apportare nessuna variante, fino al momento in cui sono

sopraggiunte dispepsia e debilitazione generale. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 55; Counsels on Health, 153-155 (1890).

False idee sulla riforma

316. Non tutti coloro che affermano di credere nell'importanza della riforma sanitaria sono dei veri riformatori. Molti si limitano a evitare soltanto certi cibi non sani. Essi non hanno un'idea corretta dei principi della salute e la loro tavola, su cui vengono serviti ancora alimenti nocivi, non rappresenta un esempio di temperanza e moderazione.

Altri, desiderando offrire un buon esempio, cadono nell'estremo opposto. Alcuni, che non riescono a procurarsi cibi adeguati e soffrono per la mancanza di certi alimenti, hanno una dieta povera. Il loro regime alimentare non assicura gli elementi necessari a produrre un sangue di buona qualità; la salute ne risente, la loro efficacia è scarsa e non trasmettono un esempio positivo in favore di una riforma alimentare.

Punti di vista personali

Altri ancora ritengono che non sia necessaria molta cura nella scelta e nella preparazione del cibo perché pensano che un'alimentazione semplice non richieda particolari attenzioni. Alcuni hanno un regime alimentare povero perché attingendo a una varietà insufficiente di alimenti non possono soddisfare le esigenze dell'organismo e quindi ne risentono.

Chi ha una conoscenza parziale della riforma sanitaria spesso è più rigido non solo nel mettere in pratica ma anche nell'imporre le proprie convinzioni a parenti e vicini. Gli effetti della mancanza di informazioni approfondite si evidenziano nella sua cattiva salute e i suoi metodi, per costringere altri ad accettare i propri punti di vista, trasmettono un'idea falsa

della riforma e inducono a rifiutarla.

Coloro che conoscono le leggi della natura e seguono i suoi principi eviteranno forme di estremismo sia nell'indulgenza sia nella rigidità. Il loro regime è impostato non per soddisfare l'appetito ma per alimentare il corpo. Essi cercano di potenziare le loro capacità per un servizio migliore nei confronti di Dio e degli uomini. Gli appetiti sono controllati dalla coscienza e dalla ragione e ne risulta una buona salute del corpo e della mente. Essi non presentano le loro idee con insistenza e pignoleria, e il loro esempio è la testimonianza migliore dei loro principi. Essi esercitano un profondo influsso positivo.

La riforma alimentare rappresenta una scelta saggia. Questo soggetto dovrebbe essere approfondito e nessuno dovrebbe esprimere critiche nei confronti di coloro che hanno abitudini e punti di vista diversi. È impossibile stabilire norme fisse per tutti e nessuno deve pensare di poter essere un modello per gli altri. Non tutti possono mangiare le stesse cose. I cibi che per qualcuno sono gradevoli e sani, per altri possono essere sgradevoli e nocivi. Alcuni non possono usare il latte, mentre altri non hanno problemi. C'è chi non digerisce piselli e fagioli mentre per altri si tratta di alimenti salutari. Per alcuni i piatti con i cereali integrali rappresentano un buon alimento e altri invece non li tollerano. -- The Ministry of Healing, 318-320 (1905).

Evitare un'alimentazione povera

317. Che cosa si può dire di una dieta povera? Ho parlato dell'importanza che la quantità e la qualità del cibo siano in accordo con le leggi della salute. Ma non raccomanderei davvero una dieta impoverita. Mi è stato mostrato che molti hanno idee sbagliate sulla riforma della salute, e adottano una dieta troppo povera. Essi vivono con un regime povero qualitativamente ed economicamente, preparato senza cura e senza tener

conto dei bisogni dell'organismo. È importante che il cibo sia accuratamente preparato, in modo che il palato, se il gusto non è alterato, possa gustarlo. Poiché per principio scartiamo carne, burro, pasticci di uova con la carne, spezie forti, lardo e quanto irrita lo stomaco e distrugge la salute, non dovremmo mai dare l'impressione che ciò che mangiamo abbia scarsa importanza.

Vi sono alcuni che raggiungono forme di estremismo. Secondo loro devono mangiare solo una certa qualità e una certa quantità di cibo, limitandosi così a due o a tre alimenti. Essi permettono che solo poche cose siano servite a loro e ai familiari. Nel mangiare una così piccola quantità di cibo, e non della migliore qualità, non ingeriscono quegli alimenti che potrebbero nutrire adeguatamente l'organismo. Del cibo troppo frugale non può essere convertito in buon sangue e una dieta scadente renderà povero il sangue. -- Testimonies for the Church 2:366, 367 (1870).

318. Benché sia sbagliato mangiare per gratificare unicamente il palato, non ne consegue che dobbiamo essere indifferenti riguardo al nostro cibo. È un argomento della massima importanza. Nessuno dovrebbe adottare una dieta carente. Molti sono affetti da malattie e hanno bisogno di cibo nutriente e ben preparato. I riformatori della salute, più di tutti gli altri, dovrebbero guardarsi dai fanatismi. Il corpo necessita di un nutrimento adeguato. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50 (1890); Counsels on Health, 118.

319. Caro fratello _____ in passato lei ha messo in pratica la riforma sanitaria troppo rigidamente per il suo benessere. Una volta, mentre era molto malato, il Signore mi ha dato un messaggio per salvarle la vita. Lei è stato troppo severo nel restringere il suo nutrimento a pochi alimenti. Mentre pregavo per lei, mi sono state suggerite delle parole per indicarle la giusta direzione. Il messaggio datomi diceva che doveva adottare un regime più nutriente. Non si raccomandava però l'uso della carne. Mi furono date

direttive precise in merito al cibo che doveva consumare. Lei le seguì, si ristabilì, e così è ancora fra noi.

Penso spesso a quelle indicazioni che le furono date allora. Mi è stato concesso il privilegio di ricevere così tanti e preziosi messaggi da portare ai malati e agli afflitti. Per questo ringrazio e lodo il Signore. -- Manoscritto 59, 1912.

Variare il menù

320. Vi consigliamo di cambiare il vostro stile di vita, ma nello stesso tempo vi mettiamo in guardia dal farlo in modo sconsiderato. So di famiglie che sono passate da un'alimentazione carnea a un'altra troppo carente. Il loro cibo era preparato in modo così poco curato da disgustare lo stomaco, tanto che queste persone mi dissero poi che la riforma non faceva per loro, in quanto li debilitava. Questa è una delle ragioni che hanno vanificato gli sforzi di molti per semplificare la loro regola alimentare. Essi hanno adottato un regime troppo carente. Il cibo era preparato senza cura ed era poco variato. Se è giusto che non vi siano troppi tipi di cibo in uno stesso pasto, è anche necessario che tutti i pasti non siano composti sempre dagli stessi alimenti, senza variazioni. Il cibo dovrà essere preparato con semplicità ma con una tale cura da renderlo appetibile. Eliminate però i grassi dal vostro cibo perché contaminano qualsiasi piatto possiate preparare. Fate abbondante uso di frutta e di verdura. -- Testimonies for the Church 2:63 (1868).

321. Molti hanno travisato la riforma sanitaria e hanno accettato idee sbagliate in merito a un corretto stile di vita. Alcuni pensano sinceramente che un regime adeguato sia costituito essenzialmente da minestre di fiocchi d'avena e latte, ma nutrirsi di questo tipo di alimenti non garantisce la salute degli organi digestivi, perché si tratta di un regime troppo liquido. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

Tener conto delle necessità individuali

322. Lei ha erroneamente pensato che l'orgoglio avesse spinto sua moglie a desiderare di circondarsi di maggiori comodità, e l'ha limitata e trattata con severità. Ella ha bisogno di un'alimentazione più ricca, di una maggiore quantità di cibo ai pasti; e nella sua casa necessita di quelle cose confortevoli e convenienti che lei può procurarle, in modo da renderle il lavoro quanto più facile possibile. Ma lei, fratello, ha considerato la faccenda da un punto di vista sbagliato, giungendo a pensare che quasi ogni cosa commestibile andasse bene dal momento che le permetteva di vivere e di mantenersi in forze. Ha insistito nell'imporre una dieta povera anche alla sua debole sposa, che in vece non riesce a produrre buon sangue con la stessa dieta rigorosa che lei, fratello, può adottare continuando a godere di ottima salute. Ci sono persone che non possono vivere con lo stesso tipo di cibo che mantiene in buona salute altre, anche se cucinato nello stesso modo.

Lei corre il rischio di diventare un estremista. Il suo organismo riesce a convertire un regime alimentare povero in buon sangue, perché i suoi vari organi sono in buona salute; ma sua moglie ha bisogno di un'alimentazione più curata. Se sua moglie mangia lo stesso cibo che il suo organismo, caro fratello, può trasformare in buon sangue, il fisico al contrario non ne trarrà il nutrimento sufficiente. Ella manca di vitalità e ha bisogno di una dieta più ricca e in grado di assicurarle energie. Dovrebbe consumare molta frutta, e non essere costretta a mangiare le stesse cose, giorno dopo giorno. Ha una costituzione debole, è malata, e i bisogni del suo organismo sono molti diversi da quelli di chi è in buona salute. -- Testimonies for the Church 2:254 (1869).

Non anticipare il tempo della prova

323. Ho visto che avete nozioni sbagliate riguardo al fatto di mortificare i vostri corpi privandovi di cibo nutriente. Queste cose conducono alcuni membri di chiesa a pensare che Dio è sicuramente con voi altrimenti non potreste affrontare simili privazioni e sacrificarvi così. Ma io ho visto che nessuna di queste cose vi farà più santi. I pagani fanno altrettanto, eppure non ricevono nessuna ricompensa per questo. Mentre uno spirito abbattuto e umiliato agli occhi di Dio ha un gran valore. Ho visto che le vostre idee in merito sono sbagliate, e che state tenendo d'occhio la chiesa, sorvegliandola, rilevando delle piccolezze, quando invece la vostra attenzione dovrebbe essere rivolta alle necessità del vostro spirito. Dio non ha posto la responsabilità del gregge sulle vostre spalle. Voi credete che la chiesa stia retrocedendo perché i membri non vedono le cose dal vostro stesso punto di vista, e perché essi non seguono lo stesso rigido percorso che voi credete sia necessario intraprendere. Io ho visto che avete equivocato sul vostro dovere e su quello degli altri. Alcuni sono giunti al fanatismo in fatto di alimentazione. Essi hanno fatto una scelta così difficile e vi si sono così strettamente attenuti che la loro salute ne ha sofferto, la malattia si è aggravata, e il tempio di Dio si è indebolito...

Ho visto che Dio non richiede a nessuno di imporsi delle restrizioni tali da indebolire o danneggiare il tempio di Dio. Vi sono doveri ed esigenze nella sua Parola in grado di condurre la chiesa all'umiltà e all'afflizione, e non c'è alcun bisogno di costruire croci e fabbricare doveri per tormentare il corpo in modo da umiliarlo. Tutto questo è estraneo alla Parola di Dio.

Il tempo d'angoscia è davanti a noi, allora terribili difficoltà richiederanno privazioni al popolo di Dio, mangiando quanto è appena sufficiente per mantenersi in vita; ma Dio ci preparerà per quel momento. In quell'ora terribile le nostre necessità offriranno a Dio l'opportunità di sorreggere il suo popolo e di impartirgli la sua forza vivificante...

Coloro che lavorano svolgendo attività manuali devono nutrirsi in modo da avere la forza per portare a termine il loro lavoro, e anche quelli che si impegnano nell'insegnamento della Parola devono ricaricarsi adeguatamente; perché Satana e i suoi angeli malefici stanno lottando contro di loro per fiaccarne la vitalità. Quando possono devono cercare di riposare la mente e il corpo dal logorio del lavoro, e mangiare cibo nutriente e fortificante per mantenersi in buona salute, dovendo usare tutte le energie in loro possesso. Ho visto che Dio non è affatto glorificato quando il suo popolo si crea deliberatamente delle difficoltà. È già previsto un tempo d'angoscia per il popolo di Dio, e il Signore lo preparerà per quel terribile conflitto. -- Testimonies for the Church 1:205, 206 (1859).

Quando si altera il messaggio della riforma sanitaria

324. Ho qualcosa da dire in merito ai punti di vista estremisti sulla riforma sanitaria. Il messaggio, quando è portato agli estremi, viene deformato giungendo a minare la salute. Lei non avrà successo nelle istituzioni mediche, dove si curano coloro che sono ammalati, se prescriverà ai pazienti la stessa dieta che ha stabilito per se stesso e per sua moglie. Posso assicurarle che le sue idee riguardo all'alimentazione per gli ammalati non sono affatto consigliabili. Il cambiamento è troppo radicale. Mentre scarterei la carne perché nociva, utilizzerei qualche altro alimento meno discutibile, come le uova. Non tolga il latte dalla tavola e non ne proibisca l'impiego nel cucinare. Il latte, però, deve provenire da mucche sane ed essere sterilizzato.

Quelli che sostengono punti di vista fanatici sulla riforma sanitaria corrono il rischio di preparare piatti insipidi. Questo è successo diverse volte. Il cibo è diventato talmente insipido che è risultato inaccettabile per lo stomaco. Il cibo proposto all'ammalato deve essere variato, in modo da non

presentare giorno dopo giorno sempre le stesse cose.

Le ho detto questo perché mi è stato mostrato che lei sta danneggiando il suo corpo con un regime alimentare troppo povero. E sono costretta a dirle che non è la cosa migliore istruire gli studenti in merito alla questione dell'alimentazione, perché con le sue idee riguardo all'eliminazione di certi cibi non darà loro l'aiuto di cui hanno bisogno.

Fratello e sorella _____, io ho fiducia in voi, e desidero che godiate di una buona salute fisica in modo da godere anche di un perfetto vigore spirituale. È la mancanza di cibo adeguato che vi ha causato una tale sofferenza. Voi non avete assunto il cibo necessario per potenziare adeguatamente la vostra scarsa energia fisica. Non privatevi di un buon cibo salutare.

In una certa occasione il dottor _____ ha tentato di insegnare alla mia famiglia a cucinare in linea con la riforma sanitaria, secondo il suo punto di vista, escludendo il sale e qualsiasi altro condimento. Bene, io ho cercato di provare, ma mi indebolii così tanto che fui costretta a cambiare e adottare con successo un altro metodo. Vi dico questo perché so che state correndo un grave rischio. Il cibo deve essere preparato in modo che possa risultare nutriente e non deve essere privato degli elementi di cui l'organismo ha bisogno.

Il Signore vi invita, fratello e sorella _____, a riformarvi, a prendervi dei periodi di riposo. Non è giusto che vi carichiate di tanti pesi come avete fatto in passato. Se non farete attenzione, sacrificherete quella vita che è così preziosa agli occhi del Signore. "...Non appartenete a voi stessi. Poiché siete stati comprati a caro prezzo. Glorificate dunque Dio nel vostro corpo" (1 Corinzi 6:19, 20) e nel vostro spirito che appartengono a Dio.

In merito alla riforma sanitaria non arrivi a forme di estremismo. Alcuni sono molto negligenti al riguardo. Ma proprio perché non si sono impegnati lei non deve, proponendosi come esempio, diventare estremista. Non si privi di quegli alimenti che producono buon sangue. Il suo attaccamento a tutti i buoni principi la sta conducendo a utilizzare un regime alimentare le cui conseguenze non testimonierebbero affatto a favore della riforma sanitaria. Questo è il pericolo che corre. Nel momento in cui comincia a sentire una certa debolezza fisica, è indispensabile che faccia dei cambiamenti, e presto. Introduca nella sua alimentazione qualcosa che aveva tolto. È suo dovere. Si procuri uova di galline sane, le mangi sia cotte sia crude. Le mescoli con il miglior succo d'uva che possa trovare. Questo le fornirà quello di cui il suo organismo ha bisogno. Non pensi neanche per un attimo che non sia giusto farlo.

Noi apprezziamo la sua esperienza come medico, ma nonostante ciò le dico ancora che deve includere il latte e le uova nel suo regime alimentare. Al momento non possiamo fare a meno di queste cose, e non dovremmo insegnare che tali alimenti si possono eliminare.

Lei sta correndo il rischio di adottare punti di vista troppo radicali sulla riforma e di imporre a se stesso un'alimentazione che non è sufficiente per sostenerla.

Spero vivamente che presti attenzione alle parole che le ho dette. Mi è stato mostrato che lei non riuscirà a esercitare un'influenza migliore a favore della riforma sanitaria, se non adotterà una visione più liberale nei suoi confronti e nei confronti degli altri. Verrà il momento in cui non potremo più usare liberamente come adesso il latte, ma attualmente non dobbiamo farne a meno. Le uova contengono sostanze che agiscono da antidoto contro elementi tossici. E mentre sono stati rivolti degli avvertimenti contro l'uso di tali alimenti in famiglie dove i bambini erano orientati o dediti alla masturbazione, non dobbiamo però considerare queste indicazioni come una

negazione del principio di usare uova di galline ben curate e nutrite adeguatamente.

Dio chiama coloro per i quali Cristo è morto a prendersi cura di se stessi, dando un esempio equilibrato agli altri. Fratello mio, lei non è stato destinato a essere un modello per i figli di Dio per quanto riguarda la riforma sanitaria, perché essi si scoraggeranno con insegnamenti così distorti e portati all'estremo. Il Signore desidera che il suo popolo stia saldo su ogni punto della riforma sanitaria, ma non dobbiamo creare estremismi.

La ragione della scarsa salute del dottor _____ è dovuta al fatto

che ha prelevato troppo sul conto della sua salute, e poi ha evitato di rifondere quanto sottratto con cibo sano, nutriente e gustoso. Fratello mio, consacrati la tua vita a colui che è stato crocifisso per lei, ma non si vincoli a una dieta insufficiente, perché così diventa un cattivo rappresentante della riforma sanitaria.

Mentre si lavora contro la gola e l'intemperanza, siamo chiamati a ricordare i metodi e le applicazioni della verità evangelica che raccomandano un giudizio equilibrato. Per compiere la nostra opera in modo semplice e corretto, dobbiamo considerare le condizioni in cui si trova la famiglia umana. Dio ha provveduto ai bisogni di coloro che vivono nei vari paesi del mondo. I collaboratori di Dio devono vegliare attentamente sul modo in cui insegnano la riforma sanitaria nell'opera del Signore; essi devono muoversi con cautela nello specificare quali siano gli alimenti che si possono mangiare e quelli che si devono evitare. Il messaggero umano deve lavorare unito a quello divino nel presentare il messaggio della misericordia alle folle che Dio vorrebbe salvare.

Dobbiamo avvicinare le masse; e se la riforma sanitaria dovesse essere

insegnata nella sua forma più estrema, faremmo del male. Chiediamo loro di evitare di consumare carne, caffè e tè, e questo è giusto. Ma alcuni dei nostri dicono che anche il latte deve essere scartato. Questo è un argomento che ha bisogno di essere affrontato con prudenza. Vi sono famiglie povere la cui alimentazione è composta essenzialmente di pane e latte e, quando è possibile, un po' di frutta. Ogni cibo carneo dovrebbe essere scartato, ma gli alimenti vegetali dovrebbero essere insaporiti con un poco di latte o di panna o con qualcosa di equivalente. Quando la riforma sanitaria è presentata ai poveri, essi ci dicono: "Cosa dobbiamo mangiare? Non abbiamo la possibilità di comprare frutta oleaginosa". Nel proclamare il messaggio del vangelo ai poveri, mi è stato detto di dir loro di mangiare quel cibo che è più nutriente; non posso dir loro: "Non dovete mangiare uova, latte o panna; non dovete usare burro nella preparazione dei cibi". Il Vangelo deve giungere anche ai poveri, e non è ancora arrivato il momento di prescrivere un regime più severo.

Ci sarà un tempo in cui dovremo scartare alcuni alimenti che oggi usiamo, come il latte, la panna e le uova; ma il mio consiglio è che non dovete anticipare quel tempo difficile, affliggendovi a morte. Aspettate finché il Signore non prepari la strada davanti a voi.

Le riforme portate oltre il limite possono andare bene a una certa classe di persone, che hanno i mezzi per acquistare tutto ciò che occorre per sostituire i cibi che si eliminano dal regime; ma essi costituiscono solo una piccolissima minoranza fra coloro ai quali queste rinunce non sembrano necessarie. C'è chi cerca di astenersi da tutto ciò che è considerato nocivo, ma in questo modo può far mancare all'organismo un nutrimento adeguato e, come conseguenza, diventa debole e inabile al lavoro. Questo getta discredito sulla riforma sanitaria, e l'opera che abbiamo cercato di fondare su basi solide è confusa con stravaganze che Dio non ha richiesto, mentre le forze della chiesa risultano menomate.

Ma Dio interverrà per evitare le conseguenze di queste idee troppo rigide. Il messaggio del Vangelo deve portare armonia all'umanità peccatrice e unire il ricco e il povero ai piedi di Gesù....

Voglio comunque dirvi che quando verrà il tempo in cui non sarà più sicuro nutrirsi di latte, panna, burro e uova, Dio ce lo rivelerà. Non possiamo accettare nessuna forma di estremismo nell'ambito della riforma sanitaria. Il problema di usare latte, burro e uova si risolverà da sé. Al momento non abbiamo altre indicazioni al riguardo. Fate che la vostra moderazione sia nota a tutti. -- Lettera 37, 1901.

325. La scorsa notte sognavo di parlare con il dottor _____ e gli dicevo: "Lei deve ancora fare attenzione ai punti di vista estremisti nell'alimentazione. Non vada oltre il giusto limite sia per quanto riguarda lei sia per quanto riguarda il cibo da prescrivere ai collaboratori e ai pazienti della struttura sanitaria. I malati pagano un prezzo elevato per il loro soggiorno, e dovrebbero quindi usufruire di un menù più abbondante. Alcuni possono giungere all'ospedale in una condizione che richiede un regime severo e quanto più semplice possibile, ma quando la loro salute migliora, dovrebbero essere alimentati abbondantemente con cibo nutriente." -- Lettera 37, 1904.

[Le strutture sanitarie devono evitare estremismi nell'alimentazione §§ 427, 428, 429]

Il cibo deve essere appetitoso

326. I riformatori della salute devono, più di qualsiasi altro, stare attenti a evitare estremismi. Il corpo deve ricevere un nutrimento sufficiente. Noi non viviamo semplicemente d'aria; e non possiamo mantenerci in buona salute se non assumiamo cibo nutriente, preparato in modo da risultare anche

gustoso. -- Testimonies for the Church 2:538 (1867).

327. Un regime carente dei giusti elementi nutritivi getta discredito sulla causa della riforma sanitaria. Noi siamo esseri mortali e dobbiamo consumare cibo che possa apportare il giusto nutrimento al corpo.

Alcuni, mentre si astengono coscienziosamente dal mangiare alimenti malsani, trascurano di assumere quegli elementi che sono necessari per il buon sostentamento del corpo. Coloro che hanno punti di vista estremisti sulla riforma corrono il rischio di preparare piatti così insipidi da risultare insoddisfacenti. Il cibo deve essere preparato in modo che risulti appetitoso e nutriente, non privo di quanto occorre all'organismo. Io uso un po' di sale, come ho sempre fatto, perché il sale, anziché essere dannoso, è indispensabile per il sangue. Le verdure possono essere rese appetitose con un poco di latte, panna, o qualcosa di equivalente.

Mentre sono stati dati degli avvertimenti circa il pericolo di malattie derivanti dall'uso del burro e dal largo consumo di uova da parte di bambini, ancora non possiamo considerare una violazione dei principi sanitari consumare uova di galline che siano ben curate e adeguatamente alimentate. Le uova contengono sostanze in grado di neutralizzare elementi tossici.

Alcuni, nell'astenersi da latte, uova e burro, hanno privato l'organismo di un nutrimento adeguato, tanto da diventare deboli e inabili al lavoro. È così che si è gettato discredito sulla riforma sanitaria. E l'opera, che abbiamo cercato di erigere su solide fondamenta, è confusa con stravaganze che Dio non ha richiesto, mentre le forze della chiesa risultano menomate. Ma Dio interverrà per impedire le conseguenze di queste idee troppo rigide. Il messaggio del Vangelo deve portare armonia all'umanità peccatrice e condurre il ricco e il povero insieme ai piedi di Gesù.

Verranno i giorni in cui dovremo scartare alcuni alimenti che oggi usiamo, come il latte, la panna e le uova; ma non è necessario crearci già delle difficoltà con restrizioni rigide e premature. Aspettate finché le circostanze non lo richiedano e Dio ci apra il cammino.

Coloro che desiderano avere successo nel proclamare i principi della riforma sanitaria devono fare della parola di Dio la loro guida e il loro consigliere. Soltanto in questo modo potranno assicurarsi una posizione vantaggiosa. Non diamo mai una testimonianza negativa nei confronti della riforma evitando di usare cibo sano e gustoso al posto di quegli alimenti dannosi che abbiamo eliminato. Non incoraggiate in alcun modo il desiderio di sostanze eccitanti. Mangiate solo alimenti semplici e sani e ringraziate costantemente Dio per aver ci dato i principi della riforma sanitaria. In ogni caso siate onesti e fedeli, e riporterete vittorie preziose. -- Testimonies for the Church 9:161-163 (1909).

L'influsso deleterio degli estremismi

328. Vi abbiamo messo in guardia contro gli eccessi, anche del cibo della migliore qualità, ma vorremmo anche consigliare agli estremisti di non innalzare falsi standardi cercando di convincere altre persone a seguirli. -- Testimonies for the Church 2:374, 375 (1870).

329. Mi è stato mostrato che sia B. sia C. hanno disonorato la causa di Dio. Hanno lasciato un segno che non sarà mai cancellato completamente. Mi è stata mostrata la famiglia del nostro caro fratello D. Se questo fratello avesse ricevuto l'aiuto adeguato e al momento opportuno, oggi i membri della sua famiglia sarebbero ancora vivi. Desta stupore il fatto che le leggi del paese non possano essere applicate in questo caso di maltrattamento. Quella famiglia stava morendo per mancanza di cibo, del più semplice e sano. Morivano di fame nella terra dell'abbondanza mentre un novizio faceva

pratica con la loro vita. Il più giovane non è morto per qualche malattia ma per fame. Del buon cibo sarebbe stato sufficiente per rafforzare l'organismo e rianimarlo.

È giunto il momento che si faccia qualcosa per impedire a persone inesperte di imporsi in questo campo e imporre i loro punti di vista sulla riforma sanitaria. Dobbiamo fare a meno dei loro interventi e delle loro parole, perché sono in grado di fare un danno superiore a quanto gli uomini più saggi e intelligenti, dotati dell'influsso più elevato, possano neutralizzare. È impossibile ai più qualificati sostenitori della riforma sanitaria eliminare completamente dalle menti del pubblico il pregiudizio istillato dall'insegnamento sbagliato proposto da questi estremisti, e porre il soggetto della riforma su basi corrette in quelle comunità dove tali uomini hanno insegnato. In una certa misura è stata chiusa la via d'accesso per raggiungere i non credenti e proclamare la verità presente sul sabato e sul prossimo ritorno del nostro Salvatore. Così le verità più preziose vengono rigettate e considerate non degne di essere ascoltate perché questi estremisti vengono visti come rappresentanti dei riformatori della salute e in generale degli osservatori del sabato. Una grave responsabilità ricade su coloro che sono diventati pietre d'inciampo per i non credenti. -- Testimonies for the Church 2:374, 375 (1870).

Imponendo opinioni e criteri personali

330. È giunto il tempo in cui la riforma sanitaria, in tutta la sua importanza, sarà accolta da molti di ogni condizione sociale. Però non possiamo permettere che nulla offuschi il messaggio che dobbiamo proclamare, quello del terzo angelo, collegato con i messaggi del primo e del secondo. Non dobbiamo permettere a realtà di minore importanza di relegarci in un circolo ristretto dal quale non possiamo più accedere al grande pubblico.

La chiesa e il mondo hanno bisogno di tutto l'influsso e di tutti i doni che Dio ci ha elargito. Tutto quello che abbiamo dovrebbe essere messo al suo servizio. Nel proclamare il messaggio del Vangelo, evitate di presentare le vostre opinioni personali. Abbiamo un messaggio di portata mondiale, e il Signore vuole che i suoi collaboratori considerino sacro il compito che ha loro affidato. A ogni uomo Dio ha dato un'opera da svolgere. Nessun falso avvertimento deve essere diffuso. Il grande messaggio della riforma sanitaria non deve essere alterato a causa di problemi marginali. Le incoerenze di una sola persona si ripercuotono sull'intero corpo dei credenti; per cui, quando qualcuno cade nel fanatismo, l'opera di Dio ne subisce un grave danno.

Bisogna temere la tendenza agli estremismi. Questo è il motivo che mi spinge sempre a parlare per evitare che le cose non vengano fraintese e il mondo non abbia motivo di pensare che gli avventisti del settimo giorno sono un popolo di estremisti. Se da una parte abbiamo cercato di tirar fuori la gente dal fuoco, dall'altra le tante parole che poi devono esser pronunciate per correggere gli errori vengono utilizzate per giustificare una certa tolleranza. Che il Signore possa tenerci lontani da criteri umani e da estremismi.

Non permettete che si portino avanti idee estremiste in merito a quello che dobbiamo mangiare e bere; abbiamo i consigli del Signore in merito. Fate in modo che il nostro popolo li accetti la luce e li segua. C'è bisogno di una grande crescita nella conoscenza di Dio e di Gesù Cristo, e questa conoscenza è la vita eterna. La crescita della pietà, del bene, dell'umiltà e della spiritualità permetteranno alla chiesa di imparare dal grande Maestro.

Verrà il momento in cui sarà rischioso consumare il latte. Ma, se le mucche che lo producono sono in buona salute e il latte è opportunamente bollito, non c'è necessità di anticipare tempi difficili. Che nessuno si senta

autorizzato a diffondere un messaggio che indichi nei dettagli alle nostre comunità che cosa mettere in tavola. Quelli che hanno posizioni estremiste alla fine si accorgeranno che i risultati non sono quelli che essi speravano di ottenere. Il Signore ci guiderà con la sua mano destra, a condizione che glielo permettiamo. Amore e purezza sono i frutti prodotti dall'albero buono. Tutti quelli che amano sono nati da Dio e conoscono Dio.

Mi è stato chiesto di comunicare a coloro che nella Federazione di _____ sono stati così ostili alla riforma sanitaria, vincolando altri con le proprie idee e punti di vista, che Dio non ha dato loro quel messaggio. Ho detto loro che se volessero smussare o rinunciare alle loro tendenze personali, in cui prevale una buona dose di testardaggine, avrebbero compreso che avevano bisogno di essere convertiti. "Se ci amiamo gli uni gli altri, Dio rimane in noi e il suo amore diventa perfetto in noi... Dio è amore; e chi rimane nell'amore rimane in Dio e Dio rimane in lui". Giovanni 4:12, 16.

La saggezza umana deve essere unita alla saggezza e alla misericordia divine. Nascondiamo il nostro io in Cristo. Lavoriamo con impegno per raggiungere quell'elevato livello che Dio ha stabilito per noi: la trasformazione morale per opera del messaggio del Vangelo. Dio ci chiama a camminare per sentieri dritti, adatti ai nostri piedi, affinché lo zoppo non si allontani dal giusto cammino. Allora Cristo sarà soddisfatto. -- Lettera 39, 1901.

Sbagliarsi in favore della comunità è meglio che raggiungere l'estremo opposto

331. Il fratello e la sorella _____ hanno mostrato troppa indulgenza in merito al soggetto dell'alimentazione, e l'istituzione si è demoralizzata. Ora, però, il nemico, se potesse, vorrebbe spingervi all'estremo opposto, cioè

verso un regime troppo carente. Fate attenzione a mantenere una mente equilibrata e idee sane. Ricercate la saggezza divina e agite con buon senso. Se assumete posizioni estremamente radicali, sarete costretti a tornare sui vostri passi, e per quanto coscienziosi possiate essere stati, avrete perso la fiducia nel vostro giudizio, e i nostri fratelli e i non credenti non vi daranno più ascolto. Accertatevi di non andare avanti più velocemente di quanto lo permetta la conoscenza offerta da Dio. Non date spazio a idee umane, ma agite con intelligenza nel timore del Signore.

Se sbagliate, che non sia per allontanarvi quanto più possibile dalla comunità, perché così rinuncereste al vostro influsso sulle persone senza poter più fare loro del bene. È meglio sbagliare favorendo il gruppo piuttosto che allontanandosene, perché in questo modo c'è la possibilità che vi possa ancora seguire ma, comunque, non c'è alcuna necessità di sbagliare o da una parte o dall'altra.

Non c'è bisogno che vi buttiate nell'acqua o nel fuoco, ma scegliete il sentiero intermedio, evitando gli estremi. Non date l'impressione di essere dei responsabili unilaterali e squilibrati. Non adottate un regime troppo povero e fate che nessuno vi influenzi a scegliere una dieta carente. Il vostro cibo sia preparato in maniera sana, gustosa, piacevole a vedersi, in modo che possa rappresentare correttamente la riforma sanitaria.

Il rifiuto della riforma sanitaria è stato provocato da menti insensate che l'hanno manipolata e portata a tali forme di estremismo da disgustare il popolo anziché convertirlo a essa. Mi sono trovata nei posti dove queste idee radicali sono state portate avanti: verdure preparate soltanto con acqua, e ogni altro alimento nello stesso modo.

Questo tipo di cucina piuttosto che presentare la riforma la deforma; e vi sono delle menti capaci di accettare ogni cosa che abbia una qualche

caratteristica di dieta rigorosa o di riforma.

Fratelli miei, vorrei che foste equilibrati in ogni cosa, ma fate attenzione a non eccedere e a non guidare la nostra istituzione verso una via così stretta da costringerla a deviare. Non dovete farvi distogliere da idee umane, da qualsiasi persona provengano, ma siate equilibrati, sereni e confidate in Dio. -- Lettera 57, 1886.

Evitare i due estremi

332. Io so che molti nostri fratelli hanno un'avversione per la riforma sanitaria sia nel cuore che nei fatti. Non voglio difendere nessuna forma di estremismo ma, rileggendo i miei scritti, ho potuto notare le chiare testimonianze e gli avvertimenti sui pericoli che corre il nostro popolo nell'imitare i costumi e le abitudini intemperanti del mondo, nella gratificazione dei propri appetiti, nell'orgoglio del vestire. Il mio cuore è sofferente e triste nel constatare questa realtà. C'è chi dice che alcuni nostri fratelli hanno presentato queste argomentazioni con estrema durezza. Ma perché alcuni hanno agito senza discrezione nell'esprimere i loro sentimenti circa la riforma sanitaria, qualcuno oserà respingere la verità su questo punto? La gente nella nostra società generalmente è molto lontana e cade nell'estremo opposto dell'indulgenza e dell'intemperanza nel mangiare e nel bere; e il risultato che ne consegue è la corsa a soddisfare le passioni.

Vi sono molte persone che vivono all'ombra della morte e si sono preparate per servire il Maestro, ma non hanno capito che hanno un sacro dovere da compiere: quello di osservare le leggi della salute. Le leggi che regolano l'organismo sono indubbiamente leggi divine, ma questo fatto sembra essere stato dimenticato. Alcuni si sono limitati ad adottare un'alimentazione che non può assicurare loro la salute. Non hanno sostituito con cibo nutriente quello che era nocivo; e non hanno considerato che per

preparare adeguatamente il cibo sono necessarie cura e inventiva. L'organismo deve essere nutrito correttamente per poter svolgere la sua funzione. È contrario alla riforma della salute che, dopo aver eliminato una grande quantità di alimenti malsani, si arrivi all'estremo opposto, abbassando il livello del cibo sia in quantità sia in qualità, così invece di una salute riformata avremo una salute deformata. -- Testimonies for the Church 6:373, 374 (1900).

[L'importanza di un'istruzione adeguata per preparare cibo sano e appetitoso: cfr. "Scuole di cucina" nel capitolo 25 a p. 330-335]

Capitolo 12

L'alimentazione in gravidanza

Influssi prenatali

333. Molti genitori trascurano gli influssi prenatali, ma Dio non fa così. Il solenne messaggio inviato due volte a Manoah, tramite un angelo, mostra che questo soggetto merita la nostra più grande attenzione. Rivolgendosi a una madre ebrea, Dio parla alle madri di tutti i secoli: "...Osserverà tutto quello che le ho comandato". Cfr. Giudici 13:14. Il benessere del bambino che deve nascere dipende quindi in modo particolare dalle abitudini della madre, i cui gusti e le cui passioni devono essere sottomessi a dei principi. Se vuole adempiere il piano che Dio ha progettato donandole un figlio, deve evitare un certo numero di cose.

Prima della nascita, se la madre segue il suo istinto, se è egoista, impaziente ed esigente, questi tratti del carattere si ritroveranno nella sua piccola creatura. È in questo modo che molti bambini hanno ricevuto alla loro nascita delle tendenze al male quasi insuperabili.

Ma se la madre si attiene fermamente a buoni principi, se pratica la temperanza e coltiva l'abnegazione, se è amabile e buona, può trasmettere a suo figlio queste preziose qualità. Molto esplicito è il comandamento che vieta alla madre l'uso del vino. Ogni sorso di bevanda alcolica usata per soddisfare il proprio piacere, mette in pericolo la salute fisica, mentale e morale del bambino ed è un peccato nei confronti del Creatore. Molti insistono sul fatto che le cosiddette voglie di una madre incinta devono essere soddisfatte: qualunque alimento desideri, per quanto nocivo, deve esserle concesso. Questa convinzione è falsa e dannosa.

Naturalmente i bisogni fisici della madre non dovrebbero essere trascurati in nessun caso: due vite dipendono da lei. I suoi desideri devono dunque essere considerati con benevolenza e i suoi bisogni soddisfatti nei limiti del possibile. Ma in questo momento, più che in ogni altro, dovrebbe evitare nella sua alimentazione e in ogni altra cosa tutto ciò che indebolisce le sue forze fisiche e mentali. Il comandamento di Dio le impone l'obbligo solenne di sapersi controllare. -- The Ministry of Healing, 372, 373 (1905).

334. Quando il Signore suscitò Sansone come liberatore del suo popolo, raccomandò alla madre di osservare abitudini di vita corrette prima che il figlio nascesse. E la stessa proibizione fu, fin dal principio, posta sul bambino, perché doveva essere consacrato a Dio dalla nascita come nazireo. L'angelo di Dio apparve alla moglie di Manoah e la informò che avrebbe avuto un figlio; e, in vista di questo evento, le dette delle importanti direttive: "Ora guardati dunque dal bere vino o bevanda alcolica e non mangiare nulla di impuro". Giudici 13:4.

Dio aveva un'opera importante da far compiere al promesso figlio di Manoah e, proprio per assicurarne le qualità necessarie perché potesse svolgerla, desiderava che le abitudini sia della madre sia del bambino fossero scrupolosamente regolate. ". Né beva vino o bevanda alcolica -- fu l'istruzione dell'angelo per la moglie di Manoah -e non mangi niente d'impuro; osservi tutto quello che le ho comandato". Giudici 13:14.

Le abitudini di una madre influiranno sul figlio per il bene o per il male. Essa deve controllarsi seguendo giusti principi, praticare la temperanza e la rinuncia di sé, se vuole assicurare il benessere di suo figlio. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 37, 38 (1890).

"Che ella osservi"

335. Le parole dette alla moglie di Manoah contengono una verità che le madri odierne dovrebbero ben studiare. Nel parlare a questa madre, il Signore ha parlato a tutte le madri ansiose, preoccupate di quel tempo e anche a quelle delle generazioni successive. Sì, ogni madre può comprendere qual è il proprio dovere; può capire che il carattere dei suoi bambini dipenderà più dalle abitudini che avrà coltivato prima della loro nascita e dal suo impegno personale dopo la nascita, che dalle opportunità o dagli svantaggi provenienti dall'ambiente esterno.

L'angelo disse: "...Osservi ella tutto quello che le ho comandato". Giudici 13:13. Sia pronta a resistere alla tentazione; i suoi appetiti e le sue passioni siano sottoposti al controllo dei principi. Di ogni madre può esser detto: "Che ella osservi". Vi è qualcosa per lei da evitare, qualcosa da combattere, se vuole adempiere il mandato affidatole da Dio nel darle un figlio.

La madre che intende essere una buona insegnante per i suoi bambini deve, prima della loro nascita, assumere una disposizione verso la rinuncia e l'autocontrollo, perché trasmette ai suoi figli le sue qualità, la sua forza o la sua debolezza nei tratti del carattere.

Il nemico comprende tutto questo molto meglio di tanti genitori. Egli tenterà perciò la madre, sapendo che se ella non gli resisterà, potrà attraverso di lei influire anche sul figlio.

L'unica speranza di ogni mamma è in Dio; può rifugiarsi in lui per ricevere grazia e forza, e non vi ricorrerà invano. Il Signore la metterà in grado di trasmettere ai suoi figli quelle qualità che li aiuteranno ad avere successo in questa vita e a raggiungere la vita eterna. -- The Signs of the

Times, 26 febbraio 1902.

Non soddisfare gli appetiti

336. Un errore che generalmente si commette è quello di non apportare nessuna modifica nella vita di una donna prima che suo figlio nasca. In quest'importante periodo il suo lavoro deve essere alleggerito. Grandi cambiamenti stanno avvenendo nel suo organismo, che richiede una maggiore quantità di sangue e, di conseguenza, una maggiore quantità di cibo della qualità più nutriente da convertire in sangue. In mancanza di una buona nutrizione ella non potrà mantenere le sue energie fisiche e la sua prole non avrà una sufficiente vitalità. Anche il suo abbigliamento richiede attenzione, avendo cura di proteggerne il corpo da possibili raffreddamenti.

La gestante non deve inutilmente richiamare il sangue sulla superficie del corpo per supplire alla mancanza di un'adeguata protezione da parte del suo vestiario. Se la mamma è privata di un regime che sia abbondante, nutriente e sano, sarà carente nella qualità e nella quantità del sangue, la cui circolazione risulterà scarsa mentre il suo bambino soffrirà delle stesse carenze. Vi sarà, quindi, un'incapacità da parte del figlio di assimilare quegli elementi nutritivi necessari che si trasformano in buon sangue per sostenere l'organismo. La salute della mamma e del figlio dipendono molto da vestiti appropriati, sufficientemente caldi, e da un adeguato nutrimento. Si devono prendere in considerazione le nuove esigenze di vitalità della mamma e provvedervi adeguatamente.

Ma, d'altra parte, l'idea che le donne, a causa della loro condizione speciale, possano dare libero sfogo al loro appetito, è un errore basato sulla tradizione ma non sul buon senso. L'appetito delle donne che si trovano in questo stato può essere mutevole, capriccioso e difficile da soddisfare; e la tradizione permette loro di avere tutto ciò che la loro fantasia desidera, senza

consultare la ragione per verificare se tale alimento è adatto al loro organismo e alla crescita del bambino. Il cibo dovrebbe essere nutriente ma non eccitante. L'usanza dice che se la gestante desidera piatti carnei, sottaceti, cibi fortemente speziati, polpettoni, può liberamente averne; l'unico giudice è l'appetito. Questo è un errore che produce un danno difficile da valutare in tutta la sua gravità. Se mai c'è stato bisogno di un regime semplice e di un'attenzione speciale alla qualità del cibo da assumere, è proprio in questo momento importante.

Le donne che possiedono fermi principi, e che hanno ricevuto una buona istruzione in merito, non si discosteranno da una dieta semplice né in questo momento né in altri. Prenderanno in considerazione che un'altra vita dipende dalla loro e faranno attenzione a ogni cosa, specialmente alla loro alimentazione. Non mangeranno, quindi, tutto quello che non è nutriente e che risulta stimolante, ascoltando semplicemente il palato. Ci sono fin troppi consiglieri pronti a per suaderle di fare cose che la ragione non approverebbe.

A causa di genitori che hanno dato ascolto soltanto alla loro golosità, sono nati tanti bambini malati. L'organismo non richiede quella varietà di cibo su cui la mente si è soffermata. L'idea che un cibo frutto dell'immaginazione debba essere comunque ingerito nello stomaco, è un errore che le donne cristiane devono rigettare. Non si deve permettere alla fantasia di controllare le necessità dell'organismo. Coloro che fanno del palato una regola soffriranno le conseguenze di aver trasgredito le leggi che sono alla base della vita. E la cosa non finisce qui perché perfino la loro prole innocente ne soffrirà.

Gli organi preposti alla produzione del sangue non possono convertire in buon sangue polpettoni, sottaceti, cibi speziati e piatti di carne infetta. E se la mamma introduce troppo cibo nello stomaco, costringendo gli organi digestivi a un lavoro eccessivo per assimilare i nutrienti e poi liberare

l'organismo da scorie irritanti, fa un danno a se stessa e crea i presupposti della malattia nei suoi figli. Se sceglie di mangiare quello che le piace e che la sua fantasia le suggerisce, non curandosi delle conseguenze, sarà penalizzata lei e la sua creatura innocente a causa della sua intemperanza. -- Testimonies for the Church 2:381-383 (1870).

Effetti di un eccessivo lavoro e di un'alimentazione povera

337. Spesso, durante la gravidanza, si permette che una mamma si affatichi dal primo mattino fino a tarda sera, e questo provoca un rialzo della temperatura del sangue. Mentre le sue forze dovrebbero essere conservate con cura. Raramente diminuiscono i suoi impegni e le sue preoccupazioni, e quel periodo, che più d'ogni altro tempo dovrebbe essere per lei di riposo, è invece caratterizzato da stanchezza, tristezza e malinconia. A causa dei grandi sforzi compiuti, priva il suo bimbo di quel nutrimento che la natura ha provveduto a tal fine, e nell'irritare il proprio sangue, trasmette al nascituro un sangue di cattiva qualità. Così la prole è privata della sua vitalità, delle sue energie fisiche e mentali. -- Health, or How to Live, 33, 34 (1865).

338. Mi è stato mostrato come B. si è comportato nella sua famiglia. È stato severo e tirannico; ha adottato la riforma sanitaria nella maniera presentata dal fratello C. e, come lui, è giunto al fanatismo. Non avendo una mente equilibrata, ha fatto errori terribili e grossolani, le cui conseguenze neanche il tempo riuscirà a eliminare. Appoggiandosi su notizie ricavate da libri, ha iniziato a portare avanti la teoria che aveva udito dal fratello C. e, proprio come lui, si è impegnato a far rientrare tutto entro le regole che aveva stabilito. Così ha sottoposto la famiglia alle sue rigide condizioni, ma non è riuscito a tenere sotto controllo le sue personali tendenze istintive. È stato un errore imporre a se stesso quelle norme e assoggettarvi il proprio corpo. Se avesse avuto una corretta conoscenza dei metodi della riforma sanitaria, avrebbe dovuto capire che sua moglie non era in condizioni di mettere al mondo dei bimbi dotati di salute. Le sue passioni, lasciate libere,

lo hanno influenzato impedendogli di collegare causa ed effetto.

Prima della nascita dei suoi bambini, non ha trattato la moglie come lo si fa per una donna in quelle condizioni... Egli non l'ha nutrita con cibo necessario, in qualità e in quantità, per dare nutrimento a due vite anziché a una sola. Un'altra esistenza traeva alimento da lei ed ella non riceveva quel nutrimento abbondante e sano indispensabile per mantenerla in forze. Il suo fisico richiedeva dei cambiamenti, in particolare una varietà e una qualità di alimenti più nutrienti. Così i suoi bambini nacquero con organi digestivi deboli e sangue impoverito. Dal cibo che quella donna è stata costretta a ricevere non poteva fornire un sangue di buona qualità e quindi ha messo alla luce dei bambini predisposti alla malattia. -- *Health, or How to Live*, 33, 34 (1865).

Capitolo 13

Il regime alimentare durante l'infanzia

Consigli basati sulle indicazioni divine

339. La domanda di padri e madri dovrebbe essere: "Che dobbiamo fare per il bambino che nascerà da noi?" Cfr. Giudici 13:8. Abbiamo presentato al lettore ciò che Dio ha detto circa il comportamento di una mamma prima che il figlio venga alla luce. Ma questo non è tutto. L'angelo Gabriele fu inviato a impartire istruzioni per la cura dei bambini dopo la nascita, affinché i genitori potessero pienamente comprendere il proprio dovere.

Prima dell'avvento di Cristo, l'angelo Gabriele andò da Zaccaria con un messaggio simile a quello dato a Manoah. All'anziano sacerdote fu annunziato che sua moglie avrebbe avuto un figlio, che sarebbe stato chiamato Giovanni. "Tu -- aggiunse l'angelo -- ne avrai gioia ed esultanza, e molti si rallegreranno per la sua nascita. Perché sarà grande davanti al Signore. Non berrà né vino né bevande alcoliche, e sarà pieno di Spirito Santo...". Luca 1:14, 15. Questo bimbo promesso doveva crescere secondo abitudini di rigorosa temperanza. Un'importante opera di riforma gli sarebbe stata affidata, per preparare la via a Cristo.

Tra la gente del popolo regnava ogni genere d'intemperanza. Il consumo di vino e di ghiottonerie stava debilitandone l'energia fisica e li degradava al punto che i più efferati delitti non sembravano peccato. La voce di Giovanni si doveva elevare dal deserto in una severa riprensione per le indulgenze peccaminose del popolo, mentre le sue abitudini di vita, all'insegna della sobrietà, avrebbero costituito un rimprovero contro gli

eccessi dell'epoca.

Il vero inizio della riforma

Gli sforzi di chi lavora in favore della temperanza non sono di così ampia portata da eliminare la maledizione dell'intemperanza dalla nostra terra. Le abitudini, una volta formate, sono difficili da eliminare. La riforma dovrebbe cominciare dalle mamme prima della nascita dei loro bambini; per cui, se le istruzioni di Dio fossero fedelmente seguite, l'intemperanza non esisterebbe.

Ogni mamma dovrebbe impegnarsi costantemente a conformare le proprie abitudini alla volontà di Dio, in modo da lavorare in armonia con lui per preservare i propri figli dai vizi attuali, responsabili di distruggere la salute e la vita. Che le mamme si mettano, senza indugio, in una giusta relazione con il loro Creatore affinché possano, per mezzo della sua grazia, erigere intorno ai loro bambini un baluardo contro la dissipazione e l'intemperanza. Se le madri volessero adottare un comportamento del genere, potrebbero vedere i loro bambini giungere a un elevato livello, come il giovane Daniele, nelle facoltà morali e mentali, costituendo così una benedizione per la società e un onore per il loro Creatore. -- The Signs of the Times, 13 settembre 1910.

Il bambino

340. Il migliore alimento per il neonato è quello che gli fornisce la natura. Egli non dovrebbe esserne privato senza ragione. Bisogna essere senza cuore per esimersi, assicurandosi comodità e libertà, dal dovere di allattare il proprio figlio.

La madre che permette che suo figlio venga allattato da un'altra donna

deve riflettere sulle possibili conseguenze. La balia comunica il suo umore e il suo temperamento al bambino che allatta. -- The Ministry of Healing, 383 (1905).

341. Al fine di mettersi al passo con la moda, la natura è stata calpestata, invece di essere consultata. A volte il seno materno è sostituito da una balia stipendiata o da un poppatoio. Ed è così che uno dei più delicati e gratificanti compiti che una madre possa adempiere per la sua creatura indifesa, capace di fondere la sua vita con quella dell'altro, in grado di suscitare i più sacri sentimenti nel cuore delle donne, è sacrificato alla follia della moda.

Vi sono madri che rinunciano al dovere materno di allattare il loro bimbo semplicemente perché è troppo fastidioso restare confinati presso la loro creatura, frutto del loro stesso corpo. La sala da ballo e gli eccitanti scenari del piacere hanno avuto la capacità di paralizzare la fine sensibilità dell'animo. Queste cose hanno esercitato un maggiore richiamo, per le mamme amanti della moda, rispetto al dovere materno nei confronti dei propri figli. Può capitare che affidino i figli a una persona pagata che provvederà a compiere quelle azioni che invece sono di loro responsabilità. Quei doveri necessari, che dovrebbero essere svolti con gioia, diventano sgradevoli a causa delle loro cattive abitudini, perché la cura dei figli interferisce con le richieste di un'esistenza vissuta all'insegna della moda. Pertanto, una persona estranea si fa carico dei doveri della madre e porge dal suo seno quel nutrimento che dà la vita.

E questo non è tutto. Ella comunica anche il suo carattere e il suo temperamento al bimbo che allatta, così che la vita del bimbo è congiunta con la sua. Se la nutrice ha un carattere rozzo, passionale e irrazionale, se non dà peso alla moralità, è molto probabile che il piccino abbia più o meno gli stessi aspetti caratteriali, e anche le stesse caratteristiche ematiche che scorre nelle vene della nutrice passeranno nel bambino. Le madri che

allontanano così i loro bambini dalle loro braccia, rinunciano a svolgere i doveri materni perché rappresentano un peso che non possono portare e dedicano la loro vita alle attività mondane, sono indegne del nome di madri. Esse sviliscono il nobile istinto e le sacre attitudini delle donne, preferendo essere farfalle svolazzanti fra i piaceri mondani, con un senso di responsabilità verso le proprie creature inferiore a quello degli animali. Molte madri sostituiscono l'allattamento al seno con quello artificiale, e questo è necessario perché non hanno il nutrimento da offrire ai loro figli. Ma in nove casi su dieci sono stati i loro modi sbagliati di vestire e di mangiare sin dalla gioventù a renderle inabili per quelle mansioni che la natura aveva loro affidato.

Mi è sempre parsa una mancanza di calore e di affetto la scelta di certe madri, che pur potendo allattare i propri figli, li allontanano invece dal seno materno per dargli il poppatoio. In casi del genere, comunque, bisogna porre la più scrupolosa attenzione per avere il latte da mucche in ottima salute, e che sia il biberon sia il latte siano scrupolosamente puliti. Questi elementi vengono abitualmente trascurati e ne risulta che il bimbo così nutrito soffre inutilmente. È facile che si verifichino disturbi dello stomaco e dell'intestino, e il povero bambino si ammala, anche se alla nascita era del tutto sano. -- The Health Reformer, settembre 1871.

342. Il periodo in cui il bimbo riceve il nutrimento dalla mamma è un periodo critico. Molte madri, mentre allattavano i figli, sono state costrette a impegnarsi in una mole di lavoro eccessivo, surriscaldando il sangue nel cucinare, tanto che il lattante si ammalava seriamente; non solo a causa del latte proveniente da un seno febbricitante ma anche perché il suo sangue era carico di tossine per l'alimentazione sbagliata della madre che aveva compromesso il proprio organismo fino a rendere carente il nutrimento del bimbo, già debilitato dallo stato mentale della madre. Infatti se la mamma si sente infelice, si agita facilmente o è spesso irritata, in preda a vampate di collera, il nutrimento che il bimbo riceve da sua madre gli causerà spesso

coliche, spasmi e, in alcuni casi, convulsioni e attacchi.

Anche il carattere del piccolo viene più o meno influenzato dalla natura del nutrimento ricevuto dalla mamma. Quanto è importante, allora, che la madre, mentre allatta il suo bambino, si mantenga in una disposizione d'animo serena e sia in grado di controllare perfettamente il proprio carattere. Così facendo, il cibo del bambino non sarà danneggiato e il modo calmo e sereno con cui la mamma accudisce suo figlio influirà moltissimo a formare la mente del bimbo. Se è nervoso e si agita facilmente, le serene premure materne avranno modo di calmarlo e correggerlo migliorandone moltissimo la salute.

I bambini sono stati spesso maltrattati con cure inadeguate. Se erano esagitati, in genere gli si dava del cibo per mantenerli quieti, quando nella maggioranza dei casi la vera ragione dell'irritabilità era determinata dal troppo cibo ricevuto, un danno procurato da cattive abitudini materne. La maggiore quantità di cibo ricevuto peggiorava la situazione, perché lo stomaco del bimbo era già stato troppo sovraccaricato. -- Health, or How to Live, 39, 40 (1865).

Regolarità nel mangiare

343. La prima educazione che i bambini, nella loro infanzia, dovrebbero ricevere dalle mamme riguarda la loro salute fisica. Essi dovrebbero consumare solo cibo semplice, di quella qualità che meglio ne preserva la salute, assunto a orari regolari, non più di tre volte al giorno; due pasti sarebbero meglio di tre. Se i bimbi vengono cresciuti nella giusta disciplina, impareranno presto che non possono ricevere nulla piangendo e agitandosi. Una madre coscienziosa agirà nel formare i suoi figli, non soltanto per il proprio benessere momentaneo, ma soprattutto in vista del loro bene futuro. E con questo obiettivo insegnerà ai suoi bambini l'importanza

del controllare l'appetito, praticare la rinuncia e mangiare, bere e vestirsi secondo le esigenze della salute. -- Health, or How to Live, 47 (1865).

344. Non dovrete permettere ai vostri bambini di mangiare dolci, frutta, noci o qualsiasi altro alimento tra un pasto e l'altro; e, per loro, sarebbe meglio fare due pasti anziché tre. Se i genitori danno il buon esempio, osservando giusti princìpi, i loro figli li seguiranno presto. Un'alimentazione senza regole danneggia la tonicità degli organi digestivi, ecco perché quando i vostri figli si mettono a tavola non apprezzano il cibo sano; il loro palato chiede ciò che è più dannoso per loro. Molto spesso i vostri figli hanno avuto febbri di una certa gravità, prodotte da un'alimentazione sbagliata di cui siete responsabili proprio voi in quanto genitori. È vostro dovere vegliare affinché i bambini adottino abitudini in grado di assicurare una buona salute, risparmiando così molte sofferenze. -- Testimonies for the Church 4:502 (1880).

345. I bambini vengono alimentati troppo spesso, ciò provoca in loro febbre e sofferenze di vario genere. Lo stomaco non dovrebbe essere mantenuto continuamente in attività, è necessario che goda dei suoi periodi di riposo, altrimenti i bambini saranno petulanti, irascibili e frequentemente ammalati. -- The Health Reformer, settembre 1866.

[Bisogna insegnare ai bambini quando e come mangiare § 288]

[Il primo tirocinio di Daniele § 241]

[Cfr. cap. 9 "Regolarità nei pasti" a p. 124]

La prima educazione dell'appetito

346. Non si rischia mai di sopravvalutare l'importanza di dare al

bambino buone abitudini alimentari. I piccoli devono imparare che mangiano per vivere e non che vivono per mangiare. Questo tipo di educazione dovrebbe iniziare fra le braccia della madre: si dovrà dargli da mangiare a intervalli regolari, diminuendone la frequenza con la crescita. Non gli si devono dare dolci e cibi per adulti che possono risultare indigesti. La cura e la regolarità dei pasti rafforzerà la salute dei bambini, li renderà calmi e sereni e creerà buone abitudini per il futuro.

Appena i bambini superano la fase della prima infanzia si deve fare molta attenzione a educare i gusti e gli appetiti. Spesso si concede loro di mangiare quando e quanto vogliono, senza preoccuparsi della salute. La fatica e il denaro speso in golosità non salutari inducono i giovani a credere che il più importante obiettivo della vita, che assicura loro la felicità, sia quello di soddisfare l'appetito. Ne risulta un'ingordigia cronica, a cui seguono malattie che dovranno essere curate con medicine tossiche.

I genitori devono disciplinare l'appetito dei figli e non permettere che si nutrano di alimenti nocivi. In questo senso non si deve però commettere l'errore di costringerli a mangiare cibi che li disgustano, o consentire che consumino certi alimenti più del necessario. I bambini hanno esigenze e preferenze che se sono ragionevoli devono essere rispettate. I pasti devono essere regolari. Non si devono mangiare fra i pasti dolci, noci, frutta o cibo di qualsiasi genere. L'irregolarità priva gli organi dell'apparato digerente del loro equilibrio con pericolose conseguenze per la salute e il buon umore. A tavola i bambini non riescono più a gustare un cibo sano e l'appetito ormai sviato desidera alimenti nocivi.

Le madri che soddisfano i desideri dei figli a scapito della salute seminano il male che porterà i suoi frutti. Crescendo aumentano le occasioni per l'indulgenza e questo provocherà una diminuzione della forza fisica e intellettuale. Le madri raccoglieranno con tristezza ciò che hanno seminato. Vedranno i loro figli crescere deboli anche intellettualmente e moralmente,

incapaci di assumere un ruolo utile per la società e la famiglia. Le facoltà fisiche e spirituali risentono dell'uso di alimenti malsani. La coscienza si offusca, le possibilità di ricevere una buona educazione si riducono. Insegnando a controllare gli appetiti e a mangiare tenendo conto dei principi della salute dobbiamo far comprendere ai bambini che rinunciano a ciò che fa loro del male, che rinunciano a cose nocive per altre migliori. La nostra tavola deve essere attraente, ricca dei buoni alimenti che Dio ci ha offerto in abbondanza.

Il momento dei pasti deve essere vissuto con allegria e gioia, e ringraziamo Dio mentre beneficiamo dei suoi doni. -- The Ministry of Healing, 383-385 (1905).

347. Molti genitori, per sottrarsi al compito di educare con pazienza i loro figli a saper rinunciare quando è necessario e di insegnare loro come fare un corretto uso delle benedizioni divine, li lasciano mangiare e bere a loro piacimento. Se la golosità e l'egoismo non si correggono tempestivamente, aumenteranno con la crescita stessa dei figli e si rafforzeranno con lo sviluppo delle loro energie. Quando questi ragazzi cominciano la loro vita indipendente, e assumono il loro ruolo nella società, si ritrovano incapaci di resistere alle tentazioni. L'immoralità e la malvagità abbondano ovunque. La tentazione di accontentare il palato e di assecondarne le voglie non è diminuita con il passare degli anni, e i giovani sono generalmente dominati dai loro impulsi e sottomessi agli appetiti. Nel goloso, nel fumatore, nel consumatore d'alcol e nell'intemperante vediamo i frutti malvagi di un'educazione sbagliata. -- Testimonies for the Church 3:564 (1875).

L'indulgenza e la decadenza

348. I bambini che mangiano cibi malsani sono spesso deboli, pallidi,

di scarso sviluppo fisico, irritabili ed eccitabili. Per amore dell'appetito si sacrifica ogni nobile ideale mentre predominano le passioni animali. Le vite di molti bambini, dai cinque ai quindici anni, sembrano segnate dalla regressione. Essi hanno sperimentato quasi ogni vizio. I loro genitori sono in grande misura responsabili di tutto questo e a loro saranno attribuiti i peccati dei figli perché è stato il loro modo sbagliato di educarli che li ha condotti indirettamente a commettere tutto questo. Essi inducono i figli a soddisfare il loro appetito presentando sulla tavola cibi carnei e altri alimenti molto speziati in grado di eccitare le passioni. Con il loro esempio insegnano ai figli l'intemperanza nel mangiare. Sono stati lasciati liberi di mangiare quasi a ogni ora, in modo che gli organi digestivi sono costantemente affaticati. Le madri non si sono prese sufficientemente cura di educarli perché il loro tempo prezioso era dedicato a cucinare vari tipi di cibo dannoso da presentare in tavola.

Molti genitori hanno permesso che i loro figli si rovinassero mentre essi stavano cercando di conformare la propria vita ai dettami della moda. In occasione delle visite degli ospiti, essi desiderano vederli sedere intorno a una tavola abbondantemente provvista di cibo, come essi stessi vorrebbero trovarla nel cerchio delle loro conoscenze. Al raggiungimento di questo obiettivo dedicano molto tempo e anche molto denaro. Per curare le apparenze, si prepara del cibo molto elaborato che soddisfa l'appetito. Perfino cristiani professanti offrono a tavola così tanti piatti da richiamare una classe di persone il cui obiettivo principale, nel far loro visita, è quello di poter gustare bocconcini prelibati. In merito a questo aspetto è necessario che i cristiani attuino una riforma. Pur preoccupandosi di intrattenere cortesemente i loro ospiti, non dovrebbero però essere schiavi della moda e della gola. -- Spiritual Gifts 4:132, 133 (1864).

Alla ricerca della semplicità

349. Il cibo dovrebbe essere così semplice che la sua preparazione non

deve assorbire tutto il tempo di una madre. Naturalmente dovrà essere preparato con la massima cura per realizzare piatti sani e appetitosi. Non pensate che un qualsiasi miscuglio, servito come cibo, sia sempre buono per dei bambini. Comunque è opportuno impegnare meno tempo nella preparazione di piatti malsani destinati a soddisfare un palato alterato, e dedicare invece più tempo all'educazione e alla preparazione dei bambini. Fate in modo che le energie che oggi dedicate a organizzare e prevedere quello che mangerete e berrete e come potrete vestirvi, siano impegnate per l'igiene delle loro persone e dei loro abiti. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 141 (1890).

350. Le carni molto condite, seguite da dolci elaborati, sono alimenti in grado di logorare gli organi vitali della digestione dei bambini. Se invece li si abitua a cibi semplici e sani, i loro desideri non saranno orientati verso piatti troppo difficili da digerire e combinazioni sbagliate di alimenti. Dare carne ai bambini non è la cosa migliore da fare per contribuire al loro sviluppo. Crescere i figli con un'alimentazione a base di carne vuol dire causare loro del danno. È molto più facile creare un appetito innaturale piuttosto che correggerlo e riformarlo quando ormai è stato alterato. -- Lettera 72, 1896.

Favorire l'intemperanza

351. Molte madri, che deplorano l'intemperanza che dilaga ovunque, sono incapaci di approfondire il problema per capirne la causa. Sono sempre impegnate a preparare piatti elaborati che tentano la gola e inducono a mangiare eccessivamente. Lo stile di cucina degli americani generalmente tende a suscitare degli alcolisti. Per molti l'obiettivo principale è soddisfare l'appetito. Chiunque indulge nel mangiare troppo spesso, e cibi di qualità scadente, sta indebolendo le sue energie e non resiste ai richiami dell'appetito e della passione nella misura in cui si è lasciato andare a cattive abitudini alimentari. Le mamme hanno bisogno di comprendere che il loro dovere, verso Dio e verso il mondo, è quello di dare alla società giovani dal carattere

ben temprato. Uomini e donne che si inseriscono nello scenario della vita con solidi principi saranno preparati a restare integri in mezzo alla depravazione morale di questa epoca corrotta.

Le tavole di molte donne che si dichiarano cristiane sono quotidianamente imbandite con una grande varietà di cibi che irritano lo stomaco e infiammano l'organismo. La carne costituisce l'alimento principale sulle tavole di alcune famiglie e finisce per intossicare il sangue creando i presupposti per degenerazioni cancerose. I loro corpi sono fatti di ciò che mangiano. Ma quando sono colpiti da sofferenze e malattie, le considerano un'afflizione mandata dalla Provvidenza.

Ripeto: l'intemperanza inizia dalle nostre tavole. Si indulge nel compiacere all'appetito finché quest'abitudine non diventa una seconda natura. Con l'uso del tè e del caffè si stimola il desiderio di fumare, e questo poi conduce alla voglia di alcolici. -- Testimonies for the Church 3:563 (1875).

352. I genitori possono iniziare queste crociate [a favore della temperanza] nella loro famiglia, insegnando questi principi ai figli fin dall'infanzia, e con maggiori speranze di successo. -- The Ministry of Healing, 334 (1905).

353. Il primo obiettivo dei genitori dovrebbe essere quello di acquisire la saggezza per educare adeguatamente i propri figli in modo da poter assicurare loro una buona salute fisica e mentale. I principi della temperanza dovrebbero essere applicati in ogni momento della vita familiare. Si dovrebbe autorevolmente insegnare ai bambini, sin dalla prima infanzia, un autentico spirito di rinuncia. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 46; Counsels on Health, 113 (1890).

[Cibi irritanti che suscitano una sete che l'acqua non può spegnere § 558]

354. Molti genitori educano male il gusto e l'appetito dei loro bambini lasciando che mangino carne e bevano tè e caffè. La carne stagionata, il tè e il caffè, che alcune madri propongono ai figli, aprono la strada al desiderio di eccitanti più forti, quale il tabacco che, a sua volta, sollecita la voglia di alcolici; queste sostanze debilitano invariabilmente il sistema nervoso.

Se si risvegliasse il senso morale dei cristiani sul soggetto della temperanza in ogni cosa, potrebbero, grazie al loro esempio e cominciando dalle loro tavole, aiutare coloro che non hanno la forza sufficiente per controllare il proprio appetito. Se potessimo comprendere che le abitudini che adottiamo in questa vita hanno un influsso sulla nostra vita spirituale, che il nostro destino eterno dipende strettamente da come abbiamo saputo dominare il nostro appetito, ci impegneremmo con costanza per diventare temperanti nel mangiare e nel bere.

Grazie al nostro esempio e al nostro impegno personale potremmo essere il mezzo per salvare molti dalla degradazione dell'intemperanza, dal crimine e dalla morte. Le nostre sorelle possono fare molto nell'importante opera della salvezza servendo sulle loro tavole soltanto cibi sani e nutrienti. Possono impiegare il loro tempo a educare i gusti e l'appetito dei loro bambini affinché siano temperanti in ogni cosa, incoraggiandoli anche a saper rinunciare e a essere benevoli nei confronti degli altri.

Nonostante l'esempio offertoci da Cristo, durante le tentazioni nel deserto, dove ha dimostrato di riuscire a controllare l'appetito e vincerlo, vi sono molte mamme cristiane che, a causa del loro esempio e del modo di educare i bambini, li stanno preparando a diventare golosi e più tardi degli ubriaconi. Questi bambini sono lasciati spesso liberi di mangiare quello che

vogliono e quando vogliono, senza alcun riguardo per la salute. Molti sono stati educati fin dalla culla a essere dei ghiottoni e il loro indulgere in simili abitudine li predispone presto alla dispepsia. L'appagamento di se stessi e l'intemperanza nel mangiare crescono e si rafforzano con le varie tappe del loro sviluppo fisico. Il loro vigore fisico e mentale viene sminuito per colpa dell'indulgenza dei genitori. Tendono a privilegiare sempre di più certi tipi di alimenti dai quali non ricevono nessun beneficio, ma solo danni, e così l'organismo ne rimane affaticato e la costituzione debilitata. -- Testimonies for the Church 3:488, 489 (1875).

[Le basi dell'intemperanza § 203]

Insegnate a prendere le distanze da ogni genere di stimolante

355. Insegnate ai vostri bambini a detestare gli stimolanti. Quanti sono coloro che per ignoranza suscitano in loro il desiderio di queste sostanze! In Europa ho visto delle nutrici portare il bicchiere pieno di vino o di birra alle labbra di piccoli innocenti, coltivando così in loro la passione per gli stimolanti. Crescendo, imparano sempre più a dipendere da queste sostanze, finché a poco a poco sono vittime di questa tendenza e, senza che si possa aiutarli, finiscono la loro esistenza alcolizzati.

Ma questo non è l'unico modo per alterare l'appetito e cadere in una trappola. Spesso il cibo è preparato in modo tale da far sorgere il desiderio di bevande stimolanti. Ai bambini sono presentati piatti estremamente elaborati: cibi troppo conditi, salse piccanti, dolci e pasticceria assortita, carni e formaggi stagionati che irritano lo stomaco e suscitano una voglia intensa di stimolanti ancora più forti. Non solo l'appetito è eccitato da cibi inadeguati, che i bambini possono mangiare liberamente in occasione dei pasti, ma è consentito loro di averne anche tra un pasto e l'altro; e così, già fin dai dodici o quattordici anni d'età, sono spesso dei dispeptici.

Forse avete avuto la possibilità di vedere delle immagini per rendervi conto di come è ridotto lo stomaco di un alcolista; un effetto simile lo fanno anche i cibi troppo piccanti e speziati. Con lo stomaco in un tale stato nasce il desiderio ardente di qualcosa che risponda meglio alle richieste dell'appetito, qualcosa che sia forte, e sempre più forte. Il prossimo passo prevede di incontrare i vostri figli in strada mentre imparano a fumare. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

Alimenti particolarmente dannosi per i bambini

356. È impossibile che coloro che si lasciano andare alle loro inclinazioni possano raggiungere la perfezione cristiana. Sarà difficile risvegliare nei vostri bambini le più profonde sensibilità morali, se non sarete attenti nella giusta scelta del loro cibo. Molte mamme imbandiscono la tavola come una trappola per la loro famiglia. Carne, burro, formaggio, pasticceria elaborata, cibi fortemente speziati e salse varie sono condivisi in abbondanza sia dai vecchi sia dai giovani. Questi alimenti scombussolano lo stomaco, eccitano i nervi e offuscano il cervello. Gli organi preposti alla formazione delle cellule del sangue non possono convertire queste sostanze in sangue di qualità; tra l'altro i grassi, cotti con il cibo, ne rendono più difficoltosa la digestione. Il formaggio è particolarmente deleterio e il pane bianco non dà all'organismo quel nutrimento necessario che assicura invece il pane integrale; quindi, il loro uso regolare non mantiene il fisico nella migliore efficienza. Quanto alle spezie, inizialmente irritano il sensibile rivestimento dello stomaco ma, continuandone l'uso, alla fine distruggono la sensibilità naturale di questa delicata membrana. Il sangue allora si carica di tossine mentre le passioni si rafforzano, le facoltà mentali e morali s'indeboliscono e i giovani diventano schiavi delle emozioni più basse. Le madri dovrebbero studiare il modo di preparare cibi semplici e nutrienti per la loro famiglia. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Counsels on Health, 114 (1890).

Combattere le tendenze al male

357. Le madri di questa generazione comprenderanno la sacralità della loro missione? Eviteranno di competere con i loro ricchi vicini, cercando invece di superarli nel compiere con fedeltà l'opera di educazione dei loro figli in vista di una vita migliore? Se i bambini e i giovani fossero educati e allenati alla rinuncia e all'autocontrollo, se fosse insegnato loro che è importante mangiare per vivere e non vivere per mangiare, sarebbero meno colpiti dalle malattie e dalle cattive abitudini. E non ci sarebbe bisogno di crociate in favore della temperanza, se questi principi fossero radicati nei nostri giovani che formano e modellano la società. Essi avrebbero così più dignità e integrità morale, con la forza che assicura Gesù, per resistere all'egocentrismo di questi ultimi tempi...

Purtroppo i genitori possono aver trasmesso ai figli la loro inclinazione a soddisfare l'appetito e le passioni, e questo renderà più problematico il compito di educare i ragazzi a essere strettamente temperanti e ad adottare abitudini pure e virtuose. Se l'appetito per un cibo malsano, il desiderio di stimolanti e narcotici è stato loro trasmesso dai propri genitori secondo i principi dell'ereditarietà, quale terribile e solenne responsabilità grava su questi padri e madri per cercare di contrastare le tendenze dei loro figli! Quanta premura e diligenza dovranno manifestare questi genitori per adempiere al loro dovere, con fede e speranza, nei confronti di questi figli sventurati.

I genitori devono considerare come obbligo primario quello di comprendere le leggi della vita e della salute, affinché nella preparazione del cibo, come in altre cose, non sia intrapreso nulla che possa sviluppare inclinazioni sbagliate nei loro bambini. Le madri dovrebbero preparare con cura la tavola, nel modo più semplice possibile e con alimenti sani, affinché

gli organi digestivi non siano affaticati, le facoltà mentali non rimangano offuscate e l'educazione che devono impartire ai loro bambini sia sostenuta dal cibo preparato per loro. Il regime alimentare o indebolisce o rinforza gli organi digestivi ed è collegato con il controllo della salute fisica e spirituale dei bambini che appartengono a quel Dio che li ha salvati a prezzo della sua vita. Quale sacro compito è affidato ai genitori! Quello di preservare la costituzione fisica e morale dei loro figli, affinché il sistema nervoso possa essere ben equilibrato e lo spirito salvaguardato. Coloro che assecondano l'appetito dei loro bambini, e non ne controllano le passioni, vedranno le conseguenze di questo terribile errore nella dipendenza dal tabacco, nella schiavitù dell'alcolismo, nelle facoltà offuscate e nelle labbra abituate alla menzogna e alla miseria morale. -- Testimonies for the Church 3:567, 568 (1875).

La crudeltà dell'indulgenza

358. Mi è stato mostrato che una delle cause più gravi della deplorabile realtà in cui viviamo è da attribuirsi a quei genitori che non si sentono in obbligo di guidare i propri figli a conformarsi alle leggi della natura. Le madri amano i figli di un amore esclusivo e ne accontentano l'appetito anche quando sanno che può portare pregiudizio alla loro salute e quindi causare malattie e infelicità. Oggi questa crudeltà dell'indulgenza si manifesta al massimo grado. I desideri dei bambini vengono soddisfatti a scapito della loro salute e di una corretta crescita dell'animo, perché per le mamme è più facile accontentarli piuttosto che rifiutare ciò che reclamano.

In questo modo le madri stanno seminando quello che poi raccoglieranno. I bambini, non educati a controllare i loro appetiti e a reprimere i loro desideri, diventano egoisti, esigenti, disubbidienti, irriconoscenti e malvagi. Queste madri raccoglieranno con amarezza il frutto di quanto hanno seminato. Esse hanno peccato contro Dio e contro i loro figli, e il Signore le riterrà responsabili. -- Testimonies for the Church 3:141

(1873).

359. Che scenario verrà a delinearsi il giorno del giudizio finale, quando genitori e figli si incontreranno! Migliaia di bambini che sono diventati schiavi dell'appetito e di vizi degradanti, le cui vite sono state un naufragio morale, saranno a faccia a faccia con i genitori che hanno reso possibile tutto questo. Chi, se non i genitori, porterà questa terribile responsabilità? Li ha forse creati così il Signore? No, davvero! Chi, dunque, ha compiuto questa opera così deleteria? Non sono stati forse i peccati dei genitori trasmessi ai figli tramite appetiti e passioni? E questa opera non è stata completata da coloro che hanno trascurato di orientarli verso il modello che Dio ci ha dato? Quanto è vero che esistono, è certo che passeranno in giudizio davanti a Dio. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 76, 77 (1890).

Osservazioni fatte durante un viaggio

360. Mentre viaggiavo in treno, udii dei genitori dire che l'appetito dei loro bambini era delicato e che essi, in mancanza di carne e dolci, non potevano mangiare altro. Al momento del pranzo, osservai la qualità del cibo offerto a quei bambini: pane bianco, prosciutto affettato, ricoperto di pepe nero, sottaceti pieni di pimenti, torte e marmellate. L'aspetto pallido e scialbo dei bambini indicava chiaramente gli eccessi che lo stomaco stava subendo. Due di questi bambini osservando quelli di un'altra famiglia che mangiavano del formaggio rifiutarono quello che era stato preparato per loro, finché la loro madre indulgente chiese di avere un pezzo di quel formaggio per i suoi bambini, temendo che non avrebbero più finito il loro pasto. La mamma disse: "I miei bambini amano questo o quello, e io li lascio liberi di prendere ciò che vogliono; perché l'appetito sa indicare bene il cibo di cui l'organismo ha bisogno".

Quest'affermazione potrebbe essere valida se l'appetito non fosse mai stato alterato. Infatti esiste un appetito naturale e uno manipolato. I genitori che hanno educato i loro figli a mangiare continuamente alimenti inadeguati e ricchi di stimolanti -- fino a quando il loro gusto non si è alterato, e hanno cominciato a cercare in modo compulsivo zolle di terra (geofagia, ndr), gessetti,* posa del caffè, fondi di tè, cannella, chiodi di garofano e spezie -- non possono davvero pretendere che l'appetito richieda quello di cui l'organismo ha bisogno. L'appetito se non è ben educato può essere manipolato. I tessuti sensibili dello stomaco sono stimolati e infiammati, fino al punto da perdere la loro sensibilità, tanto che il cibo semplice e salutare sembra insipido. Lo stomaco, ormai compromesso, non riuscirà a compiere la sua funzione senza l'ausilio di sostanze più stimolanti. Se questi bambini fossero stati educati sin dai loro primi anni a nutrirsi di alimenti sani, preparati in modo semplice, preservando così, quanto più possibile, le loro proprietà naturali, evitando la carne, i grassi e le spezie, sia il gusto sia l'appetito non sarebbero stati danneggiati. A questo stadio, l'appetito può orientare adeguatamente verso il cibo che meglio si adatta alle necessità dell'organismo.

Così, mentre genitori e figli gustavano i loro manicaretti prelibati, mio marito e io godevamo del nostro semplice pasto, consumato come sempre alla stessa ora, cioè alle tredici; un pasto costituito da pane integrale senza burro, e da un'abbondante porzione di frutta. Devo dire che mangiammo con vero gusto e con i cuori riconoscenti per non aver dovuto portare con noi un intero negozio di generi alimentari per soddisfare un appetito capriccioso. Mangiammo con soddisfazione e non avvertimmo i morsi della fame sino al mattino successivo. Il ragazzo che vendeva arance, noci, popcorn e caramelle ai passeggeri ci considerò dei poveri clienti.

La qualità del cibo mangiato da genitori e figli non poteva essere convertito in buon sangue a sostegno di un temperamento gradevole. Infatti, quei bambini erano pallidi; alcuni di loro avevano delle piaghe ripugnanti

sulle mani e sul viso; altri, piagati agli angoli degli occhi, sembravano quasi ciechi, e questo ne sfigurava molto l'aspetto. E altri ancora, che non mostravano di avere eruzioni sulla pelle, erano però afflitti da tosse, catarro e affezioni delle vie respiratorie. Osservai un bimbo di circa tre anni che soffriva di diarrea. Era certamente febbricitante, ma sembrava pensare che tutto ciò di cui aveva bisogno era il cibo. Ogni cinque minuti reclamava dolci, pezzi di pollo, sottaceti, e la mamma rispondeva a ogni sua richiesta come una schiava ubbidiente; e, quando il cibo non gli veniva dato con la velocità desiderata, le grida e i reclami diventavano sgradevolmente pressanti e la mamma rispondeva: "Sì, sì, tesoro, ti accontento subito". Una volta che il cibo era nelle sue mani, lo gettava rabbiosamente sul pavimento del treno, a causa del ritardo con cui gli era stato dato. Una bambina di circa sei anni, che stava mangiucchiando il suo prosciutto cotto, insieme con i sottaceti, il burro e il pane, guardò che cosa ci fosse nel mio piatto. Era qualcosa che non aveva, perciò si rifiutò di continuare a mangiare e chiese di avere anche lei un piatto. Io pensai che desiderasse una delle mie belle mele rosse e nonostante ne avessimo poche, provai una profonda pietà per i suoi genitori e gliene regalai una. La bimba strappò la mela dalle mie mani e con disprezzo la gettò immediatamente sul pavimento. Pensai: "Se a questa bambina è permesso di fare quello che vuole, essa farà sicuramente vergognare la madre".

Questa esibizione di collera era il risultato dell'indulgenza materna. La qualità del cibo che forniva a sua figlia metteva continuamente sotto pressione gli organi digestivi. Il sangue era carico di tossine e la bambina malaticcia e irritabile. Giorno dopo giorno, quel cibo era in grado di eccitare le più basse passioni e affievolire le facoltà morali e intellettive. I genitori stavano formando così il carattere egoista e irritabile della loro figlia. Essi non ne controllavano i desideri e non ne contenevano le passioni. Cosa si potevano aspettare da una tale figlia quando sarebbe giunta alla maturità? Molti sembrano non comprendere la relazione che intercorre tra la mente e il corpo. Se l'organismo è continuamente turbato da cibo inadeguato, il

cervello e i nervi ne sono colpiti suscitando facilmente le peggiori passioni.

Una ragazzina di circa dieci anni mostrava i segni del raffreddore e della febbre, e non voleva mangiare. Ma la madre insisteva: "Mangia un po' di questo pan di Spagna. Prendi un pezzo di questo bel pollo. Non vuoi assaggiare un po' di marmellata?".

La bambina alla fine mangiò una tale quantità di cibo che sarebbe stata abbondante anche per una persona sana. Gli alimenti che era stata costretta a mangiare non sarebbero stati neanche adatti per uno stomaco in buona salute e, a maggior ragione, in nessun caso dovevano essere consumati da un malato. La mamma, per circa due ore, applicò delle compresse bagnate sulla fronte della figlia, dicendo che non capiva perché avesse una febbre così forte. Questa madre aveva aggiunto del combustibile al fuoco e si stupiva che la fiamma divampasse. Se avesse lasciato alla natura fare il suo corso, e lo stomaco avesse avuto il riposo necessario in una situazione del genere, le sofferenze di quella bambina sarebbero diminuite rapidamente. Madri di questo tipo non sono preparate per far crescere dei bambini. La maggior causa delle sofferenze umane è costituita dall'ignoranza sul modo di trattare il nostro corpo.

La domanda di molti è: "Cosa mangerò, e come dovrò comportarmi per godere al massimo della vita?". Doveri e principi sono lasciati in disparte per godere del piacere di un momento. Se vogliamo restare in salute, dobbiamo impegnarci con coerenza per ottenerla. Se vogliamo perfezionare il nostro carattere cristiano, dobbiamo vivere di conseguenza. I genitori sono in gran parte responsabili della salute fisica e morale dei loro figli. Hanno il compito di istruirli e stimolarli a conformarsi alle leggi della salute per il loro stesso bene, e in questo modo risparmierebbero loro infelicità e sofferenze. È strano che ci siano madri che permettano ai loro figli di rovinarsi la salute fisica, mentale e morale! Che senso ha una tale indulgenza? Tali persone impediscono ai loro figli di provare la felicità in questa vita, e rendono molto

incerto l'orizzonte della loro vita futura. -- The Health Reformer, dicembre 1870.

Causa d'irritabilità e nervosismo

361. Per i bambini la regolarità dovrebbe essere il principio fondamentale di ogni abitudine. Le mamme commettono un grave errore nel permettere loro di mangiare tra un pasto e l'altro. Lo stomaco rimane scombussolato da questa abitudine, e si creano così i presupposti per sofferenze future. L'irritabilità in questi bambini potrebbe essere causata da cibo inadeguato e difficoltà digestive; purtroppo la madre non è in grado di perdere del tempo per riflettere sul problema e correggere il proprio atteggiamento sbagliato e neanche riesce a placare la loro agitazione. Perciò, per calmare le piccole vittime, offre un pezzo di dolce o qualche altra ghiottoneria e questo non fa che accrescere il problema. Alcune mamme, nella loro ansia di sbrigare tante faccende, diventano molto nervose e più irritabili dei loro bambini, e con rimproveri e perfino percosse terrorizzano i piccoli per farli stare tranquilli. Spesso si lamentano della scarsa salute dei loro figli, così consultano il medico, quando basterebbe che esercitassero un po' di comune buon senso per capire che il problema è causato da una scorretta alimentazione.

Stiamo vivendo un'epoca incline alla ghiottoneria e i giovani, anche da molti avventisti del settimo giorno, vengono educati con abitudini diametralmente opposte alle leggi della natura. Una volta sono stata invitata alla tavola di una famiglia, che aveva molti bambini, tutti sotto i dodici anni di età. Venne servita carne in abbondanza, ma ecco che una bambina nervosa e gracile chiese dei sottaceti. Le fu dato un barattolo pieno di verdura in salamoia, forte per la mostarda e acre per le spezie e la piccola ne attinse liberamente. Questa bambina era nota per il suo carattere nervoso e irritabile, e tali condimenti piccanti erano perfettamente adatti a produrre una simile condizione. Il bambino più grande pensava che non avrebbe mai potuto fare

un pasto se non ci fosse stata della carne, e si mostrava insoddisfatto e perfino irrispettoso se non gliene riempivano subito il piatto. La mamma lo aveva sempre accontentato nelle sue richieste e nei suoi capricci fino al punto da diventare quasi sua schiava. Il ragazzo non era mai stato incaricato di compiere qualche lavoro, e passava la maggior parte del suo tempo in letture inutili o addirittura nocive. Si lamentava continuamente di avere mal di testa, ma non aveva nessuna voglia di nutrirsi con cibi semplici.

I genitori dovrebbero far lavorare i loro bambini, perché non c'è niente che induca al male più dell'indolenza. Il lavoro fisico, che provoca una stanchezza benefica ai muscoli, stimolerà l'appetito per un cibo sano e semplice, e il giovane che lavora non si alzerà da tavola brontolando perché non ha avuto un gran piatto di carne e varie ghiottonerie appetitose.

Gesù, il Figlio di Dio, ha dato un esempio a tutta la gioventù lavorando con le sue mani come carpentiere. Coloro che disprezzano di adempiere i semplici doveri della vita si ricordino che Gesù si sottomise ai suoi genitori e contribuì al mantenimento della famiglia. Ben poche cose di lusso si sarebbero potute vedere sulla tavola di Giuseppe e Maria, perché erano poveri e umili. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62; Fundamentals of Christian Education, 150, 151 (1890).

Influsso dell'alimentazione nello sviluppo etico

362. È terribile il potere di Satana sulla gioventù del nostro tempo. A meno che le menti dei nostri ragazzi non si attengano fermamente ai principi religiosi, la loro moralità si guasterà a causa degli esempi di vizio con i quali entrano in contatto. Il più grande pericolo per i giovani è costituito dalla mancanza di autocontrollo poiché i loro genitori indulgenti non glielo hanno insegnato. Il cibo stesso di cui dispongono irrita lo stomaco; l'eccitamento che produce si comunica così al cervello e, come risultato, si risvegliano le

peggiori passioni. Non sarà mai sufficiente ripetere che qualunque cosa si metta nello stomaco influisce non solo sul corpo ma anche sulla mente. Il cibo scadente e stimolante carica il sangue di tossine, eccita il sistema nervoso, e spesso produce l'effetto di indebolire le percezioni morali, così che la ragione e la coscienza sono sopraffatte da impulsi sensuali. È difficile o quasi impossibile, per un intemperante nel mangiare, esercitare la pazienza e l'autocontrollo. Da qui la necessità di fare in modo che i bambini, i cui caratteri non sono ancora formati, abbiano solo cibo sano e non stimolante. È stato per amore che il nostro Padre ha previsto di farci avere il messaggio sulla riforma sanitaria, per proteggerci dai mali che nascono nel soddisfare un appetito senza controllo.

"Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio". 1 Corinzi 10:31. I genitori stanno facendo questo quando preparano il cibo per la tavola, chiamando la famiglia a parteciparvi? Presentano ai loro figli soltanto quello che produrrà un sangue di qualità, in grado di preservare l'organismo nelle migliori condizioni e nella più corretta relazione con la vita e la salute? O, senza alcun riguardo per il bene futuro dei loro bambini, li stanno alimentando con cibo malsano, stimolante e irritante? -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 134 (1890).

363. Ma spesso gli stessi riformatori della salute possono sbagliare nella quantità del cibo. Alcuni mangiano smodatamente cibo sano; altri commettono errori nella scelta della qualità degli alimenti. In realtà non hanno mai preso posizione in merito alla riforma sanitaria. Hanno scelto di mangiare e bere quello che vogliono e che a loro piace. Ma in questo modo stanno creando gravi danni al loro organismo. E non solo, stanno anche danneggiando le loro famiglie mettendo a tavola del cibo malsano che susciterà passioni istintive nei loro bambini, e li porterà a trascurare le realtà spirituali. Tali genitori stanno potenziando le passioni animali nei loro bambini e indebolendo la loro spiritualità. Quale grosso debito dovranno

pagare alla fine! E sono anche capaci di stupirsi che i loro figli siano tanto fragili sul piano morale! -- Testimonies for the Church 2:365 (1870).

Intemperanze anche tra i bambini

364. Viviamo in mezzo a una generazione immorale. È il tempo in cui sembra che Satana abbia quasi il perfetto controllo delle menti che non sono completamente consacrate a Dio. Vi è, quindi, una grave responsabilità da parte di genitori e tutori che hanno bambini da educare. Si sono assunti l'onere di metterli al mondo, e ora qual è il loro dovere? È forse quello di farli crescere come possono e come vogliono? Lasciatemi dire ancora quale pesante responsabilità gravi su questi genitori...

Ho affermato che alcuni tra di voi sono egoisti, ma non avete compreso quello che intendevo dire. Vi siete preoccupati di sapere quale tipo di cibo avesse un sapore più gustoso. Avete preferito il sapore e il piacere invece della gloria di Dio, e del desiderio di crescere nella vita divina, ricercando la vostra santità nel rispetto di Dio. Avete consultato unicamente il vostro piacere, il vostro appetito, e mentre stavate facendo questo Satana ha guadagnato terreno e, come generalmente succede, ha vanificato ogni vostro sforzo.

Alcuni di voi hanno portato i loro figli dal medico per sapere quale fosse il loro problema. Avrei potuto dirvelo in due minuti: i vostri figli sono su una cattiva strada; Satana ha il loro controllo. Egli si è fatto avanti mentre voi, che siete come Dio per loro, eravate tranquilli, intorpiditi e addormentati. Dio ha ordinato che educiate i figli nella disciplina e nell'istruzione del Signore. Efesini 6:4. Ma Satana vi ha preceduto e ha intrecciato forti legami intorno a loro. E voi continuate a dormire. Possa il Signore avere pietà di voi e dei vostri figli, perché ognuno ha bisogno della sua pietà.

La realtà poteva essere diversa

Se aveste preso la vostra posizione in riferimento alla riforma sanitaria; se aveste aggiunto alla vostra fede la virtù, alla virtù la conoscenza, e alla conoscenza la temperanza, le cose sarebbero andate diversamente. Ma voi siete stati solo parzialmente scossi dalla trascuratezza e dalle trasgressioni presenti nelle vostre case.

Dovreste educare i vostri figli, insegnando loro come evitare le intemperanze di questo tempo. Invece, molti passano il tempo per cercare di rendere gustoso il cibo. Voi mettete in tavola burro, uova, carne, e i vostri bambini sono chiamati a consumarne. Essi sono nutriti con tutte quelle cose che ecciteranno le loro passioni carnali, e verrete alle riunioni per chiedere a Dio di benedire e salvare i vostri bambini. Fin dove potranno salire le vostre preghiere? Avete prima di tutto un'opera da compiere. Quando avrete realizzato tutto quello che Dio vi ha chiesto di fare per loro, allora potrete fiduciosamente reclamare quell'aiuto particolare che Dio ha promesso di darvi.

Dovreste studiare il problema della temperanza, e come applicarla a quello che si mangia e si beve. Ma voi dite: "È solo affar mio ciò che mangio, bevo e metto sulla mia tavola". E invece coinvolge anche altri, a meno che voi non rinchiudiate i vostri figli o li portiate in un deserto dove non costituiranno un peso per altri, là dove i vostri bambini sregolati e viziosi non potranno contaminare la società in cui vivono. -- Testimonies for the Church 2:359-362 (1870).

Insegnate ai bambini come affrontare la tentazione

365. Vigilate sul vostro appetito e insegnate ai vostri bambini, con la

parola e con l'esempio, a nutrirsi con una dieta semplice. Fate in modo che siano industriosi, non semplicemente occupati, ma impegnati in lavori utili. Cercate di sviluppare le loro facoltà morali. Insegnategli che Dio ha dei diritti su di loro, e sin dai primi anni della loro infanzia. Avvertiteli che essi incontreranno ovunque la malvagità, ed è necessario che si consacrino a Gesù, corpo e spirito, e in lui trovino la forza per resistere a ogni tentazione. Fate loro presente che non sono stati creati per vivere nei piaceri egoistici, ma per essere collaboratori del Signore per compiere nobili imprese. E insegnate loro che quando la tentazione incalza sul terreno dell'indulgenza, quando Satana sta cercando di distogliere i loro occhi da Dio, allora guardino verso Gesù, implorandolo: "Salvami, o Signore, affinché io non sia vinto". In risposta a una tale preghiera, gli angeli si riuniranno intorno a loro e li condurranno su percorsi sicuri.

Cristo pregò per i suoi discepoli, non perché fossero tagliati fuori dal mondo, ma preservati dal male; perché fossero preservati dal cedere alle tentazioni che avrebbero incontrato ovunque. Questa è la preghiera che dovrebbe essere innalzata da ogni madre e da ogni padre. Ma com'è possibile che preghino Dio di proteggere i loro bambini e poi li lascino fare quello che vogliono? Come possono assecondare il loro appetito, fino al punto che arriva a dominarli, e poi pretendere che sappiano controllarsi? No, la temperanza e l'autocontrollo devono essere insegnati sin dalla culla. La responsabilità di questa opera dovrebbe ricadere in massima parte sulle madri. Il più tenero legame che ci sia sulla terra è quello che intercorre tra la mamma e il figlio. L'esempio e la vita della mamma, rispetto a quelli del padre, hanno una maggiore incidenza sul bambino proprio a causa del più forte e tenero legame che li unisce. Poiché, dunque, la responsabilità della mamma è molto pesante, deve ricevere costantemente l'aiuto del padre. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 63, 64 (1890); Fundamentals of Christian Education, 152, 153.

366. Madri, sarete ricompensate nell'utilizzare le preziose ore di vita

che il Signore vi ha donato impiegandole nella formazione del carattere dei vostri bambini, e nell'insegnar loro a vivere i principi della temperanza nel mangiare e nel bere.

Satana si rende conto di non poter avere un gran potere su quelle menti che sanno tenere l'appetito sotto controllo rispetto a quelle che invece vi indulgono, e perciò è continuamente all'opera per orientare gli uomini verso la sregolatezza. Sotto l'influsso di un cibo malsano, la coscienza è confusa, la mente si ottenebra e la sensibilità si affievolisce. Ma la responsabilità del trasgressore non diminuisce per il fatto che la coscienza è stata turbata fino a diventare insensibile. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80; Fundamentals of Christian Education, 143 (1890).

367. Padri e madri, vegliate e pregate. Vigilate contro ogni forma di intemperanza. Insegnate ai vostri bambini i principi della vera riforma sanitaria e ciò che devono evitare per preservare la salute. Già si avvertono i segni della collera divina nei confronti dei figli della disubbidienza. Quali crimini, quali peccati e quali pratiche malvagie si stanno manifestando ovunque! Come popolo di Dio, dobbiamo fare molta attenzione per impedire che i nostri bambini abbiano amici ineducati. -- Testimonies for the Church 9:160, 161 (1909).

[La casa in campagna, suo influsso su alimentazione e moralità § 711]

Capitolo 14

La cucina sana

Preparare una cucina povera è un vero peccato

368. È un peccato servire cibo mal preparato, perché mangiare è importante e si collega al benessere di tutto l'organismo. Il Signore desidera che il suo popolo apprezzi la necessità di avere del cibo preparato in modo che non crei acidità di stomaco e, di conseguenza, inacidisca anche il carattere. Ricordiamoci che c'è della religione pratica in un pane ben fatto.

Saper cucinare bene equivale ad avere dieci talenti

Non pensiamo all'arte di cucinare come a una sorta di schiavitù. Che cosa accadrà all'umanità se tutti coloro che sono impegnati in cucina smetteranno di occuparsene con la banale scusa che si tratta di qualcosa che non è degna di considerazione? Cucinare può essere considerato meno interessante di altri tipi di lavori; ma in realtà è una scienza di valore superiore a tutte le altre scienze. È così che Dio considera la preparazione di un cibo salutare. Egli ha grande stima di coloro che realizzano un servizio fedele nella preparazione di un cibo sano e gustoso per il palato.

Colui che comprende l'arte di preparare del cibo adeguato, e usa questa conoscenza, è degno d'una maggiore considerazione rispetto a quelli che sono occupati in altri settori dell'opera. Questa capacità deve essere ritenuta di pari valore di altri dieci talenti; perché il suo uso corretto è strettamente collegato con la salute di tutto l'organismo; e quindi, essendo in relazione con la vita e la salute, ha più valore di tutti gli altri doni. -- Manoscritto 95, 1901.

Il rispetto dovuto a chi cucina

369. Apprezzo la mia sarta, e stimo la mia segretaria; ma la mia cuoca, che sa come preparare bene un cibo adatto a sostenere la vita, nutrire il cervello, le ossa e i muscoli, occupa il posto più importante tra coloro che collaborano con la mia famiglia. -- Testimonies for the Church 2:370 (1870).

370. Alcune persone, che studiano per diventare sarti, tipografi, correttori di bozze, contabili, insegnanti, si considerano troppo superiori per mettersi allo stesso livello dei cuochi.

Queste convinzioni si sono diffuse in quasi tutte le classi sociali. Si è fatto capire alla cuoca che la sua occupazione la colloca molto in basso nella scala sociale e che non può aspettarsi di essere considerata alla pari degli altri membri della famiglia. Non ci si deve quindi sorprendere che ragazze intelligenti cerchino altre occupazioni, e ci siano così poche cuoche ben preparate! Anzi ci si può stupire che nonostante tutto ce ne siano ancora molte che vogliono sottomettersi a un tale condizione.

La cuoca, invece, occupa un posto veramente importante nella gestione della casa. Prepara il cibo più digeribile per lo stomaco, adatto a sviluppare la mente, le ossa e i muscoli. La salute di tutta la famiglia dipende in modo particolare dalla sua abilità e intelligenza. I lavori domestici non riceveranno mai l'attenzione che richiedono finché coloro che li adempiono fedelmente non godranno del rispetto dovuto. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 74 (1890).

371. Vi sono moltissime ragazze, sposate e con famiglia, che hanno una scarsa conoscenza pratica dei doveri che spettano a una moglie e madre. Sanno leggere bene e sanno anche suonare qualche strumento musicale ma

non sanno cucinare e neppure fare del buon pane, un elemento così essenziale per la salute della famiglia... Occorre intelligenza ed esperienza per cucinare bene e presentare del cibo salutare in una maniera attraente. Chi prepara il cibo che deve essere introdotto nel nostro stomaco, per essere trasformato in sangue utile a nutrire l'intero organismo, occupa un posto molto importante e di grande considerazione. La posizione della segretaria, della sarta e dell'insegnante di musica non possono eguagliare in valore quella della cuoca. -- Testimonies for the Church 3:156-158 (1873).

È dovere di ogni donna diventare un'abile cuoca

372. Le nostre sorelle spesso non sanno cucinare. A queste vorrei dire: "Se fossi in voi andrei dalla migliore cuoca che si possa trovare nella vostra regione, e vi rimarrei, se necessario, intere settimane, per imparare quest'arte e diventare una cuoca intelligente e abile. Lo farei, anche se avessi già quarant'anni. È vostro dovere saper cucinare e insegnarlo anche alle vostre figlie". Trasmettendo la conoscenza di quest'arte, elevate intorno a loro una barriera protettiva che le preserverà dalla follia e dai vizi che altrimenti potrebbero tentarle. -- Testimonies for the Church 2:370 (1870).

373. Per imparare a cucinare, le donne dovrebbero approfondire la materia, e poi con pazienza mettere in pratica ciò che hanno imparato. Ci sono persone che stanno soffrendo perché hanno sottovalutato questo impegno. A loro dico che è giunto il momento di prenderne coscienza e di informarsi adeguatamente. Non crediate che sia sprecato il tempo che si dedica al raggiungimento di una conoscenza e di un'esperienza complete nella preparazione di un cibo sano e appetitoso. Non conta quale esperienza abbiate già fatto nel cucinare; se avete ancora la responsabilità di una famiglia è vostro dovere imparare a nutrirla adeguatamente. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 49; Counsels on Health, 117 (1890).

Uomini e donne imparino a cucinare

374. Molti, pur avendo adottato la riforma sanitaria, si lamentano di non aver ottenuto nessuno beneficio; ma, dopo essermi seduta alla loro tavola, sono giunta alla conclusione che il difetto non sta nella riforma sanitaria, ma nel cibo poco nutriente. Faccio appello a tutti gli uomini e le donne che Dio ha dotato d'intelligenza: imparate a cucinare. E non mi sbaglio nel rivolgermi anche agli uomini, perché come le donne, hanno bisogno d'imparare a preparare del cibo semplice e salutare. Il loro lavoro li porta spesso dove non possono disporre di buon cibo. È possibile che debbano restare giorni e perfino settimane in famiglie che ignorano questi principi e quindi se hanno buone conoscenze di carattere culinario, possono usarle a buon fine. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 56, 57 (1890); Counsels on Health, 155.

È necessario studiare libri che trattano il tema della salute

375. Coloro che ignorano l'arte di una sana cucina devono imparare a combinare alimenti salutari e nutrienti in modo da presentare piatti appetitosi. Dovrebbero abbonarsi alle nostre riviste che trattano il tema della salute per trovarvi le informazioni necessarie.

Nessuno può eccellere nella buona cucina, senza fare continuamente ricorso alla propria creatività; ma chi è aperto e disponibile ai suggerimenti del grande Maestro imparerà molte cose e sarà in grado di insegnarle anche ad altri, perché egli darà loro abilità e sapienza. -- Lettera 135, 1902.

Incoraggiare lo sviluppo di talenti individuali

376. Dio desidera che ovunque, uomini e donne, siano incoraggiati a sviluppare i propri talenti preparando cibi sani con prodotti naturali della

regione in cui vivono. Se si affidano a Dio, esercitando la loro abilità e inventiva sotto la guida del suo Spirito, impareranno a preparare del buon cibo con ingredienti naturali. In questo modo sapranno insegnare anche ai meno abbienti come procurarsi del cibo per sostituire la carne. Ed essi a loro volta potranno istruire altri.

È un'opera, questa, che deve essere compiuta con consacrazione e impegno. Se tutto ciò fosse stato realizzato da tempo, oggi ci sarebbero molte più persone nella chiesa che potrebbero istruire anche altri. Prendiamo dunque coscienza del nostro dovere e compiamolo. Non dobbiamo sentirci incapaci e dipendere così da altri per compiere l'opera che Dio ci ha affidato. -- Testimonies for the Church 7:133 (1902).

Un appello per istituire scuole di cucina

377. Collegate con le nostre strutture sanitarie e scolastiche ci dovrebbero essere delle scuole di cucina dove si insegni il modo corretto di preparare il cibo. E in tutte dovrebbero esserci persone capaci di istruire i giovani studenti, di sesso maschile e femminile, nell'arte di cucinare. -- Manoscritto 95, 1901.

378. Un buon servizio può essere reso insegnando alla gente come preparare un cibo sano. Questo lavoro è importante come qualsiasi altro. Molte più scuole di cucina dovrebbero sorgere, e molti dovrebbero andare di casa in casa per fornire la giusta istruzione sull'arte di preparare cibi sani. -- The Review and Herald, 6 giugno 1912.

[Cfr. "Scuole di cucina" cap. 25 a pp. 330-336]

La riforma sanitaria e la buona cucina

379. Una delle ragioni che hanno fatto scoraggiare molti nel praticare la riforma sanitaria è che essi non hanno imparato come un cibo sano, preparato in maniera semplice, poteva sostituire il regime alimentare al quale erano abituati. Essi sono disgustati di una cattiva cucina, e poi li sentiamo dire che hanno sperimentato la riforma sanitaria, ma non possono vivere in quel modo.

Molti tentano di metter in pratica le poche informazioni che hanno sulla riforma sanitaria, ma ne fanno un cattivo uso tanto da danneggiare lo stomaco e scoraggiare tutti coloro che erano a conoscenza del loro tentativo. Voi, che professate di essere dei riformatori della salute, proprio per questo dovete imparare a cucinare bene. Coloro che possono avvalersi dei vantaggi di buone scuole di cucina, ne trarranno un grande beneficio, sia personale sia per insegnare ad altri. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890); Counsels on Health, 450, 451.

Modificando un regime alimentare a base di carne

380. Vi consigliamo di cambiare il vostro abituale regime; ma nel farlo vi raccomandiamo di muovervi con intelligenza. Conosco famiglie che hanno cambiato la loro alimentazione a base di carne con un regime troppo povero. I loro pasti sono così poveri e mal preparati che lo stomaco ne è disgustato; e mi dissero che la riforma sanitaria non era adatta a loro, perché vedevano diminuire le forze fisiche. Questa è una delle ragioni che hanno portato molti a non ottenere risultati nel loro impegno di semplificare il regime alimentare. Essi hanno adottato un'alimentazione troppo povera, preparata senza cura e sempre nello stesso modo. Non vi dovrebbero essere troppi alimenti diversi in uno stesso pasto, ma i vari pasti non devono essere composti sempre dagli stessi piatti, senza nessuna variazione. Il cibo deve

essere semplice, ma curato in modo che risulti appetitoso. Eliminate i grassi aggiunti agli alimenti, perché li appesantiscono, e mangiate una grande varietà di frutta e verdura. -- Testimonies for the Church 2:63 (1868).

381. Saper cucinare bene è molto importante e lo è particolarmente quando la carne non è più l'alimento principale. È necessario che i cibi carnei siano sostituiti da alimenti ben preparati in modo che non se ne senta la mancanza. -- Lettera 60a, 1896.

382. È un preciso dovere dei medici quello di educare, educare, educare, con la parola e con la penna, coloro che hanno la responsabilità di preparare i pasti. -- Lettera 73a, 1896.

383. Abbiamo bisogno di persone che desiderino imparare a cucinare in modo sano. Molti sanno cucinare in tanti modi diversi la carne e le verdure, ma non sanno come preparare piatti semplici e appetitosi. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

[Piatti insipidi §§ 324, 327]

[Dimostrazioni nei congressi § 763]

[La necessità di sostituire la carne sottolineata nel 1884 § 720]

[una preparazione molto curata degli alimenti disponibili sostiene la riforma sanitaria § 710]

[Tatto e buon senso sono necessari per consigliare una cucina senza carne § 816]

Una cucina povera può causare malattie

384. Riguardo all'arte di cucinare, la mancanza di conoscenza e di abilità porta molte mogli e madri a porre quotidianamente, davanti alle proprie famiglie, un cibo preparato male e che sicuramente danneggia gli organi digestivi e produce un sangue di qualità scadente; si manifesteranno spesso processi infiammatori e a volte, come conseguenza, anche la morte. È possibile, invece, disporre di una buona varietà di alimenti, di cibo sano cotto in modo salutare e appetitoso per tutti. È di vitale importanza saper cucinare bene. Un'alimentazione povera causa malattie e incide negativamente sul carattere; il fisico ne risente e risulta difficile interessarsi alle realtà spirituali. Vi è più religione in un modo sano di cucinare di quanto possiate mai immaginare. A volte sono stata lontana da casa e ho potuto verificare che il pane, come anche altri alimenti serviti in tavola, mi procuravano dei disturbi, ma ero costretta a consumarne almeno un po' per sopravvivere. È un peccato, agli occhi del Signore, doversi nutrire di un cibo simile. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 156-158 (1890).

Epitaffi appropriati

385. Un cibo scadente e non preparato adeguatamente impoverisce il sangue, indebolendo l'organismo. Provoca scompensi e causa malattie, con conseguenze sul sistema nervoso e sull'equilibrio psichico. Sono tante le vittime di una cattiva cucina. Sopra molte tombe si potrebbe scrivere: "Morto a causa di una cattiva cucina" oppure "Morto per aver abusato del suo stomaco".

Influssi di una cattiva alimentazione sulla spiritualità

È un dovere sacro, per coloro che cucinano, imparare a preparare cibi sani. La vita spirituale di molte persone è compromessa a causa degli errori

alimentari. Sono necessari intelligenza e cura per preparare un buon pane; c'è più religione in un buon pane che in qualsiasi altra cosa.

Sono poche le cuoche veramente brave. Le ragazze considerano la cucina e le pulizie della casa come lavori forzati. Molte si sposano e diventano padrone di casa senza avere la minima idea dei doveri che spettano loro in quanto mogli e madri.

Non è un arte da disprezzare

Cucinare non è un'arte da disprezzare, anzi nella vita quotidiana è una delle più importanti. È una scienza che ogni donna deve imparare, e sarebbe utile insegnarla soprattutto alle classi più povere. Ci vuole un vero talento per cucinare un cibo appetitoso, semplice e nutriente. Chi si occupa della cucina dovrebbe saper cucinare alimenti semplici ma sani, saporiti e appetitosi.

Ogni madre di famiglia che non sa preparare cibi sani deve decidere di imparare gli elementi essenziali per il bene della sua famiglia. In molte località si possono frequentare corsi di cucina per conoscere i principi di una sana alimentazione. Chi non può usufruire di queste opportunità dovrebbe seguire i consigli di una brava cuoca e cercare di migliorare fino a quando non avrà imparato l'arte di una buona cucina. -- The Ministry of Healing, 302, 303 (1905).

[Cucinare bene è un'arte importantissima perché è strettamente collegata con la vita § 817]

Capire come economizzare

386. Riguardo al saper cucinare occorre porsi una domanda importante:

"Come si può preparare il cibo nel modo più naturale ed economico?". Si dovrebbe studiare attentamente come utilizzare ciò che è avanzato a tavola. Studiate come farlo perché nulla vada sprecato. Abilità, economia e saggezza sono una ricchezza. Nei mesi più caldi preparate meno cibo. Utilizzate alimenti secchi. Ci sono molte famiglie povere che dispongono di poco cibo, e che potrebbero essere aiutate a comprendere le ragioni della loro povertà: troppe briciole e resti vanno sprecati. -- Manoscritto 3, 1897.

Vite sacrificate per mangiare secondo la moda

387. Per molti l'obiettivo più esaltante della loro vita -- quello che giustifica ogni possibile fatica -- è seguire l'ultima moda. Educazione, salute e comodità sono sacrificate sull'altare della moda. Perfino nel-l'apparecchiare la tavola il voler apparire alla moda esercita un influsso nefasto. Così, il desiderio di preparare cibi salutari passa in seconda linea. Servire una grande varietà di alimenti richiede tempo, danaro e un impegno estenuante, mentre non arreca nessun beneficio. Può essere alla moda avere oltre sei portate a ogni pasto, ma questa abitudine è deleteria per la salute. È una moda che uomini e donne di buon senso dovrebbero condannare con le loro parole e il loro esempio. Abbiate un po' di riguardo per la vostra cuoca. "Non è la vita più del nutrimento, e il corpo più del vestito?" Matteo 6:25.

Al giorno d'oggi i lavori domestici assorbono quasi tutto il tempo di chi se ne occupa. Per la salute di tutta la famiglia sarebbe meglio se gli alimenti fossero preparati in modo più semplice. Migliaia di vite ogni anno vengono sacrificate su questo altare, vite che potevano essere prolungate se non fosse stato per questa serie interminabile di doveri immaginari. Di molte madri, che hanno concluso la loro esistenza, potremmo dire che se le loro abitudini fossero state più semplici, sarebbero vissute per essere una benedizione per la casa, la chiesa e il mondo. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 73 (1890).

[Gli errori determinati dall'abitudine di presentare troppi piatti § 218]

L'importanza della scelta e della preparazione degli alimenti

388. Una buona parte del lavoro che si svolge in cucina non è affatto necessario. Comunque, non si dovrebbe avere un regime alimentare troppo scadente in quantità e qualità. -- Lettera 72, 1896.

389. È necessario che il cibo sia preparato con cura, affinché sia gradito a coloro che non hanno gusti deviati. E, per il fatto che scartiamo per principio l'uso della carne, del burro, di polpette di carne tritata e uova, di spezie, di lardo e di tutto ciò che irrita lo stomaco e mina la salute, non dobbiamo mai dare l'impressione che diamo poca importanza a ciò che mangiamo. -- Testimonies for the Church 2:367 (1870).

390. Non è corretto mangiare solo per soddisfare l'appetito, o trascurare la qualità del cibo o il modo di prepararlo. Se gli alimenti di cui ci nutriamo non sono appetitosi, il corpo non verrà ben nutrito e quindi dobbiamo sceglierli con cura e prepararli con intelligenza e abilità. -- The Ministry of Healing, 300 (1905).

Una colazione banale e ripetitiva

391. Sarei disposta a pagare un salario più elevato per una buona cuoca piuttosto che per una qualsiasi altra persona che mi aiuta nel mio lavoro. Se tale persona non è adatta a svolgere il suo lavoro, la si vedrà preparare -- come l'abbiamo sperimentato già personalmente -- quella banale colazione composta da una farinata d'orzo, pane comprato e alcuni tipi di salse, con la sola aggiunta di un poco di latte. E quindi, coloro che hanno mangiato in questo modo per mesi, sapendo già quello che comparirà sulla tavola a

colazione, arrivano a temere, quasi fosse il momento più tragico della giornata, quell'ora che invece dovrebbe essere la più piacevole. Sono convinta che nessuno possa comprendere pienamente questa esperienza se non l'ha vissuta in prima persona. Questo è un argomento che mi lascia piuttosto perplessa. Se dovessi organizzare il mio soggiorno in questo luogo, direi: "Desidero una cuoca esperta, che abbia una discreta fantasia nel preparare piatti semplici e salutari, una cuoca che non faccia perdere l'appetito". -- Lettera 19c, 1892.

Lo studio e la pratica

392. Molti non arrivano a comprendere che quest'arte (quella di cucinare) costituisce un dovere, e quindi non tentano nemmeno di preparare adeguatamente il cibo. Tutto questo può essere fatto in modo semplice, facile e salutare, senza l'uso di lardo, burro e carne. L'abilità deve essere collegata alla semplicità. Per realizzare questo obiettivo le donne hanno bisogno di leggere e poi mettere pazientemente in pratica quanto hanno letto. Molte sofferenze sono causate dal fatto che non si preoccupano di fare quello che ho indicato. A loro consiglio: "È tempo di ritrovare le vostre energie migliori e di mettervi a leggere. Imparate il modo di cucinare con semplicità, per preparare un cibo che sia più gustoso e sano".

Il fatto che sia sbagliato cucinare per accontentare unicamente il palato o per soddisfare l'appetito, non deve far credere che sia corretta un'alimentazione carente. Molte persone sono malate e hanno bisogno di un'alimentazione più abbondante, nutriente e ben preparata.

Una branca importante dell'educazione

È un sacro dovere, per chi è addetto alla cucina, imparare a preparare del cibo sano in diverse maniere, che possa essere consumato con gioia. Le

madri dovrebbero insegnare alle proprie figlie quest'arte. Quale parte dell'educazione di una giovane può essere importante quanto questa? L'alimentazione è legata alla conservazione della vita. Cibo inadeguato, povero, mal cucinato intossica continuamente il sangue indebolendo gli organi che lo producono. È quanto mai essenziale che l'arte di cucinare sia considerata una delle più importanti branche dell'educazione. Non sono tante le brave cuoche! Le giovani credono che diventare cuoche equivalga a fare un lavoro servile, ma non è vero. Esse non valutano la cosa da un corretto punto di vista. L'arte di saper preparare del cibo sano e buono e soprattutto del buon pane non è davvero un'arte inferiore...

Purtroppo le madri trascurano questa materia nell'educare le proprie figlie. Esse si assumono l'intero carico dei lavori domestici e della gestione familiare stancandosi molto presto, mentre la figlia è esentata da tali lavori per permetterle di fare delle visite, lavorare all'uncinetto e studiare ciò che più le piace. Questa è una forma sbagliata di amore e di falsa gentilezza. La mamma sta arrecando un grave danno alla figlia che spesso le rovinerà tutta la sua esistenza. E, proprio nell'età in cui sarebbe in grado di assumersi alcune responsabilità della vita, non è in grado di farlo. Queste ragazze non saranno capaci di assumersi incarichi e responsabilità. Se ne vanno a cuor leggero, sottraendosi a ogni preoccupazione, mentre le mamme sono schiacciate dall'onere di troppe occupazioni piegate sotto il peso di un carico eccessivo.

Non è che la figlia voglia essere scortese, ma è incurante e distratta altrimenti si accorgerebbe dello sguardo stanco e dell'espressione sofferta della madre, e allora cercherebbe di fare la sua parte per renderle più leggero il carico e darle sollievo affinché sia liberata dalle troppe cure e non finisca su di un letto di sofferenze o, a volte, di morte.

Perché le mamme sono così cieche e negligenti per quanto riguarda l'educazione delle loro figlie? Nel visitare diverse famiglie, sono stata

rattristata vedendo le madri portare pesanti responsabilità mentre le figlie, manifestando uno spirito allegro, benché dotate di salute e di forza, non si preoccupavano di niente. In occasione di riunioni, o quando le famiglie hanno molti ospiti, ho visto le madri assumersi tutte le responsabilità, prendendosi cura di ogni particolare, mentre le figlie rimanevano sedute facendo chiacchiere di società con gli amici. Questo mi è parso così sbagliato che difficilmente ho potuto trattenermi dal parlare a questa spensierata gioventù per dire loro di andare a lavorare. Alleviate la stanchezza di vostra madre. Fatela sedere nel salotto ed esortatela a riposarsi e a gioire della compagnia dei suoi amici. Ma in tutto ciò non sono le figlie le uniche colpevoli perché lo sono anche le madri. Esse non hanno avuto la pazienza di insegnare come si cucina alle proprie figlie, e poiché sanno bene che non sono esperte dei lavori domestici non possono avere un aiuto da loro in queste attività. Perciò devono impegnarsi personalmente in ogni cosa che richieda cura, attenzione e abilità. È necessario che le giovani siano perfettamente istruite nell'arte di cucinare. Quali che siano le circostanze della vita, questa è una conoscenza di importante applicazione, è una branca dell'educazione che ha la più diretta influenza sulla vita umana, e soprattutto sulla vita di coloro che ci sono più cari.

Molte mogli e madri che non hanno avuto una giusta educazione, e mancano di esperienza nel lavoro in cucina, presentano ogni giorno alla propria famiglia alimenti mal preparati che, lentamente ma sicuramente, distruggono gli organi digestivi, producendo un sangue carico di tossine e creando spesso acuti disturbi infiammatori in grado di condurre a morte prematura.

Incoraggiare a studiare

È un sacro dovere per ogni ragazza e donna cristiana imparare subito a fare del buon pane, morbido e leggero, con farina integrale. Le mamme dovrebbero portarsi in cucina le loro figlie, quando sono ancora molto

giovani, per insegnare loro l'arte di cucinare.

Le mamme non possono aspettarsi che le figlie conoscano l'arte misteriosa di gestire una casa senza che siano preparate per farlo. Esse dovrebbero istruirle con pazienza e dolcezza, rendendo questo lavoro il più piacevole possibile con un'espressione serena del volto e con parole incoraggianti di approvazione. E se le figlie sbagliano una, due, tre volte, non devono essere sgridate, perché lo scoraggiamento sta già facendo la sua opera e le induce a pensare: "A che serve? Non ci riesco". Questo non è proprio il momento di fare rimproveri perché la volontà si sta indebolendo. C'è bisogno di parole incoraggianti, allegre, che suscitino speranza, quali: "Non prendertela per gli errori fatti. Stai imparando, ed è naturale che si possano fare dei passi falsi. Prova ancora. Fai attenzione a ciò che stai facendo. Sii molto attenta e certamente riuscirai".

Molte madri non capiscono l'importanza di questo tipo di conoscenze e, piuttosto che avere il fastidio e la preoccupazione di istruire le proprie figlie sopportandone i fallimenti e gli errori, preferiscono fare tutto da sole. E quando le figlie non riescono nei loro sforzi, le mandano via dicendo: "Non mi sei di alcuna utilità, non riesci a fare né questo né quello. Mi dai più fastidio e disturbo che aiuto".

In questo modo si vanificano i primi sforzi delle allieve, e il primo fallimento raffredda il loro interesse e il loro ardore, tanto che temono di fare altri tentativi, e proporranno allora di cucire, di lavorare a maglia, di pulire la casa, di fare qualsiasi altro lavoro piuttosto che cucinare. E questo è un grave errore da parte delle madri. Esse avrebbero dovuto istruirle pazientemente in modo da far loro acquisire, per mezzo della pratica, un'esperienza che avrebbe evitato i movimenti goffi e maldestri, tipici delle principianti. -- Testimonies for the Church 1:681-685 (1868).

Le lezioni di cucina sono più importanti di quelle di musica

393. Alcuni sono chiamati a compiere quei lavori che vengono considerati umili, come quello di cucinare. Ma il saper cucinare non ha scarso valore. La sapiente preparazione del cibo è un'arte essenziale, superiore all'insegnamento della musica e del cucito. Dicendo questo, non voglio sminuire il valore di imparare a suonare uno strumento e cucire vestiti, essi sono senz'altro compiti importanti; ma ancor di più lo è l'arte di preparare del cibo sano e appetitoso. Questa dovrebbe essere considerata come la più preziosa di tutte le arti, perché è strettamente collegata con la vita; e necessita di una maggiore attenzione, perché per produrre sangue di buona qualità l'organismo ha bisogno di buon cibo. Ciò che conta di più per conservare in buona salute la gente è l'opera medico-missionaria di insegnare a cucinare bene. Spesso la riforma sanitaria diventa una deformazione sanitaria a causa della preparazione di piatti ben poco gradevoli. Perché la riforma abbia successo, bisogna prima colmare le lacune nell'arte di cucinare in maniera sana.

Le buone cuoche sono poche. Troppe madri hanno bisogno di imparare a cucinare per offrire alle loro famiglie piatti ben preparati e ben presentati.

Prima che le bambine possano ricevere lezioni d'organo o di piano, devono seguire lezioni di cucina. L'impegno per imparare a cucinare non esclude lo studio della musica, ma imparare a suonare è di minore importanza rispetto a imparare a cucinare del cibo che sia salutare e appetitoso. -- Manoscritto 95, 1901.

394. Le vostre figlie possono amare la musica, ed è qualcosa di positivo perché può arrecare gioia in casa; ma la conoscenza della musica senza quella del saper cucinare ha ben poco valore. Quando le vostre figlie avranno la loro famiglia, una conoscenza della musica e di altri lavori di

fantasia non apparecchieranno la tavola con cibo ben cucinato, preparato con gusto, in modo da non arrossire nel presentarlo davanti ai loro amici.

Madri, il vostro è un sacro dovere. Possa Dio aiutarvi nell'assumerne il carico avendo come obiettivo quello di glorificarlo, lavorando coscienziosamente, pazientemente e con amore, per il bene presente e futuro dei vostri figli, avendo come obiettivo la gloria di Dio. -- Testimonies for the Church 2:538, 539 (1870).

[Mangiare in modo irregolare e fare spuntini fuori orario quando la famiglia non ha ospiti § 284]

Insegnare i segreti della cucina

395. Non trascurate di insegnare alle vostre figlie come si deve cucinare. Facendo questo, inculcate loro quei principi che devono far parte della loro istruzione religiosa. Dando alle vostre bambine lezioni di fisiologia, e insegnando loro come cucinare in maniera semplice ma anche con arte, state ponendo le basi di una delle più utili branche dell'educazione. Per fare del pane soffice e buono occorre abilità. Vi è della religione nel saper ben cucinare, e io dubito della religiosità di quelle persone che sono troppo ignoranti e troppo negligenti per quanto riguarda la cucina.

Una cucina povera sottrae un poco alla volta le energie a migliaia di persone. È pericoloso mangiare, come accade in certe case, pane pesante e acido insieme con altri alimenti preparati per accompagnarlo.

Madri, invece di cercare di dare alle vostre figlie un'educazione musicale, istruitele in quelle cose utili che hanno una più stretta attinenza con la vita e la salute. Istruitele su tutti i segreti della buona cucina. Fate loro comprendere che questo fa parte di una corretta educazione, e che è

essenziale per diventare bravi cristiani. Se il cibo non è preparato in modo sano e gustoso, non può essere convertito in buon sangue, in grado di ricostruire i tessuti danneggiati. -- Testimonies for the Church 2:537, 538 (1870).

[Sulla tendenza di sostituire un buon cibo con l'uso dello zucchero § 527]

[L'influsso della tavola sui principi della temperanza §§ 351, 354]

[Se la digestione è difficile, occorre ricercarne le cause § 445]

[Meno lavoro in cucina e più alimenti naturali §§ 166, 546]

Capitolo 15

Cibi salutarì e ristoranti dietetici

Colui che provvede dal cielo

396. Dal racconto dei miracoli operati dal Signore nel provvedere il vino al banchetto nuziale a Cana e nel nutrire folle di persone, possiamo trarre una lezione della massima importanza. La produzione di alimenti sani è uno degli strumenti di Dio per venire incontro a una necessità vitale. Colui che provvede a tutti il nutrimento non lascerà il suo popolo nell'ignoranza circa la preparazione dei migliori cibi per ogni tempo e occasione. -- Testimonies for the Church 2:114 (1902).

Cibo simile alla manna

397. Durante la scorsa notte mi sono state presentate molte cose circa la preparazione e la vendita di alimenti naturali. Esse richiedono la massima cura e molte preghiere.

Vi sono molte persone, in diversi luoghi, ai quali sicuramente il Signore darà una buona conoscenza sul modo di preparare alimenti che siano sani e gustosi, se vede in loro l'attitudine a utilizzare correttamente tale conoscenza. Gli animali sono sempre più ammalati e fra non molto tempo il cibo di origine animale verrà scartato da molte persone anche non avventiste. È necessario preparare alimenti che assicurino salute e vita, in modo che uomini e donne non abbiano bisogno di consumare carne.

Il Signore farà capire a molti, in ogni parte del mondo, come combinare frutta, cereali e verdura in modo da ottenere dei pasti che forniscano energie

senza danneggiare l'organismo. Coloro che non hanno mai imparato come preparare cibi sani che sono attualmente disponibili sul mercato, si impegneranno a usare la propria intelligenza, facendo esperienza con gli alimenti forniti dalla terra, riceveranno indicazioni circa l'uso di tali prodotti, perché il Signore indicherà loro come fare.

Colui che fornisce abilità e competenza al suo popolo in una parte del mondo, farà altrettanto con coloro che vivono in altre zone. È desiderio del Signore che le risorse alimentari di ogni paese siano utilizzate in quei paesi per le quali sono destinate. Come Dio fece scendere la manna dal cielo per sostenere i figli di Israele, così darà al suo popolo, che vive in luoghi diversi, abilità e intelligenza per usare i prodotti locali nella preparazione di alimenti che possano sostituire la carne. -- Testimonies for the Church 7:124, 126 (1902).

398. Ancora vive e regna quel Dio che inviò la manna dal cielo ai figli d'Israele. Egli donerà abilità e conoscenza guidando il suo popolo nella preparazione di cibi che siano salutari. Dio desidera che i suoi figli si rendano conto di quello che possono fare per la preparazione di tali cibi non solo per le proprie famiglie, che è comunque la loro prima responsabilità, ma anche per essere d'aiuto ai poveri. Essi devono mostrare una generosità simile a quella di Cristo, prendendo coscienza che sono i rappresentanti di Dio, e che tutto ciò che hanno è un suo dono. -- Lettera 25, 1902.

Una conoscenza rivelata da Dio

399. Il Signore desidera che la riforma sanitaria sia portata a conoscenza del popolo di Dio. Essa è una parte essenziale dell'educazione che deve essere impartita nelle nostre scuole. Non appena la verità è trasmessa in nuovi luoghi, devono essere impartite anche delle lezioni sul modo di cucinare in maniera sana. Insegnate alla gente come si può vivere

senza l'uso della carne e indirizzatela verso uno stile di vita più semplice.

Il Signore ha ispirato e ispira ancora molte persone a preparare dei piatti a base di frutta e cereali più semplici e meno costosi rispetto a quelli attualmente disponibili. Molti non possono procurarsi tali alimenti, per il loro costo elevato, ma non per questo devono necessariamente vivere di un regime alimentare povero. Lo stesso Dio che nutrì migliaia di persone mentre erano nel deserto, con il pane disceso dal cielo, oggi donerà al suo popolo la saggezza necessaria per ottenere cibo in modo semplice. -- Manoscritto 96, 1905.

400. Quando il messaggio giunge a coloro che non conoscono ancora la verità presente, essi comprendono che devono apportare importanti cambiamenti nelle loro abitudini alimentari. Devono evitare la carne, perché crea il desiderio di bevande alcoliche e predispone il corpo ad ammalarsi. Con l'uso della carne, le energie fisiche, mentali e morali subiscono un indebolimento, perché l'uomo è costituito da ciò che mangia. Le passioni prodotte dal consumo di carne, tabacco e bevande alcoliche, hanno il sopravvento. Ma il Signore darà al suo popolo la saggezza necessaria per preparare, con i prodotti della terra, cibi che sostituiranno la carne. Semplici combinazioni di noci, mandorle e nocciole con i cereali e la frutta, preparate con abilità perché risultino gustose, si raccomanderanno da sole a coloro che non credono. Purtroppo spesso in queste combinazioni si usa troppa frutta oleaginosa. -- Manoscritto 156, 1901.

Semplici, salutari e facili da preparare

401. Devo trasmettere ai miei fratelli quanto mi ha comunicato il Signore riguardo ai cibi sani. Molti considerano un tale regime come se fosse un'invenzione umana, ma in realtà ha la sua origine in Dio, e fu dato come benedizione al suo popolo. L'opera da compiere nel campo di una sana

alimentazione è proprietà di Dio, e non deve trasformarsi in una speculazione finanziaria per un guadagno personale. Il messaggio che Dio ha dato e continuerà a dare sul tema dell'alimentazione deve essere per i suoi figli di oggi quello che fu la manna per i figli d'Israele. La manna cadde dal cielo e al popolo fu detto di raccoglierla e prepararla per mangiarne. Così, in diversi luoghi del mondo, verranno date indicazioni al popolo del Signore affinché si possano utilizzare gli alimenti sani prodotti in quegli stessi paesi. I membri d'ogni chiesa dovrebbero sviluppare l'intelligenza e l'inventiva che Dio darà loro. Il Signore assicura conoscenza e abilità a tutti coloro che si impegneranno a usare le loro capacità per imparare a servirsi dei prodotti della terra in modo da ottenere piatti semplici, sani e facili da preparare che potranno sostituire i cibi carnei in modo che il suo popolo non abbia più scuse per farne uso.

Coloro che hanno ricevuto indicazioni sul come preparare tale cibo devono dividerle con altri, in modo da aiutare i fratelli più poveri. Dovranno essere sia produttori sia consumatori.

È volontà di Dio che i cibi naturali vengano prodotti in varie parti del mondo. Quelli che accettano la verità dovranno imparare a preparare questi semplici piatti. Non rientra affatto nei piani di Dio che i poveri soffrano per la mancanza di quanto è necessario alla vita. Il Signore chiama i suoi figli, sparsi in vari paesi, a chiedere la saggezza necessaria per realizzare questo obiettivo e quindi usare questo dono in modo corretto. Non lasciamoci sopraffare dalla disperazione e dallo scoraggiamento, e facciamo del nostro meglio per istruire gli altri. -- Manoscritto 78, 1902.

Più semplice e meno costoso

402. Sotto molti aspetti dovrebbero essere apportati vari miglioramenti agli alimenti naturali che provengono dalle nostre fabbriche. Il Signore

insegnerà ai suoi collaboratori come preparare alimenti che siano meno costosi e più semplici. A molti trasmetterà i suoi insegnamenti se saranno disposti a seguire i suoi consigli e a operare in accordo con i loro fratelli. -- Testimonies for the Church 7:127, 128 (1902).

403. Producete cibi meno costosi, che preparati in modo da assicurare un buon nutrimento, possano rispondere a ogni esigenza... Impegnatevi per ottenere alimenti più semplici e meno costosi con frutta e cereali, che sono forniti abbondantemente dal Signore per sopperire alle nostre necessità. Non è usando cibi più costosi che siamo sicuri di assicurarci la salute. Anzi, possiamo avere una buona salute utilizzando semplici preparazioni di frutta, cereali e verdura. -- Manoscritto 75, 1906.

404. Dobbiamo usare saggezza nella preparazione di cibi semplici, economici e salutari. Molti fra noi non hanno grandi disponibilità economiche, e dobbiamo preparare alimenti naturali che possano essere acquistati anche da loro. È volontà divina che la gente povera in ogni luogo possa reperire alimenti economici e sani. Per questo dobbiamo costruire molte fabbriche di alimenti in vari paesi. Quello che in un luogo costituirà una benedizione per l'opera, lo sarà anche in un altro dove è più difficile guadagnare del denaro.

Dio sta operando in favore del suo popolo e non vuole che sia senza risorse, perciò lo sta riconducendo al regime alimentare originario accordato all'uomo, che doveva essere costituito da quegli alimenti da lui stesso previsto. Così, gli alimenti principali usati saranno frutta, cereali e semi oleaginosi, senza escludere i vari tipi di radici. -- Testimonies for the Church 7:125, 126 (1902).

All'aumento della fame mondiale dovrà corrispondere un cibo più semplice

405. Il problema alimentare non è stato ancora affrontato in maniera perfetta. C'è ancora molto da imparare al riguardo. Il Signore desidera che i suoi figli sparsi sulla terra siano attenti a ricevere i suoi suggerimenti relativamente alla combinazione di varie sostanze alimentari che pur essendo necessarie non sono ancora prodotte.

A mano a mano che nel mondo la fame, le necessità e l'afflizione aumenteranno sempre più, la produzione di alimenti naturali dovrà essere più che mai semplificata. Coloro che sono impegnati in questa opera dovranno continuamente imparare dal gran Maestro, che ama il suo popolo e ha sempre a cuore il suo bene. -- Manoscritto 14, 1901.

[L'obiettivo della produzione di alimenti naturali è quello di sostituire i cibi carnei, il latte e il burro § 583]

Una lezione di economia impartita da Cristo

406. Ci sono tante possibilità da esplorare in questa opera. Abbiamo bisogno di fare molte esperienze con i prodotti utili della terra per cercare di produrre alimenti sani ed economici.

La produzione di alimenti deve essere oggetto di fervide preghiere, chiedendo a Dio la sapienza necessaria per produrre cibi sani. Egli, che nutrì cinquemila persone con cinque pani e due piccoli pesci, supplirà ancora oggi ai bisogni dei suoi figli. Dopo che Cristo ebbe compiuto questo grande miracolo, impartì anche una lezione di economia. Quando ebbe soddisfatto la fame della folla, egli "disse ai suoi discepoli: 'Raccogliete i pezzi avanzati, perché niente si perda'. Essi quindi li raccolsero e riempirono dodici ceste di

pezzi". Giovanni 6:12, 13. -- Lettera 27, 1902.

Alimenti ottenuti dai prodotti locali in vari luoghi

407. Il Signore darà a molti uomini di vari paesi l'intelligenza necessaria per produrre alimenti naturali. Egli è in grado di apparecchiare una tavola nel deserto. I prodotti naturali dovranno essere preparati dalle nostre chiese, che si stanno impegnando per mettere in pratica la riforma sanitaria. Ma sicuramente, mentre essi staranno impegnandosi in questa direzione, qualcuno dirà che stanno superando i loro diritti. Ma chi ha dato loro la saggezza per preparare questi cibi? Il Dio del cielo. E lo stesso Dio la darà al suo popolo, sparso in vari luoghi, per preparare alimenti naturali con le risorse agricole del posto. Le comunità devono fare esperienza, in maniera semplice ed economica, con i frutti, i cereali e le radici prodotti nei luoghi in cui vivono, per ottenere alimenti naturali. In vari paesi cibi naturali ed economici devono essere prodotti a beneficio dei poveri e delle famiglie della nostra chiesa.

Il messaggio che Dio mi ha dato è che il suo popolo che vive in terre straniere non dovrà dipendere per le sue necessità dall'importazione di alimenti naturali dagli Stati Uniti. Il trasporto e gli oneri doganali renderebbero troppo elevato il costo di questi alimenti, e i poveri, che sono preziosi agli occhi di Dio quanto i ricchi, non li potrebbero acquistare.

Il cibo sano è un dono di Dio, ed egli insegnerà al suo popolo nei paesi di missione come abbinare i prodotti della terra per ottenere cibo sano in maniera semplice ed economica. Se ricercheranno a Dio questa saggezza, egli insegnerà loro come utilizzare questi prodotti. Ho ricevuto l'ordine di dire: "Non impedita tale opera". -- Manoscritto 40, 1902.

La produzione di cibi sani deve precedere la riforma sanitaria

408. Nella regione in cui state lavorando vi è molto da insegnare circa la preparazione di cibi salutari. C'è bisogno di produrre alimenti perfettamente sani ma che siano anche economici. Il messaggio della salute deve essere trasmesso ai poveri. Alcuni che hanno perduto il lavoro per avere accettato il messaggio della verità potrebbero essere in grado di guadagnarsi da vivere nella produzione di tali alimenti. I prodotti che Dio ci mette a disposizione devono essere trasformati in cibi sani in modo che la gente può prepararsi personalmente. Solo allora potremo presentare correttamente i principi della riforma sanitaria, e coloro che ci ascolteranno, convinti di quanto siano ben fondati tali principi, li accetteranno. Ma finché non potremo dimostrare che i cibi della riforma sanitaria sono nutrienti, gustosi e anche economici, non sarà possibile presentare le fasi più avanzate della riforma sanitaria riguardanti il regime alimentare. -- Lettera 98, 1901.

[Incoraggiare lo sviluppo dei talenti individuali § 376]

409. Ovunque viene proclamato il messaggio della verità è necessario istruire le persone sul modo di preparare cibo sano. Dio desidera che in ogni luogo si insegni alla gente a usare saggiamente quei prodotti che possono essere facilmente reperibili. Dei bravi educatori dovrebbero indicare alle persone come utilizzare con i migliori vantaggi quei prodotti che si possono coltivare o procurare nella regione dove vivono. Così sia i poveri sia i benestanti possono imparare a vivere in modo sano. -- Testimonies for the Church 7:132 (1902).

La frutta oleaginosa deve essere usata con parsimonia

410. Il Signore vorrebbe che il suo popolo in ogni paese imparasse come utilizzare prodotti agricoli locali. Sarebbe necessario valutarli

attentamente per vedere come combinarli in modo da semplificare la produzione di cibo e diminuire i costi di produzione e di trasporto. Facciamo il possibile con l'aiuto di Dio per riuscire in questo intento. Vi sono molti prodotti alimentari che la creatività dell'uomo potrebbe combinare senza che sia necessario ricorrere a preparazioni molto costose.

Tre anni fa mi pervenne una lettera che diceva così: "Non posso mangiare la frutta oleaginosa; il mio stomaco non riesce a tollerarla". Allora mi furono presentate molte ricette; una di queste mostrava che bisogna aggiungere altri ingredienti ai semi oleaginosi, usati con parsimonia, così da armonizzarli bene insieme. In questa combinazione la frutta oleaginosa dovrebbe essere in una proporzione che va da uno a dieci o a sei. Noi l'abbiamo sperimentato con successo.

[Cfr. "Noci e frutta oleaginosa", cap. 22, p. 253, 254]

Biscotti dolci

Altre cose erano menzionate; tra queste, i cracker o biscotti dolci. Essi sono in produzione perché ad alcuni piacciono; e quindi molti li mangiano anche se non dovrebbero farne uso. Ci sono ancora molti progressi da fare, e Dio aiuterà tutti coloro che vorranno collaborare con lui. -- Lettera 188, 1901.

[Vedi pani dolci, focaccine, cracker §§ 507, 508]

[Alcuni prodotti, denominati "della salute", in realtà non sono innocui § 530]

411. Coloro che compilano le ricette di cucina per le nostre riviste sanitarie dovrebbero fare molta attenzione. Specialmente alcuni dei cibi

preparati attualmente dovrebbero essere migliorati e devono essere rivisti anche i nostri obiettivi sul loro uso. Alcuni nelle loro preparazioni hanno esagerato nell'uso di frutta oleaginosa. Molti mi hanno scritto: "Non posso usare i semi oleosi. Cosa posso mangiare al posto della carne?". Una notte mi sembrò di essere davanti a un gruppo di persone a cui dicevo che nel preparare il loro cibo usavano troppa frutta oleaginosa e che l'organismo non poteva assimilarla se era utilizzata nella misura descritta dalle ricette fornite; per cui, se questo tipo di alimento fosse usato con più parsimonia, i risultati sarebbero più soddisfacenti. -- Testimonies for the Church 7:126 (1902).

Organizzare dei ristoranti naturali durante i congressi

412. Nei nostri congressi, si dovrebbero dare delle disposizioni affinché le persone meno abbienti possano procurarsi cibo sano, ben preparato e al miglior prezzo possibile. Vi dovrebbe anche essere un ristorante in cui preparare e servire piatti sani presentati in maniera invitante. Tutto ciò eserciterà un'azione educativa su molti che non condividono la nostra fede. Che questo aspetto della nostra opera non sia disgiunto dalle altre attività svolte nei congressi. Ogni settore dell'opera di Dio è strettamente unito all'altro, e tutti devono svilupparsi in perfetta armonia. -- Testimonies for the Church 7:41 (1902).

413. Nelle nostre città, collaboratori molto coinvolti si occupano dei vari settori dell'opera missionaria; in questo modo si potranno aprire anche dei ristoranti naturali. Ma con quanta attenzione dovrà essere realizzato questo obiettivo! Coloro che lavorano in questi ristoranti, dovrebbero sperimentare continuamente per imparare a preparare sempre meglio piatti gustosi e sani. Ogni ristorante naturale dovrebbe essere una scuola per tutti i collaboratori che lavorano in quella zona. Nelle città questa attività deve essere più sviluppata rispetto alle località meno popolate. Ma in ogni luogo dove esista una chiesa e una scuola di chiesa devono essere date delle disposizioni per la preparazione di semplici alimenti naturali a disposizione

di coloro che desiderano vivere in armonia con i principi della riforma sanitaria. Un'opera simile può essere realizzata in tutti i nostri paesi missionari. -- Manoscritto 79, 1900.

I nostri ristoranti devono lavorare in sintonia con i nostri principi

414. Avete bisogno di vigilare costantemente contro l'introduzione di nuove idee che, sebbene sembrano innocue, potrebbero condurre all'abbandono di principi che invece devono essere sempre mantenuti nell'opera della ristorazione... Non possiamo aspettarci che coloro che per tutta la loro vita hanno soddisfatto i loro appetiti possano comprendere il modo di preparare del cibo che sia nello stesso tempo semplice, sano e appetitoso. Questa è la scienza che ogni struttura sanitaria e ogni ristorante naturale devono insegnare. Se la clientela dei nostri ristoranti diminuisce perché non ci vogliamo discostare da giusti principi, lasciamo pure che diminuisca. Dobbiamo perseverare nella via tracciata dal Signore, in ogni circostanza buona o avversa. Vi presento queste cose nelle mie lettere per aiutarvi a rimanere fedeli a ciò che è giusto e a eliminare quello che non possiamo introdurre nelle nostre istituzioni sanitarie e nei nostri ristoranti senza sacrificare dei principi. -- Lettera 201, 1902.

Evitare miscugli complicati

415. In tutti i ristoranti delle nostre città corriamo il pericolo di esagerare nel combinare troppi alimenti nei piatti serviti. Lo stomaco soffre quando troppi generi di alimenti sono mescolati in un unico piatto. La semplicità è parte essenziale della riforma sanitaria. La nostra opera rischia di non meritare più il nome che porta. Se vogliamo lavorare per il recupero della salute, è necessario controllare l'appetito, mangiare lentamente e consumare pochi generi di alimenti per volta. È necessario che queste istruzioni siano ripetute spesso. Non è in armonia con i principi della riforma

sanitaria avere tante portate, diverse fra loro, in ogni pasto. Non dobbiamo mai dimenticare che è l'aspetto religioso dell'opera, cioè assicurare il giusto nutrimento per lo spirito, che conta più di qualsiasi altra cosa. -- Lettera 271, 1905.

La missione dei ristoranti naturali

416. Mi è stato mostrato che non dovremmo ritenerci soddisfatti per il fatto che abbiamo un ristorante vegetariano a Brooklyn, ma piuttosto perché se ne possano creare altri in diversi quartieri della città. La gente che vive in una parte della grande New York ignora quello che c'è in altre zone di questa città. Gli uomini e le donne che mangiano nei nostri ristoranti, aperti in varie zone, saranno presto consapevoli di godere di una migliore salute. Una volta conquistata la loro fiducia, saranno più pronti ad accettare il messaggio speciale della verità di Dio.

In qualsiasi grande città si realizzi la missione di un'opera medica, dovrebbero essere istituite scuole di cucina; e ovunque si sviluppa un'azione educativa, dovrà essere istituito un ristorante naturale in grado di fornire esempi pratici sulle scelte corrette degli alimenti e su come prepararli in maniera salutare. -- Testimonies for the Church 7:55 (1902).

417. Il Signore ha un messaggio per le nostre città, e questo messaggio dobbiamo proclamarlo nei nostri congressi e nelle nostre campagne evangelistiche come pure attraverso le nostre pubblicazioni. Oltre a tutto questo, nelle città devono essere aperti dei ristoranti naturali in grado di annunciare il messaggio della temperanza. Dovrebbero essere organizzati dei convegni in collegamento con i nostri ristoranti. Ovunque sia possibile, si riservi una sala dove invitare i clienti ad ascoltare conferenze sulla scienza della salute e sulla temperanza cristiana e dove si possano impartire lezioni sulla preparazione di alimenti sani e su altri argomenti importanti. In queste

riunioni ci deve essere spazio per la preghiera, il canto e il dialogo non solo sulla salute e sulla temperanza, ma anche su altri soggetti biblici collegati. Insegnando alla gente come preservare la salute fisica, ci saranno molte occasioni per diffondere i semi del Vangelo del regno. -- Testimonies for the Church 7:115 (1902).

Il vero obiettivo della preparazione di un cibo salutare

418. L'opera di preparazione di prodotti naturali quando è organizzata in modo che il messaggio del Vangelo di Cristo sia presentato all'attenzione della gente rappresenterà un impegno utile e importante. Ma vi avverto dell'inutilità di sforzi che abbiano come unico obiettivo quello di produrre alimenti per supplire soltanto alle necessità fisiche. È un grave errore sciupare tanto tempo e tanti talenti di uomini e donne nella produzione di alimenti, mentre non si fa nessuno sforzo particolare per fornire alle folle il pane della vita. Gravi pericoli minacciano un'opera che non ha come obiettivo la rivelazione della via che conduce alla vita eterna. -- Manoscritto 10, 1906.

[Per uno studio più approfondito sulla produzione di alimenti naturali e sull'opera dei ristoranti. Cfr. Testimonies for the Church 7:110-131; Counsels on Health, 471-496.]

Capitolo 16

Il regime alimentare nelle strutture sanitarie

Cure naturali e buona alimentazione

419. Dovremmo far sorgere strutture sanitarie per la cura dei malati dove coloro che soffrono a causa di malattie, possano essere curati da medici missionari credenti e senza l'uso di medicinali. Le persone che si sono ammalate per effetto delle loro cattive abitudini alimentari verranno in queste nostre strutture dove verrà loro offerto un regime alimentare semplice, sano e gustoso. Non certo una dieta da fame. Alimenti sani devono essere associati tra loro per ottenere piatti appetitosi. -- Manoscritto 50, 1905.

420. Desideriamo creare una struttura sanitaria dove le malattie possano essere curate con i mezzi stessi che ci fornisce la natura, dove si possa insegnare alla gente come curarsi da soli in caso di malattia; un luogo dove le persone possano imparare a mangiare con moderazione cibo sano, e siano istruite a rifiutare ogni genere di narcotici -- tè, caffè, bevande alcoliche e stimolanti di tutti i tipi -- ed eliminando la carne. -- Manoscritto 44, 1896.

Responsabilità di medici, dietisti e infermieri

421. È dovere dei medici controllare che ai malati sia dato del cibo salutare, preparato in modo che non crei disturbi all'organismo. -- Lettera 112, 1909.

422. I medici devono vegliare in preghiera, comprendendo quale grande responsabilità hanno. Devono prescrivere il cibo che meglio si adatta

ai loro pazienti. E tale cibo deve essere preparato chi capisce di occupare un posto molto importante, sapendo che è necessario un buon regime alimentare per produrre sangue di qualità. -- Manoscritto 93, 1901.

423. Uno degli aspetti più importanti del lavoro dell'infermiere è quello di preoccuparsi dell'alimentazione che deve seguire il paziente. Il malato non deve soffrire o indebolirsi per la mancanza di nutrimento, né appesantire troppo il suo apparato digerente. È importante preoccuparsi che il cibo venga preparato e servito in modo da risultare gradevole, adatto al paziente per quantità e qualità. -- The Ministry of Healing, 221 (1905).

Cercate il benessere e il consenso dei pazienti

424. I pazienti devono ricevere un nutrimento ricco di alimenti gustosi e salutari, preparati e serviti in modo piacevole così che essi non sentano più la tentazione di mangiare carne. I pasti possono essere strumenti per insegnare la riforma sanitaria. Molta attenzione dovrebbe esser data alla combinazione degli alimenti offerti ai pazienti. La conoscenza del modo corretto di associare le sostanze alimentari è di grande importanza, da considerarla come saggezza donata da Dio.

Le ore per i pasti devono essere scelte in modo che i pazienti possano rendersi conto che coloro che dirigono la struttura stanno lavorando per il loro benessere e la loro salute. Allora, quando lasceranno l'istituzione, non porteranno con sé il seme del pregiudizio. In nessun caso si segua una linea di condotta che dia ai pazienti l'impressione che le ore dei pasti sono state fissate da leggi immutabili.

Se vi risulta che il fatto di aver tolto il terzo pasto ai pazienti è considerato il presupposto per lasciare la struttura, il vostro dovere è chiaro. Dobbiamo ricordarci che, mentre alcuni stanno meglio consumando solo due

pasti, ve ne sono altri che, mangiando in misura minore a ogni pasto, sentono che alla sera hanno bisogno di prendere un po' di cibo. È necessario mangiare a sufficienza per rafforzare il sistema nervoso e muscolare, ricordandosi che è grazie al cibo che il cervello riceve forza. I nostri medici missionari hanno il dovere di far comprendere il valore di un cibo sano.

È giusto che nelle nostre strutture non debbano esser serviti tè, caffè e carne. Per molti questo rappresenterà un grande cambiamento e una forte privazione, e quindi proporre altri cambiamenti, come la diminuzione nel numero dei pasti giornalieri, in certi casi può fare più male che bene. -- Lettera 213, 1902.

[Cfr. "Numero dei pasti" nel capitolo 9 a p. 124-128]

Effettuare solo i cambiamenti indispensabili

425. Coloro che lavorano in questa istituzione devono ricordare che Dio vuole che essi vadano incontro ai pazienti là dove essi sono. Dobbiamo essere la mano di Dio protesa verso di loro nel presentare i grandi temi della verità per questo tempo; e non dobbiamo interferire senza motivo nelle abitudini di coloro che frequentano la struttura sanitaria in qualità di pazienti o di ospiti.

Molti vengono in questo luogo di riposo per soggiornarvi appena poche settimane, per cui, in un tempo così breve, spingerli a cambiare gli orari dei loro pasti vuol dire assoggettarli a gravi inconvenienti. Se lo farete, vi accorgete, dopo alcune esperienze, di aver commesso un grave errore. Osservate che cosa potete fare riguardo alle abitudini dei pazienti, e non modificatele quando nel cambiamento non c'è da guadagnare nulla di positivo.

L'atmosfera della struttura dovrebbe essere gioiosa e familiare, invitante a stabilire relazioni sociali per quanto possibile. Chi viene per curarsi dovrebbe sentirsi come a casa propria. Invece, cambiamenti bruschi dei pasti e delle abitudini produrranno nei pazienti uno stato d'inquietudine mentale e una sensazione di sconforto. Le loro menti saranno turbate, e questo provocherà delle alterazioni, e così saranno privati di quelle benedizioni di cui invece avrebbero potuto godere. Se è proprio indispensabile cambiare le loro abitudini, fatelo con molta attenzione e amabilità in modo che possano vedere questo cambiamento come una benedizione piuttosto che come un disagio.

Fate in modo che i vostri regolamenti risultino razionali anche per chi non è stato educato a vedere ogni cosa con la stessa chiarezza. Impegnandovi a introdurre i principi innovatori e trasformativi della verità nella vita pratica di coloro che vengono nelle nostre strutture per avere un miglioramento della loro salute, fate in modo che non abbiano la sensazione che state ponendo su di loro pesi arbitrari, e non fornite loro nessun motivo per pensare che sono stati indotti a seguire uno stile di vita che non hanno scelto. -- Lettera 213, 1902.

Gradualità nei cambiamenti

426. Durante la notte ho parlato con voi due. Avevo da dirvi alcune cose relativamente all'alimentazione. Parlavo liberamente con voi e vi dicevo che avreste dovuto apportare dei cambiamenti alle vostre opinioni circa il regime alimentare da offrire ai pazienti che vengono nella nostra struttura. Questa gente ha vissuto mangiando in modo scorretto, nutrendosi di cibi pesanti e, come risultato della loro intemperanza, ora vivono nella sofferenza. C'è bisogno, quindi, di una riforma nelle loro abitudini di mangiare e bere; ma tale cambiamento non può essere effettuato tutto in una volta, dovrà essere graduale. Gli alimenti naturali che offrite loro devono essere invitanti e appetitosi. Forse per tutta la vita hanno fatto tre pasti al

giorno e di un cibo molto consistente. È di grande importanza far apprezzare a queste persone le verità della riforma sanitaria. Ma per fare in modo che adottino un regime razionale, dovete porre davanti a loro una buona quantità di cibo sano e appetitoso. E non devono essere effettuati cambiamenti così bruschi da allontanarli dalla riforma piuttosto che avvicinarli. Gli alimenti presentati devono essere gradevoli e più ricchi di quanto voi e io sceglieremmo.

Scrivo questo perché sono sicura che il Signore vuole che dimostriamo tatto andando verso la gente là dov'è, nella loro ignoranza e nella loro intemperanza. Per quanto mi riguarda, sono decisamente a favore di una dieta semplice e leggera, ma non è certo la cosa migliore porre davanti a pazienti mondani e golosi una dieta così severa che li allontana dalla riforma sanitaria. Non si convinceranno della necessità di apportare dei cambiamenti al loro abituale modo di mangiare e bere. Presentate loro dei fatti; educateli a rendersi conto del bisogno di una dieta semplice e leggera ed effettuate gradualmente il cambiamento auspicato. Concedete loro il tempo necessario per rispondere al trattamento e ai consigli impartiti. Lavorate e pregate, e trattateli con tutta l'amabilità possibile.

Ricordo una volta a _____, quando, nella struttura medica locale,

sono stata invitata a sedere a tavola con alcuni pazienti, a mangiare con loro, per fare la loro conoscenza. In quella occasione mi resi conto che si era commesso un grave errore nella preparazione degli alimenti. Erano stati presentati tutti mescolati fra loro in una forma priva di gusto e in una misura che copriva appena i due terzi del reale fabbisogno dell'organismo. Mi fu impossibile, quindi, fare un pasto in grado di soddisfare il mio appetito. Pensai di proporre un cambiamento, e penso che un miglioramento poi ci sia stato.

Leducazione deve camminare al passo con le riforme

Nel trattare con i pazienti delle nostre strutture sanitarie, dobbiamo ragionare collegando le cause con gli effetti. Dobbiamo ricordare che le pratiche e le abitudini di un'intera esistenza non possono essere cambiate in un momento. Con l'aiuto di una cuoca intelligente e di un'abbondante scelta di alimenti sani si possono realizzare cambiamenti che daranno buoni risultati. Ma per portarli avanti occorre del tempo. Non dovrebbe, quindi, essere messa in atto nessuna drastica sollecitazione, a meno che il caso non lo richieda. Dobbiamo ricordare che un cibo può risultare appetitoso per un riformatore della salute, ma del tutto insipido per coloro che sono stati abituati a cibi eccessivamente conditi. Dovrebbero essere organizzate delle conferenze, spiegando perché la riforma del regime alimentare è necessaria, e mostrando come il consumo di cibi troppo conditi infiamma le delicate mucose dell'apparato digerente.

C'è bisogno di far comprendere perché noi abbiamo cambiato il nostro modo di bere e di mangiare; perché facciamo a meno del tabacco e di ogni bevanda alcolica. Presentate in modo semplice e chiaro i principi della riforma sanitaria, e offrite un'ampia scelta di alimenti sani e appetitosi; il signore vi aiuterà come far comprendere l'urgenza della riforma e il fatto che il suo obiettivo è il loro bene. Eviteranno così il cibo troppo condito al quale erano abituati, ma occorrerà impegnarsi per offrire loro alimenti che siano salutari e nello stesso tempo appetitosi in modo che non avvertano la mancanza di piatti malsani. Mostrate loro che il trattamento al quale sono sottoposti produrrà benefici soltanto se adotteranno il necessario cambiamento al loro abituale modo di mangiare e bere. -- Lettera 351, 1904.

427. In tutte le nostre strutture mediche dovrebbe essere presentata ai pazienti una lista di vivande da cui scegliere. Non ho visto nulla di stravagante in nessuna delle nostre strutture mediche; ma ho potuto notare alcune mense decisamente carenti nel fornire del buon cibo invitante e

gustoso. Spesso, i pazienti che vi erano ricoverati per un certo tempo, hanno pensato che stavano pagando tanto per la stanza, la pensione e il trattamento, senza ricevere molto in cambio, e di conseguenza se ne sono andati. Ovviamente tali lamentele, una volta in circolazione, screditano la struttura.

I due estremi

Vi sono due estremi, da evitare entrambi. Possa il signore aiutare tutti coloro che lavorano nelle nostre strutture sanitarie a non sostenere la causa di un'alimentazione insufficiente. Gli uomini e le donne che vengono da noi hanno spesso appetiti alterati, perciò non possiamo sottoporli bruscamente a cambiamenti radicali. Alcuni di loro non possono essere subito orientati verso il regime della riforma sanitaria, come sarebbe invece possibile in una qualsiasi famiglia.

In una struttura sanitaria vi sono diversi tipi di appetiti da soddisfare. Alcuni richiedono verdure ben preparate per supplire ai loro bisogni particolari; altri, invece, non possono consumare verdure senza subire spiacevoli conseguenze. I dispeptici hanno bisogno di ricevere parole d'incoraggiamento. Fate in modo che l'istituzione sia ispirata al clima spirituale di una famiglia cristiana; questo rappresenterà un beneficio per la salute del paziente. Tutte queste cose devono essere organizzate con cura e spirito di preghiera. Il signore conosce le difficoltà che devono essere superate e vi aiuterà...

Variare il menù

Ieri vi ho scritto delle cose che spero non vi abbiano in nessun modo confuso. Posso aver scritto troppo riguardo all'importanza di presentare una certa liberalità nelle diete nelle nostre strutture sanitarie. Sono stata in molti istituti dove la quantità di vivande offerte non era così generosa come

sarebbe dovuta essere. Come ben sapete, nell'alimentazione dei malati non dobbiamo attenerci a un menù rigido, ma invece occorre variarlo spesso, preparando il cibo in vari modi. Credo che il signore ti darà tutta la saggezza necessaria per la corretta preparazione del cibo. -- Lettera 45, 1903.

428. Coloro che vengono nelle nostre strutture per un trattamento medico dovrebbero ricevere pasti abbondanti con cibo ben preparato, che dovrebbe essere necessariamente più variato di quanto sarebbe sufficiente in una famiglia. Fate sì che l'alimentazione sia di qualità tale da produrre una buona impressione sugli ospiti, perché questo è di grande importanza. L'affluenza dei pazienti sarà maggiore se il regime dietetico è abbondante e appetitoso.

Ancora una volta ho lasciato la tavola della nostra istituzione affamata e insoddisfatta. Ho parlato con i dirigenti delle istituzioni, e ho detto loro che il regime alimentare deve prevedere pasti più abbondanti e appetitosi. Ho anche detto di usare la creatività nel loro lavoro per effettuare il necessario cambiamento nel migliore dei modi. E ho aggiunto che dovevano ricordare che quanto poteva forse andare bene per il gusto dei riformatori della salute, non avrebbe soddisfatto del tutto il palato di quelli che hanno sempre mangiato cibi succulenti. Si può imparare molto dai pasti preparati e serviti in un ristorante naturale di successo..

Evitare forme di estremismo

Fino a quando non darete maggiore attenzione a questo problema, la clientela della struttura diminuirà invece di aumentare. Per quanto riguarda la riforma alimentare si corre il rischio di andare verso punte di estremismo.

La scorsa notte, mentre dormivo, parlavo con il dottor _____. Gli dicevo: "Deve stare attento riguardo agli estremismi nell'alimentazione. Non

deve sostenere posizioni troppo rigide sia nei suoi confronti sia per quanto riguarda il cibo fornito al personale della struttura e ai pazienti. Questi ultimi pagano una discreta somma per il loro vitto, ed essi avrebbero diritto a un nutrimento più abbondante. Alcuni di loro vengono da noi in condizioni tali da richiedere una rigida restrizione dell'appetito e una dieta più semplice, ma appena la loro salute migliora dovrebbero essere alimentati generosamente con cibo nutriente".

Forse sarà sorpreso per quello che le scrivo, ma la scorsa notte mi è stato mostrato che un cambiamento nel regime alimentare produrrebbe un grande cambiamento anche nella clientela. È necessaria un'alimentazione più abbondante. -- Lettera 37, 1904.

429. Una struttura medica deve fare attenzione a non cadere in forme di estremismo nell'alimentazione. Non possiamo aspettarci che la gente comune accetti subito quello che i nostri fratelli hanno compreso solo dopo anni di insegnamento. Ancora oggi vi sono molti pastori che non praticano la riforma sanitaria, nonostante il messaggio ricevuto. Non possiamo sperare che coloro che non comprendono la necessità di essere temperanti nell'alimentazione, che non hanno avuto nessuna esperienza in merito, facciano subito il grande passo che separa la ghiottoneria dal più severo regime della riforma sanitaria.

Quelli che vengono nelle nostre strutture sanitarie devono essere nutriti con cibo sano, preparato nel modo più gustoso possibile in linea con i giusti principi che conosciamo. Non ci illudiamo che possano condividere il nostro stile di vita. Il cambiamento sarebbe troppo radicale. E perfino fra noi sono pochissime le persone che vivono così temperatamente come il dottor _____. Non ci devono essere bruschi cambiamenti quando i pazienti non sono pronti per dividerli.

Il cibo servito ai pazienti dovrebbe essere di una qualità tale da impressionarli favorevolmente. Si possono preparare le uova in tanti modi. La torta al limone non è da vietare.

Ci si è preoccupati e impegnati troppo poco per ottenere cibo gustoso e nutriente. Non desideriamo che la struttura sanitaria perda i suoi pazienti. Non possiamo convertire uomini e donne dal loro modo sbagliato di vivere se non li trattiamo con buon senso.

Assumete la migliore cuoca possibile e non limitate la scelta del cibo soltanto a quegli alimenti che accontenterebbero il gusto di coloro che sono rigidi riformatori della salute. Se i pazienti fossero alimentati solo con quel genere di cibo ne rimarrebbero disgustati, perché per loro risulterebbe del tutto insipido. Non è così che possiamo conquistare delle anime alla verità nelle nostre strutture sanitarie.

Fratello e sorella _____, fate che la prudenza consigliata da Dio in merito agli estremismi nel regime alimentare sia osservata. Mi è stato mostrato che il dottor _____ deve cambiare il suo modo di mangiare e utilizzare cibo più nutriente. È possibile evitare una cucina pesante e ciononostante offrire cibo appetitoso. So che ogni forma di estremismo introdotta nell'istituzione nuocerà alla sua reputazione...

C'è un modo di combinare e preparare gli alimenti che permette di ottenere piatti sani e nutrienti; coloro che nelle nostre istituzioni mediche si occupano della cucina dovrebbero imparare a farlo. Questo tema dovrebbe essere trattato dal punto di vista biblico. Poiché c'è la possibilità di privare il corpo del suo giusto nutrimento, il modo migliore per preparare il cibo deve diventare una vera e propria scienza. -- Lettera 127, 1904.

[Altre dichiarazioni su estremismi alimentari nelle strutture sanitarie §§

Effetti di razioni scarse e sgradevoli

430. Essi devono ricevere... alimenti variati e sani della migliore qualità. Coloro che sono stati abituati a soddisfare l'appetito con ogni tipo di ghiottoneria, e vengono da noi per curarsi, se il primo pasto è scarso, avranno l'impressione che i discorsi ascoltati sullo stile di vita degli avventisti, che vivono miseramente e addirittura si lasciano morire di fame, possano essere veri. Un pasto scarso porterà più discredito all'istituzione di quanto altre impressioni positive possano fare in senso contrario per neutralizzarlo. Se diciamo sempre di voler incontrare la gente al loro livello, per condurla verso una riforma sanitaria consapevole, non possiamo iniziare proponendo una dieta troppo radicale. Si devono servire a tavola piatti cucinati con cura, cibo abbondante, buono e gustoso, altrimenti coloro che danno troppa importanza a ciò che mangiano penseranno che stanno sicuramente per morire di fame. È necessario servire buoni piatti preparati con finezza di gusto. -- Lettera 61, 1886.

L'alimentazione nelle nostre strutture sanitarie non prevede l'uso di cibi carnei

431. Ho ricevuto istruzioni riguardo all'uso della carne nelle nostre strutture sanitarie. Essa dovrebbe essere esclusa dall'alimentazione e sostituita con cibo sano e gustoso, preparato in modo che risulti appetitoso. -- Lettera 37, 1904.

432. Fratello e sorella _____, desidero sottoporre alla vostra attenzione alcuni punti che mi sono stati rivelati prima che sorgessero difficoltà in relazione all'esclusione di cibi carnei dalle tavole delle nostre istituzioni mediche.

Sono stata chiaramente istruita dal signore che nelle sale da pranzo delle nostre strutture sanitarie la carne non deve essere servita ai pazienti. Mi è stato anche rivelato che i pazienti potrebbero avere della carne se, dopo aver ascoltato delle conferenze sull'argomento, ancora insistono per averne; ma, in questi casi, dovrebbero consumarla nelle loro stanze. L'astensione dalla carne è assoluta per tutti coloro che lavorano nell'istituzione. Ma, come detto prima, se, dopo aver saputo che la carne non può essere portata sui tavoli della sala da pranzo, alcuni pazienti insistono per averne, servitegliela con gentilezza nelle loro camere.

Abituati, come molti, all'uso della carne, non deve sorprendere il fatto che si aspettino di vederla sui tavoli della sala da pranzo. Allora potreste pensare che non sia consigliabile pubblicare la lista delle vivande servite a tavola, perché l'assenza della carne sul menù potrebbe sembrare un forte ostacolo per coloro che stanno pensando di venire a curarsi nella nostra istituzione sanitaria.

Fate che il cibo sia preparato in maniera appetitosa e ben presentato. Se fosse necessario servire la carne, sarebbe bene preparare una maggiore quantità di piatti rispetto al normale; perché, avendo un'ampia scelta, risulterebbe più facile scartare la carne. Alcuni possono usare latte e panna. - Lettera 45, 1903.

La carne non deve essere prescritta

433. Ho ricevuto istruzioni sul fatto che i medici che consumano carne e la prescrivono anche ai pazienti non devono essere impiegati nelle nostre istituzioni, perché consapevolmente non sono in grado di educare i pazienti a eliminare ciò che li rende malati. Il medico che usa e prescrive carne non mette in relazione la causa con l'effetto, e invece di agire come uno che

favorisce il ritorno alla salute, porta il paziente a seguire il suo esempio nell'indulgere a un appetito contraffatto.

I medici impiegati nelle nostre istituzioni dovrebbero essere dei riformatori da questo punto di vista e anche da tutti gli altri. Molti pazienti stanno soffrendo a causa di errori nella dieta alimentare e hanno bisogno che sia indicato loro uno stile di vita migliore. Ma come può farlo un medico che è abituato a mangiare carne? A causa delle sue abitudini sbagliate ostacola i risultati del suo lavoro e ne diminuisce l'efficacia.

Molti pazienti delle nostre istituzioni hanno risolto da soli il problema della carne, e, desiderando evitare delle sofferenze alle loro facoltà fisiche e mentali, l'hanno eliminata ottenendo sollievo dalle malattie che ne torturavano l'esistenza. Molti individui che non condividono la nostra fede sono diventati dei riformatori della salute perché, da un punto di vista egoistico, hanno visto che è vantaggioso. Molti, giudiziosamente, hanno preso posizione in favore della riforma sia nel mangiare sia nel vestire. E gli Avventisti del 7° Giorno continueranno invece a praticare abitudini malsane? Non daranno ascolto all'ordine: "sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio"? 1 Corinzi 10:31. -- Manoscritto 64, 1901.

Cautela nel vietare cibi carnei

434. Il messaggio che Dio ci ha dato sull'argomento della malattia e delle sue cause deve essere diffuso intorno a noi, perché sono le abitudini scorrette nel soddisfare la gola, la trascuratezza sconsiderata e imprudente nel curare adeguatamente il corpo, che condizionano le persone. In realtà si dovrebbero osservare regole di igiene e di particolare cura per quello di cui ci nutriamo.

Non dovete prescrivere che la carne non dovrà mai più essere usata; educate piuttosto la mente e lasciatevi radicare le nuove conoscenze. Operate in modo che si risvegli la coscienza individuale, affinché il corpo sia preservato e mantenuto puro da ogni appetito snaturato..

Dobbiamo usare molta prudenza per quanto riguarda la questione del mangiare la carne. Quando uno passa da una dieta stimolante com'è quella carnea a un'alimentazione a base di frutta e verdura, inizialmente proverà sempre una sensazione di debolezza, una mancanza di vitalità, e molti presenteranno questa argomentazione in favore di un'alimentazione carnea. Ma proprio tale effetto dovrebbe essere usato per scartare alimenti carnei.

Il passaggio da un regime alimentare all'altro non dovrebbe essere brusco, in particolare per coloro che svolgono un lavoro fisico impegnativo. Educate la coscienza e rafforzate la volontà, in questo modo il cambiamento verrà fatto con maggiore facilità e con entusiasmo.

I malati di tubercolosi che decisamente sono a rischio di vita non dovrebbero subire cambiamenti particolari a questo riguardo, ma si dovrebbe fare molta attenzione a scegliere carne di animali assolutamente sani.

Le persone colpite da tumori che si stanno spegnendo non dovrebbero essere preoccupate con il problema se devono o meno mangiar carne. Fate attenzione a non prendere decisioni troppo drastiche in fatto di alimentazione. Non aiuterà la buona causa forzare i cambiamenti; anzi, questo procurerà danno ai principi che motivano l'astinenza dalla carne. Organizzate delle conferenze sul tema nell'ambito dell'istituzione; educate la mente ma non forzate nessuno, perché questo genere di riforma ottenuto con la forza non ha alcun valore.

È necessario presentare a tutti gli studenti e ai medici, e poi con la loro

collaborazione ad altri, che tutto il regno animale è più o meno malato; ed è noto il fatto che la carne sia infetta. Ogni genere di malattia può contagiare il corpo umano attraverso un'alimentazione a base di carne di animali. La debolezza dovuta alla sostituzione di un regime carneo sarà presto superata, e i medici dovranno capire che non bisogna considerare gli stimoli determinati dalla carne come indispensabili per assicurare salute ed energia. Tutti quelli che intelligentemente l'abbandoneranno, dopo un periodo di adattamento al cambiamento, godranno della salute dei nervi e dei muscoli. -- Lettera 54, 1896.

435. La dottoressa _____ mi ha chiesto se, in particolari circostanze, nel caso in cui una persona malata non fosse in grado di ingerire nient'altro nello stomaco, avrei consigliato di assumere del brodo di gallina. Io dissi: "vi sono persone che muoiono di tubercolosi che, se chiedono del brodo di pollo, dovrebbero averne. Ma sarei molto cauta". Tale esempio non dovrebbe arrecare danno all'istituzione o creare il presupposto per altri che possono considerare che il loro caso esiga lo stesso trattamento. Chiesi alla dottoressa _____ se aveva un caso del genere nell'istituzione, ed ella mi rispose: "No, ma ho una sorella, nella struttura di _____, che è molto debole. Ha gravi crisi di debilitazione, ma può mangiare del pollo cotto". Dissi: "sarebbe meglio spostarla dall'istituzione di _____. Mi è stato mostrato che se questa sorella volesse raccogliere le proprie forze e coltivare il gusto per il cibo sano, tutti questi attacchi di debolezza cesserebbero".

Questa donna ha dato libero corso alla sua immaginazione e il nemico si è approfittato della sua debolezza; la sua mente non è forte abbastanza per affrontare le avversità della vita. Ha bisogno di una buona cura in grado di santificarne la mente, rafforzare la fede e di un attivo servizio in favore di Cristo. Ha inoltre bisogno di esercitare i suoi muscoli in un lavoro pratico all'aperto. L'esercizio fisico sarà per lei una delle più grandi benedizioni della vita. Non deve sentirsi come un'invalida, ma come una donna in salute, dalla mente sana, preparata per compiere efficacemente i compiti che le spettano.

Ogni genere di trattamento che può essere prestato a questa sorel la non sarà che di ben poca utilità fin quando non vorrà fare la sua parte. Deve tonificare i suoi muscoli e i suoi nervi con il lavoro fisico, in modo da non essere un'invalida ma una donna capace di svolgere un lavoro coscienzioso ed efficace. -- Lettera 231, 1905.

[Riconoscere le condizioni d'emergenza §§ 699, 700]

Non permettete che venga servita la carne

436. Ebbi un incontro con i dottori e il fratello _____, e parlai con loro per circa due ore manifestando tutto quello che avevo nel cuore. Dissi loro che erano stati tentati e stavano cedendo alla tentazione. Per cercare di assicurarsi la clientela, avevano fatto servire carne a tavola, ed erano stati tentati di andare ancora più in là utilizzando tè, caffè e altre droghe. Dissi: Ci saranno tentazioni a causa di coloro il cui appetito per la carne è stato gratificato, e se tali persone entrano in relazione con la Casa della salute, il loro influsso tenderà a sacrificarne i principi. Non si doveva fare nessun tentativo per permettere l'introduzione della carne, così come non ci sarà nessun bisogno di smetterne l'uso dal momento che non sarà mai apparsa sulle tavole... L'argomentazione utilizzata è quella che possono consumare carne finché non imparano a farne a meno; ma poiché c'è un flusso continuo di nuovi pazienti, la stessa scusa permetterebbe lo stabilirsi d'un regime carneo. No, non fatela servire affatto sulle tavole. In questo modo le conferenze riguardanti l'argomento della carne saranno in linea con il messaggio che dovrete diffondere. -- Lettera 84, 1898.

Servire tè, caffè e carne direttamente nelle camere dei pazienti

437. Nelle nostre case di cura. Non devono essere serviti né tè, né

caffè, né carne, salvo casi particolari in cui il paziente li desideri in maniera speciale; allora queste cose dovrebbero essere servite direttamente nella sua camera. -- Lettera 213, 1902.

Tè, caffè e carne non devono essere prescritti

438. I medici non sono assunti per prescrivere una dieta carnea ai pazienti, perché è proprio questo genere di nutrimento che li fa ammalare. Cercate il signore e, quando lo avrete trovato, sarete mansueti e umili di cuore. Individualmente, non vi sostenterete nutrendovi di carne e non ne metterete un solo morso nella bocca dei vostri figli. Non prescriverete carne, tè o caffè ai vostri pazienti, ma terrete delle conferenze per dimostrare la necessità di una dieta semplice. E toglierete ogni alimento dannoso dalla vostra lista delle vivande.

Quei medici delle nostre istituzioni che, dopo aver ricevuto per anni indicazioni dal Signore, insegnano con la parola e con l'esempio personale a quelli che sono affidati alle loro cure a seguire un regime a base di carne, si squalificano da soli come dirigenti in questa opera sanitaria. Il signore non dà un messaggio sulla riforma sanitaria perché sia disprezzato da coloro che occupano una posizione influente e hanno autorità. Il signore sa quello che dice e deve essere onorato per ciò che dice. Bisogna diffondere la verità in merito a questi argomenti. La questione dell'alimentazione ha bisogno di uno studio più approfondito, e le prescrizioni devono essere in accordo con i principi sanitari. -- E from UT, 4, 5 (1896).

[Vedere la riforma progressiva del regime alimentare negli istituti avventisti §§ 720-725]

Non si devono servire bevande alcoliche

439. Non stiamo costruendo istituzioni sanitarie per farne degli alberghi. Bisogna ricevere nelle nostre strutture solo coloro che desiderano conformarsi a giusti principi, che accettano il cibo che in coscienza offriamo loro. Se permettessimo ai pazienti di intossicarsi nelle loro stanze con bevande alcoliche, o servendo loro della carne, non potremmo più fornire loro quell'aiuto che sperano di ricevere venendo nelle nostre istituzioni. Dobbiamo far sapere chiaramente che per principio escludiamo l'uso di tali sostanze dalle nostre istituzioni sanitarie e dai nostri ristoranti naturali. Non vogliamo vedere il nostro prossimo libero dalla malattia e dall'infermità, felice di possedere salute ed energia? Allora restiamo fedeli ai nostri principi come l'ago della bussola al Nord. -- Testimonies for the Church 7:95 (1902).

Piatti che solletichino l'appetito

440. Non potremo conquistare subito le menti della gente ai principi della riforma sanitaria; e quindi non dobbiamo imporre restrizioni troppo severe per quanto riguarda l'alimentazione dei pazienti. Quando i pazienti vengono nelle nostre istituzioni mediche devono compiere un grande cambiamento nel loro modo di alimentarsi; perciò, affinché possa avvenire il meno bruscamente possibile, si dovrà far ricorso al miglior modo di cucinare pur rispettando i principi della salute, affinché sulla tavola compaiano piatti appetitosi e invitanti.

Coloro che pagano per le cure e il soggiorno devono poter disporre di un cibo preparato in modo appetitoso. La ragione di tutto ciò è ovvia. Quando i pazienti sono privati di cibi carnei, l'organismo avverte il cambiamento e genera in loro una sensazione di debolezza, allora essi richiederanno una maggiore quantità di cibo. È bene che i piatti siano preparati in modo da favorire l'appetito e abbiano un aspetto gradevole. --

Lettera 54, 1907.

Il cibo per i malati

441. Bisogna offrire una quantità abbondante di cibo ai pazienti, ma occorre fare molta attenzione nella preparazione e nella combinazione dei vari alimenti. Il menù di un istituzione sanitaria non può essere esattamente come il menù di un ristorante. È diverso presentare del cibo a uomini in salute, che possono digerire qualsiasi cosa, e offrirlo a persone malate.

È pericoloso elaborare una dieta troppo severa per gente abituata a un'alimentazione così abbondante che incoraggia la ghiottoneria. La scelta delle vivande deve essere ampia, ma semplice nello stesso tempo. So che il cibo può essere preparato in maniera semplice e nello stesso tempo appetitosa da farlo apprezzare anche da coloro che sono abituati a un menù ben più ricco. Fate che ci sia abbondanza di frutta sui tavoli. Sono lieta che possiate assicurare per ogni tavolo frutta fresca proveniente dal vostro frutteto. Questo è davvero un grande vantaggio. -- Lettera 171, 1903.

[Non tutti possono consumare verdura § 516]

Un insegnamento che proviene dalla mensa dell'istituzione sanitaria

442. I caldi raggi della luce rivelata dovranno brillare costantemente nella preparazione del cibo, istruendo coloro che siedono a tavola su come si deve vivere. Questo insegnamento deve essere impartito anche a tutti coloro che visitano l'istituzione in modo che possano recepire i principi della riforma sanitaria. -- Lettera 71, 1896.

443. La preparazione del cibo per i pazienti dell'istituzione sanitaria

necessita di maggiori cure e attenzione. Alcuni pazienti vengono da famiglie in cui le tavole sono quotidianamente apparecchiate con cibi prelibati, perciò ogni sforzo dovrebbe esser fatto per presentare un cibo salutare ma appetitoso.

Presentare la riforma sanitaria

Il Signore vorrebbe che l'istituzione da voi diretta fosse uno dei posti più sereni e piacevoli del mondo. Vi chiedo di avere un'attenzione particolare nel prevedere per i pazienti una dieta che non rappresenti un pericolo per la salute e che, allo stesso tempo, sia conforme ai nostri principi della riforma sanitaria. Tutto questo è possibile e, una volta realizzato, produrrà un'impressione favorevole nelle menti dei pazienti. Sarà un'occasione per far comprendere loro i vantaggi di una vita sana rispetto al loro precedente modo di vivere. E quando lasceranno la nostra struttura, ne parleranno positivamente in modo da convincere anche altri a prevedere un soggiorno. -- Lettera 73, 1905.

La tavola del personale

444. Mostrate ben poca cura e non vi sentite in dovere di provvedere dei pasti regolari e abbondanti ai vostri collaboratori. Essi hanno bisogno di una generosa razione di cibo fresco e salutare perché sono continuamente oberati di lavoro; per questo la loro vitalità deve essere preservata. Ma c'è bisogno di educarne i principi. Essi, fra tutti quelli che sono nell'istituzione, dovrebbero essere forniti del cibo migliore, più sano e in grado di dare energia; la loro tavola dovrebbe prevedere non la carne ma un'abbondante quantità di frutta, cereali e verdure, preparati in modo gradevole e sano. Questa vostra negligenza ha senz'altro aumentato le vostre entrate, compromettendo però la forza e lo spirito del vostro personale. Questo comportamento non è gradito al signore. Il vostro menù non parla in favore

dei vostri princìpi a quelli che siedono alla tavola del personale. -- Lettera 54, 1896.

Il cuoco, un missionario medico

445. Scegliete la persona più competente in fatto di cucina. Se il cibo è preparato in un modo che va a ledere gli organi digestivi, state sicuri che sarà necessario comprenderne la causa. Il cibo può esser preparato in modo che risulti sia salutare sia gradevole al palato. -- Lettera 100, 1903.

446. Il cuoco di una nostra casa di cura dovrebbe essere un perfetto riformatore sanitario. Un uomo non è convertito se il suo appetito e la sua alimentazione non corrispondono alla sua professione di fede.

Il cuoco di una nostra casa di cura deve essere ben istruito come un medico missionario. Dovrebbe essere una persona abile, in grado di sperimentare in modo autonomo, senza limitarsi unicamente alle ricette. Il signore ci ama e non vuole che ci facciamo del male sulla base di ricette malsane.

In ogni ospedale ci sarà qualcuno che si lamenterà del cibo, dicendo che non è adatto a lui. Tali persone devono essere informate sui disturbi provocati da un'alimentazione sbagliata. Come può la mente essere limpida mentre lo stomaco soffre? -- Manoscritto 93, 1901.

447. Nella nostra casa di cura ci dovrebbe essere un cuoco che capisca perfettamente il suo lavoro, una persona di buon senno, che sappia sperimentare, e non inserisca nei pasti che prepara gli alimenti che devono essere evitati. -- Lettera 37, 1901.

448. Avete un cuoco che sappia preparare dei piatti che i pazienti non

possono disconoscere come fonte di un miglioramento rispetto al regime alimentare al quale erano abituati? Chi si occupa di cucina in un ospedale dovrebbe essere in grado di preparare del cibo sano, con alimenti combinati in modo appetitoso. E il cibo così preparato dovrà essere necessariamente più ricco di quello che voi e io mangeremmo. -- Lettera 331, 1904.

449. Colui che ha l'incarico di cuoco ha un posto di altissima responsabilità. Egli dovrebbe essere istruito sui concetti dell'economia e capire che nessun cibo deve essere buttato via. Cristo ha detto: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché niente si perda". Giovanni 6:12. Coloro che sono impegnati in un qualunque dipartimento, prestino attenzione a quest'insegnamento. L'economia deve essere imparata dai responsabili e insegnata ai collaboratori non solo con le parole ma anche e soprattutto con l'esempio. -- Manoscritto 88, 1901.

Capitolo 17

L'alimentazione come rimedio

I rimedi naturali

450. È importante acquisire familiarità con gli effetti benefici della scienza dietetica in caso di malattia. Tutti dovrebbero sapere, in ogni caso, che cosa fare per se stessi. -- Manoscritto 86, 1897.

451. Ci sono molti modi per cercare di contribuire alla guarigione; ma ce n'è solo uno approvato dal Signore. I rimedi di Dio sono i semplici agenti della natura, che non affaticano o debilitano l'organismo con le loro proprietà attive. Aria e acqua pura, la pulizia, un'alimentazione equilibrata, una condotta di vita pura e una ferma fiducia in Dio sono i rimedi la cui carenza conduce migliaia di persone alla malattia e alla morte; purtroppo tali rimedi sono fuori moda perché il loro uso equilibrato richiede un impegno che la gente non apprezza. Aria fresca, esercizio, acqua pura, ambienti gradevoli e puliti sono alla portata di tutti per il loro basso costo; mentre i medicinali hanno un prezzo elevato, sia per quanto riguarda il loro acquisto sia per gli effetti che producono sull'organismo. -- Testimonies for the Church 5:443 (1885).

452. L'aria pura, la luce del sole, l'astinenza da bevande alcoliche, il riposo, l'esercizio fisico, una dieta adeguata, l'uso dell'acqua e la fiducia nella potenza divina sono i veri rimedi. Tutti dovrebbero conoscere le caratteristiche dei rimedi naturali e il modo in cui vanno usati. È essenziale conoscere i principi terapeutici e acquisire anche un'esperienza pratica per essere in grado di usare correttamente queste informazioni. L'uso dei rimedi naturali richiede un impegno e un'attenzione che non tutti sono disposti ad

avere. I processi di guarigione naturale sono gradualmente e potranno sembrare troppo lenti per chi è impaziente. La capacità di rinunciare a cattive abitudini richiede sacrifici. Alla fine però ci si renderà conto che i processi naturali, se non vengono ostacolati, hanno un ruolo importante. Chi persevera nell'ubbidienza alle leggi della natura ritrova la salute del corpo e dello spirito. -- The Ministry of Healing, 127 (1905).

453. I medici spesso consigliano ai pazienti di visitare paesi stranieri, di andare in qualche stabilimento termale, di fare una crociera per ritrovare la salute; quando, in nove casi su dieci, se mangiassero in modo equilibrato e s'impegnassero a fare movimento con animo sereno, riconquisterebbero la salute risparmiando tempo e denaro. L'esercizio fisico, un generoso, abbondante uso dell'aria all'aperto e l'esposizione ai raggi del sole -- benedizioni che il cielo ha elargito a tutti -- in molti casi restituirebbero vita ed energia al malato debilitato. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 160 (1890).

Quello che possiamo fare in nostro favore

454. Riguardo a ciò che possiamo fare per noi stessi, c'è un punto che richiede un'attenta e coscienziosa considerazione.

Devo imparare a conoscere me stesso, devo sempre comprendere come prendermi cura di questo edificio, che è il corpo che Dio mi ha dato, affinché io possa mantenerlo nelle migliori condizioni possibili di salute. Devo mangiare tutti quegli alimenti che mi procureranno il massimo beneficio fisico, e devo avere una cura speciale nel vestirmi in modo da favorire la corretta circolazione del sangue. Non devo privarmi né di aria né di fare esercizi fisici. Devo cercare di prendere tutto il sole possibile. Devo acquisire tanta saggezza per essere il fedele guardiano del mio corpo.

Sarei poco saggio se entrassi in una stanza fredda mentre sono sudato; mostrerei di essere uno stolto amministratore della mia salute se mi mettessi a sedere in mezzo a una corrente d'aria esponendomi all'eventualità di raffreddarmi. Farei una cosa altrettanto sciocca se mi sedessi sapendo di avere gli arti freddi, mentre il sangue defluisce dalle estremità al cervello e agli organi interni.

Dovrei proteggere sempre i piedi dall'umidità e i pasti dovrebbero essere assunti con regolarità, scegliendo il cibo più sano, in grado di produrre la migliore qualità di sangue; non dovrei esagerare nel tempo dedicato al lavoro, per quanto è in mio potere farlo.

E qualora mi accadesse di violare le leggi che Dio ha stabilito per la salute del mio essere, dovrei pentirmi e realizzare una riforma, mettendomi nelle migliori condizioni per essere curato da quei dottori che Dio ha provveduto: aria pura, acqua pura e i raggi del sole dalle preziose proprietà curative.

L'acqua può essere usata in molti modi per alleviare le sofferenze. Dell'acqua calda e pura, presa prima di un pasto (più o meno la metà di un quarto di litro), non farà mai male, anzi risulterà benefica. -- Lettera 35, 1890.

La fede e un modo corretto di mangiare e bere

455. Coloro che sono malati facciano il possibile per correggere le loro cattive abitudini di mangiare, bere, vestire e pratichino un equilibrato esercizio fisico per assicurarsi il recupero della salute. Fate in modo che i pazienti che vengono nelle nostre case di cura siano guidati a collaborare con Dio nella ricerca della salute. "Voi siete il campo di Dio, l'edificio di Dio". 1 Corinzi 3:9. Dio ha creato nervi e muscoli perché possano essere usati. È

l'inattività dell'organismo umano che procura malattie e sofferenze. -- Lettera 5, 1904.

456. Coloro che si prendono cura dei malati dovrebbero svolgere il loro compito con una grande fede in Dio, le cui benedizioni permetteranno loro di servirsi dei mezzi che ha liberamente messo a disposizione, e verso i quali ha richiamato la nostra attenzione in quanto popolo: l'aria pura, l'igiene, una dieta salutare, alternanza di periodi equilibrati di lavoro e riposo e l'uso dell'acqua. -- Testimonies for the Church 1:561 (1867).

Rimedi naturali nelle strutture sanitarie

457. Mi è stato mostrato che dovrebbe essere organizzata una struttura sanitaria in cui evitare l'uso di medicinali di sintesi, facendo invece ricorso a semplici e naturali metodi di cura da utilizzare per la guarigione dei malati. In questa istituzione la gente dovrebbe essere istruita sul modo adeguato di vestirsi, respirare e mangiare, per prevenire la malattia con un corretto stile di vita. -- Lettera 79, 1905.

458. Nelle nostre case di cura promuoviamo l'uso di rimedi semplici, scoraggiando l'uso di medicinali chimici che avvelenano il sangue. In queste strutture si dovrebbero impartire istruzioni adeguate sul modo corretto di mangiare, bere, vestirsi e promuovere uno stile di vita che preservi la salute. -- Manoscritto 49, 1908.

459. La questione della riforma sanitaria non è dibattuta come dovrebbe essere. Una dieta semplice e la totale astinenza da medicinali, lasciando che la natura faccia il suo corso per recuperare le energie perdute del corpo, renderebbero le nostre strutture sanitarie molto più efficaci nel ridare la salute agli ammalati. -- Lettera 73, 1896.

L'alimentazione come rimedio

460. Il lasciarsi andare a mangiare troppo e spesso sovraccarica gli organi digestivi e produce uno stato febbrile nell'organismo. Il sangue si carica di tossine ed ecco svilupparsi vari tipi di malattie. A questo punto s'interpella un medico che prescrive qualche medicinale che assicura un sollievo momentaneo ma non risolve il problema. Forse verrà modificata la forma della malattia, ma in realtà il male risulterà aggravato dieci volte più di prima. La natura sta facendo il possibile per aiutare l'organismo a sbarazzarsi dell'accumulo di tossine, e, se fosse libera di agire, aiutata dalle benedizioni divine come l'aria e l'acqua pura, si potrebbe verificare una veloce e sicura guarigione.

In tali casi i malati possono fare per se stessi quello che altri non potrebbero fare per loro. Devono iniziare alleggerendo la natura del carico che hanno imposto al loro organismo. Devono rimuovere la causa, digiunando per un breve periodo e dando così allo stomaco la possibilità di riposare. Devono poi ridurre lo stato febbrile dell'organismo con una saggia e corretta applicazione dell'acqua. Queste cure aiuteranno la natura nella sua lotta per liberare il corpo dalle tossine. Purtroppo, in generale, le persone che stanno soffrendo diven tano impazienti. Esse non sono disposte a fare dei sacrifici e a patire un po' di fame... L'uso dell'acqua può dare scarsi risultati se il paziente non sente la necessità di prestare una rigorosa attenzione al suo regime. Molti stanno vivendo nella trasgressione delle leggi della salute e ignorano la relazione che esiste tra la salute stessa e l'abitudine di mangiare, bere, e lavorare. Essi non s'accorgeranno della loro reale condizione di salute fin quando, a motivo delle sofferenze fisiche, la natura non protesterà contro gli abusi che le vengono imposti. A questo punto se i malati volessero scegliere il giusto trattamento e ricorrere ai semplici mezzi che hanno trascurato -- l'uso dell'acqua e un regime alimentare appropriato -- la natura potrebbe proprio contare sull'aiuto necessario, quello che avrebbe dovuto ricevere da lungo tempo. Se si seguirà questo genere di trattamento, il

paziente di norma si riprenderà senza passare attraverso una fase di debilitazione. -- Spiritual Gifts 4:133-135 (1864).

461. Gli eccessi alimentari provocano spesso malattie e ciò di cui l'organismo ha bisogno maggiormente è liberarsi del peso in eccesso. In molti casi il rimedio migliore per il malato è saltare uno o due pasti affinché l'apparato digerente affaticato possa ritrovare un equilibrio. Per alcuni giorni una dieta a base di frutta potrà essere molto utile soprattutto per chi svolge un lavoro intellettuale. Anche un breve periodo di digiuno completo, seguito da un'alimentazione semplice e controllata restituirà la salute, grazie alla naturale possibilità di recupero dell'organismo. Una dieta leggera per uno o due mesi servirà a convincere molti malati che la frugalità è la via migliore per assicurarsi la salute. -- The Ministry of Healing, 235 (1905).

Una vera temperanza è un rimedio per la salute

462. Quando un medico vede che un paziente soffre per una malattia provocata da un regime alimentare sbagliato, da bevande nocive o altre cattive abitudini e trascura di farglielo notare gli procura un male peggiore. Alcolizzati, dementi, dissoluti offrono al medico l'occasione di precisare chiaramente che la sofferenza è frutto del peccato. Coloro che conoscono i principi della vita devono impegnarsi seriamente per contrastare il male. Rendendosi conto della dura lotta per superare il dolore, e lavorando costantemente per alleviare la sofferenza, come possono restare indifferenti? Potranno manifestare attenzione e interesse se non presentano la temperanza come il miglior rimedio per il male? -- The Ministry of Healing, 114 (1905).

Prescrivere il miglior cibo possibile

463. I medici dovrebbero vegliare in preghiera, comprendendo la loro grande responsabilità. Dovrebbero prescrivere per i loro pazienti il cibo che

meglio si addice loro. Tale cibo dovrebbe essere preparato da una persona che abbia coscienza di quanto sia importante il suo lavoro, poiché solo una buona alimentazione può produrre un sangue di buona qualità. -- Manoscritto 93, 1901.

[Olive come lassativo §§ 614, 615]

[Valore terapeutico delle uova §§ 628, 629, 631]

Capitolo 18

Frutta, cereali e verdura

Parte 1: La frutta

La frutta fresca una benedizione

464. Io sono riconoscente a Dio del fatto che quando Adamo perse la sua dimora nell'Eden il Signore non limitò comunque l'abbondanza dei frutti. -- Lettera 157, 1900.

465. Il Signore desidera che coloro che vivono in zone rurali, dove la frutta fresca è reperibile per buona parte dell'anno, si rendano conto di quale benedizione è stata loro accordata attraverso la frutta. Quanto più ci nutriamo di frutta fresca, appena colta dall'albero, tanto maggiore sarà la benedizione. -- Testimonies for the Church 7:126 (1902).

466. Sarebbe meglio per noi cucinare di meno e mangiare più frutta allo stato naturale. Insegniamo alle persone a consumare in abbondanza uva, mele, pesche, pere, more e ogni altro genere di frutta che si può avere. Fatene una scorta anche per l'inverno sotto forma di conserva, usando barattoli di vetro piuttosto che scatole di latta, per quanto è possibile. -- Testimonies for the Church 7:134 (1902).

[La frutta è un cibo eccellente e permette un grosso risparmio di tempo in cucina § 546]

467. Per uno stomaco che fatica a digerire, potete apparecchiare la tavola con ogni sorta di frutta, ma non troppa per ogni pasto. -- Testimonies

for the Church 2:373 (1870).

468. Dovremmo raccomandare in modo particolare la frutta come alimento efficace in favore della salute. Ma non dovrebbe essere consumata dopo un pasto abbondante costituito da altri cibi. -- Manoscritto 43, 1908.

469. Preparate adeguatamente, frutta e verdura di stagione risulteranno benefiche, se saranno sane e della migliore qualità, senza il più piccolo segno di deterioramento o malattia. Molte persone, più di quante possiamo immaginare, muoiono per l'abitudine di mangiare frutta e verdura guasti, che in quello stato fermentano nello stomaco intossicando il sangue. -- Lettera 12, 1887.

470. Il miglior pasto, facile quanto semplice, è costituito da un'abbondante razione di frutta, ideale per coloro che si stanno preparando a lavorare per il Signore. -- Lettera 103, 1896.

[Frutta e cereali, cibo adatto per coloro che si stanno preparando per la traslazione §§ 488, 515]

Inserita in un'alimentazione equilibrata

471. I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano l'alimentazione scelta da Dio per l'uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante. -- The Ministry of Healing, 296 (1905).

[Frutta, cereali, vegetali con latte e panna costituiscono l'alimentazione più salutare § 487]

[Vegetali sulla tavola di Ellen G. White cfr. Appendice 1:4, 8, 15]

472. Nei cereali, nella frutta, nei vegetali e nei semi oleaginosi sono presenti tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno. Se ci accosteremo al Signore in tutta umiltà, egli c'insegnerà come preparare un cibo sano, esente dalle tossine degli alimenti carnei. -- Manoscritto 27, 1906.

[La frutta deve essere inserita in un'alimentazione equilibrata §§ 483, 486, 513]

[La natura fornisce in abbondanza frutta, semi oleaginosi e cereali § 485]

[La frutta come ingrediente di alimenti naturali §§ 399, 400, 403, 404, 407, 810]

Un'alimentazione temporanea soltanto a base di frutta

473. Gli eccessi alimentari provocano spesso malattie e ciò di cui l'organismo ha bisogno maggiormente è liberarsi del peso in eccesso. In molti casi il rimedio migliore per il malato è saltare uno o due pasti affinché l'apparato digerente affaticato possa ritrovare un equilibrio. Per alcuni giorni una dieta a base di frutta potrà essere molto utile soprattutto per chi svolge un lavoro intellettuale. Anche un breve periodo di totale digiuno, seguito da un'alimentazione semplice e controllata restituirà la salute, grazie alla naturale possibilità di recupero dell'organismo. Una dieta leggera per uno o due mesi servirà a convincere molti malati che la frugalità è la via migliore per assicurarsi la salute. -- The Ministry of Healing, 235 (1905).

In sostituzione di alimenti dannosi

474. Nelle nostre strutture sanitarie deve essere impartita un'istruzione chiara in merito alla temperanza. Ai pazienti deve essere fatto capire il danno causato dalle bevande alcoliche e la benedizione di una totale astinenza. Essi dovrebbero essere invitati a rinunciare a quelle cose che hanno rovinato la loro salute, e sostituirle consumando abbondantemente frutta: arance, limoni, prugne, pesche e ogni altro genere di frutta di cui si possa disporre; perché la natura creata dal Signore ci dà quanto ci occorre, se ci si impegna adeguatamente. -- Lettera 145, 1904.

475. È bene non mangiare cibi troppo salati, evitare l'uso di sottaceti e cibi speziati. Mangiare abbondanti quantità di frutta allevia l'infiammazione che normalmente induce a bere molto durante i pasti. -- The Ministry of Healing, 305 (1905).

[La frutta in sostituzione della carne §§ 149, 312, 320, 492, 514, 649, 795]

[La frutta per sostituire i dolci § 546]

[Non apprezzata dalle persone abituate a manicaretti e cibi eccessivamente speziati § 563]

[La frutta al posto di un eccessivo consumo di zuppe di cereali §§ 490, 499]

Conserve ed essiccamento della frutta

476. Nei luoghi in cui la frutta cresce in abbondanza sarebbe opportuno farne una provvista per l'inverno, seccandola o mettendola in barattoli. I

piccoli frutti come ribes, uva spina, fragole, lamponi, more possono essere coltivati anche dove non sono molto comuni perché non fanno parte delle colture locali. Per conservare la frutta è opportuno utilizzare barattoli di vetro e non di latta. La frutta deve essere di buona qualità, si deve usare poco zucchero e non cuocerla più di quanto sia necessario per la sua conservazione. In questo modo sarà un eccellente sostituto della frutta fresca. Se sarà possibile reperire frutta secca come uva passa, prugne, mele, pere, pesche, albicocche, a prezzi modici, si potrà farne uno degli alimenti principali, in quantità più abbondanti e con risultati migliori per la salute e l'energia di tutti coloro che lavorano. -- The Ministry of Healing, 299 (1905).

477. La conserva di mele, in barattoli di vetro, è sana e gustosa. Si possono utilizzare pere e ciliegie per produrre una squisita composta a uso invernale. -- Lettera 195, 1905.

478. Se riuscirete ad avere a disposizione delle mele, potrete ritenervi soddisfatti per quanto riguarda la frutta, anche se non aveste altro. Io non credo sia indispensabile disporre di una grande varietà di frutta; ma quando non si possono più avere mele fresche è utile disporre di conserve di altra frutta preparate nella stagione di raccolta. Le mele sono superiori a qualsiasi frutto per la loro minore deperibilità. -- Lettera 5, 1870.

Fresca dal frutteto e dall'orto

479. Vi è un altro vantaggio nel coltivare frutta nei pressi delle nostre case di cura. Si può disporre di frutta assolutamente fresca e sana, raccolta direttamente dagli alberi, per servirla subito a tavola. -- Manoscritto 13, 1911.

480. Famiglie e istituzioni dovrebbero imparare la coltivazione e il buon uso della terra. Se soltanto la gente sapesse il valore dei prodotti del

suolo che la natura produce nella loro stagione, con quanto impegno e cura sarebbe coltivata la terra! Tutti dovrebbero conoscere il valore speciale della frutta e della verdura fresca prodotta dal frutteto e dall'orto. Quanto più crescerà il numero dei pazienti e degli studenti, tanta più terra sarà necessaria. Dovrebbero essere piantate delle viti in modo che sia possibile per l'istituzione disporre di uva di propria produzione. E sarebbe un altro vantaggio avere anche un aranceto sul posto. -- Manoscritto 13, 1911.

[L'importanza di coltivare frutta e verdura per la tavola § 519]

[Frutta e verdura nello stesso pasto §§ 188, 190, 722]

[L'uso della frutta sulla tavola di Ellen G. White cfr. Appendice 1:4, 9, 15, 22, 23]

[La frutta nel regime alimentare della struttura sanitaria 441]

[Uso della frutta sulla tavola dei collaboratori §§ 444, 651]

[La frutta nell'alimentazione ai congressi §§ 124, 765]

[La frutta deve essere inclusa nella semplice dieta degli ospiti § 129]

[La frutta come elemento di un regime alimentare appetitoso e sano §§ 204, 503]

[I pomodori sono raccomandati da Ellen G. White cfr. Appendice 1:16, 22, 23]

Parte 2: I cereali

Nel regime alimentare previsto dal creatore

481. I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano l'alimentazione scelta da Dio per l'uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante. -- The Ministry of Healing, 296 (1905).

[Per il contesto, cfr. § 111]

482. Chi si nutre di carne mangia soltanto erbe e cereali di seconda mano, da cui l'animale ha ricavato il suo nutrimento. Le sostanze vitali presenti nei cereali e nelle erbe di cui si nutre l'animale passano nel suo organismo. Sarebbe molto meglio assorbirle direttamente mangiando il cibo che Dio aveva previsto per l'uomo. -- The Ministry of Healing, 313 (1905).

[Il popolo di Dio deve riscoprire un'alimentazione a base di frutta, verdura e cereali § 515]

Elementi di un'alimentazione equilibrata

483. È un errore ritenere che la forza muscolare dipenda dal nutrirsi di carne. Evitandola si può godere di una salute migliore e soddisfare contemporaneamente le esigenze dell'organismo. I cereali, la frutta fresca e secca, le verdure contengono tutti gli elementi nutritivi necessari per produrre un sangue di buona qualità. -- The Ministry of Healing, 316 (1905).

484. Tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno li troviamo nei cereali, nella frutta, nei semi oleaginosi e nei vegetali. Se ci accosteremo a

Dio in tutta umiltà, egli c'insegnerà come preparare del cibo salutare privo delle tossine della carne. -- Manoscritto 27, 1906.

[Ha tutte le proprietà nutritive necessarie § 513]

Alimenti disponibili in abbondanza

485. Esistono molte varietà di frutta secca e cereali e con lo svi luppo dei trasporti questi prodotti sono facilmente reperibili ovunque. Molti alimenti che un tempo erano considerati di lusso, oggi sono alla portata di tutti. -- The Ministry of Healing, 297 (1905).

486. Sarà possibile procurarsi ovunque ciò che è più utile e sano. È facile acquistare riso, frumento, grano, avena, fagioli, piselli e lenticchie. Questi alimenti, insieme alla frutta locale o importata e all'ampia scelta di verdure, permettono di seguire una dieta completa e adeguata senza dover ricorrere alla carne. -- The Ministry of Healing, 299 (1905).

[La natura fornisce cereali in abbondanza § 503]

Adeguatamente preparati

487. Frutta, cereali e verdure, preparati in modo semplice, senza spezie e grassi d'ogni genere, costituiscono, con latte o panna, l'alimentazione più sana. Assicurano energia al corpo, resistenza alla fatica e vigore intellettuale come nessuna dieta stimolante non è in grado di offrire. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

[Per il contesto, cfr. § 137]

488. Cereali e frutta, preparati senza l'uso di grassi, nel modo più

naturale possibile, dovrebbero costituire il cibo per le tavole di coloro che sostengono di prepararsi per la traslazione in cielo. -- Testimonies for the Church 2:352 (1869).

[Dobbiamo imparare a vivere di frutta, cereali e verdura § 514]

[I cereali come ingredienti di alimenti naturali §§ 399, 400, 403, 404, 407, 810]

La minestra di fiocchi d'avena

489. I cereali usati per il porridge o le zuppe devono cuocere diverse ore. I cibi molli e liquidi sono però meno sani di quelli asciutti che richiedono una perfetta masticazione. -- The Ministry of Healing, 301 (1905).

490. Alcuni pensano, in tutta sincerità, che l'alimentazione ideale consista soprattutto di minestre di cereali; invece, farne largamente uso non assicura affatto la salute degli organi digestivi, perché sono troppo liquide.

Incoraggiate piuttosto un'alimentazione a base di frutta, vegetali e pane. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

[Consumare troppe minestre è un errore § 499]

Polpette di farina integrale

491. Potete fare delle polpette di farina d'avena integrale. Se la farina è troppo grossolana, setacciatela, e mentre le polpette sono ancora bollenti, aggiungetevi del latte. Questo sarà il piatto più appetitoso e sano che si possa desiderare durante un congresso. -- Testimonies for the Church 2:603 (1871).

Per sostituire la carne

492. Quando si elimina la carne sarebbe necessario sostituirla con una varietà di cereali, frutta fresca e secca, verdura che risulteranno alimenti nutrienti e gustosi... la carne verrà sostituita con cibi sani ed economici. -- The Ministry of Healing, 316, 317 (1905).

[Per sostituire la carne §§ 765, 795]

[Non serve la carne dove c'è possibilità di avere frutta, cereali e noci § 138]

[I cereali devono essere inclusi nell'alimentazione semplice § 129]

[Uso di cereali alla tavola dei collaboratori §§ 444, 651]

[I cereali sulla tavola di Ellen G. White cfr. Appendice 1:15-23]

[I pazienti delle nostre strutture sanitarie dovrebbero imparare a farne uso § 767]

Parte 3: Il pane

Il sostegno della vita

493. La religione indurrà le mamme a fare del pane di ottima qualità... Il pane dovrebbe essere perfettamente cotto, sia all'interno sia all'esterno. La salute dello stomaco esige che sia leggero e asciutto. Il pane è il vero sostegno della vita, e quindi ogni cuoco dovrebbe eccellere nel produrne. -- Manoscritto 34, 1899.

Vi è religione in una buona pagnotta di pane

494. Alcuni non sentono che sia un dovere religioso preparare in maniera corretta il cibo; e pertanto non si impegnano per imparare. Essi lasciano il pane inacidire prima di cuocerlo, e il bicarbonato di sodio, aggiunto per rimediare alla trascuratezza del cuoco, lo rende del tutto inadatto per lo stomaco umano. Occorrono attenzione e cure per ottenere del buon pane. Ma in una buona pagnotta di pane vi è più religione di quanto si possa supporre. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 49 (1890); Counsels on Health, 117.

495. È un dovere religioso per ogni ragazza e donna cristiana imparare quanto prima a fare del buon pane, senza acidità e leggero, con farina integrale di frumento. Le mamme dovrebbero chiamare in cucina le figlie ancor giovani, insegnando loro l'arte di cucinare. -- Testimonies for the Church 1:684 (1868).

[È indispensabile imparare a fare il pane § 822]

L'uso del bicarbonato di sodio per fare il pane

496. È dannoso e inutile usare il bicarbonato di sodio o il lievito chimico per fare il pane. Il bicarbonato infiamma lo stomaco e intossica l'organismo. Molte donne pensano che senza bicarbonato non si possa ottenere un buon pane, ma non è affatto vero. Se si preoccupassero di imparare metodi migliori il loro pane sarebbe più sano e saporito.

[Per l'uso del bicarbonato di sodio nella panificazione vedere "Bicarbonato e lievito chimico" §§ 565, 569]

L'uso del latte nel pane lievitato

Per preparare il pane lievitato non si deve usare il latte al posto dell'acqua. È una spesa superflua e il pane è meno sano, inoltre non si mantiene inalterato dopo la cottura e fermenta più facilmente nello stomaco.

Il pane lievitato ancora caldo

Il pane deve essere leggero e di sapore neutro, non agro. Deve essere di piccolo formato e ben cotto, così le fermentazioni saranno state completamente eliminate.

Quando è ancora caldo e fresco il pane è difficile da digerire e non dovrebbe mai essere servito in tavola. Questa regola non è valida per il pane azzimo. I panini freschi, fatti solo con farina e senza lievito, cotti in forno ben caldo sono sani e saporiti.

Il pane biscottato

Il pane biscottato, cioè il pane cotto due volte, è saporito e facile da digerire. Il normale pane lievitato può essere tagliato a fette e seccato in forno tiepido, per eliminarne l'umidità, e poi tostato leggermente e conservato in luogo asciutto. Questo pane si conserverà più a lungo, e se verrà riscaldato prima di consumarlo sembrerà come appena sfornato. -- The Ministry of Healing, 300-302 (1905).

[Il pane biscottato è adatto per il pasto serale § 273]

[Il pane biscottato nel regime di Ellen G. White cfr. Appendice 1:22]

Il pane raffermo è da preferire a quello fresco

497. Il pane cotto due o tre giorni prima è più salutare di quello appena uscito dal forno. Il pane fatto tostare nel forno è uno degli alimenti più benefici. -- Lettera 142, 1900.

Gli inconvenienti di un pane acido

498. Succede spesso di trovare pane integrale pesante, acido e poco cotto. Questo deriva dal fatto che c'è scarso desiderio di imparare e poca attenzione nell'assolvere l'importante compito della preparazione dei cibi. A volte troviamo anche torte, biscotti soffici o secchi e altre cose simili che non sono cotti. Allora chi è addetto alla cucina vi dirà che non ha problemi a cucinare nella maniera tradizionale, ma in realtà alla loro famiglia non piace il pane integrale, e i suoi membri vorrebbero morire di fame piuttosto che mangiare in quel modo.

Mi sono detta che tutto questo non mi sorprendevo. Infatti è il vostro modo di preparare il cibo che lo rende così poco gustoso. Consumandolo, uno arriva certamente ad avere una dispepsia. Queste povere cuoche, e chi è costretto a mangiare il cibo preparato da loro, vi diranno seriamente che non sono d'accordo con la riforma sanitaria.

Lo stomaco non ha il potere di trasformare del pane povero, pesante e acido in buon cibo; mentre un pane simile saprà trasformare uno stomaco sano in uno malato. Chi mangia un tale cibo sa che le sue forze stanno diminuendo. Esiste una causa? Alcune di queste persone pretendono di essere dei riformatori sanitari, ma in realtà non lo sono. Non sanno cosa significhi cucinare. Preparano dolci, patate e pane integrale sempre nello stesso modo, senza varianti, e l'organismo non riceve nessun nutrimento. Queste persone credono che il tempo impiegato per acquisire un'esperienza

nella preparazione di cibo sano e appetitoso sia tempo sprecato.

Troviamo casi di dispepsia in molte famiglie, e questo è spesso causato da un pane povero. La padrona di casa decide che questo pane riuscito male non debba essere buttato via, e i famigliari lo mangiano. È questo che si deve fare con il pane malfatto? Lo introdurreste nel vostro stomaco per trasformarlo in sangue? Lo stomaco ha la possibilità di addolcire del pane acido? Di rendere leggero del pane pesante? Di convertire in freschezza la muffa del pane?.

Molte mogli e madri, che non hanno ricevuto la giusta educazione e che mancano di abilità in cucina, presentano quotidianamente ai membri delle loro famiglie del cibo mal preparato che lentamente ma sicuramente sta distruggendo gli organi digestivi e producendo una cattiva qualità di sangue, provocando spesso acuti attacchi infiammatori e causando una morte prematura. Molte persone sono morte precocemente a causa di un'alimentazione a base di pane pesante e acido.

Mi fu riferito il caso di una ragazza presa a servizio che fece una grossa infornata di pane pesante e agro. Con l'intenzione di sbarazzarsene per nascondere la cosa, essa lo gettò a una coppia di grossissimi maiali. La mattina successiva il padrone di casa trovò i due suini morti, e nell'esaminare il trogolo, trovò dei pezzi di quel pane acido. Fece una rapida indagine, e la ragazza ammise quello che aveva fatto. Non aveva nessuna idea dell'effetto che un tal pane poteva produrre sui maiali. Ora, se il pane pesante e acido può uccidere dei maiali in grado di divorare serpenti a sonagli e quasi ogni tipo di immondizia, quale effetto potrà avere su di un organo così sensibile come lo stomaco umano? -- Testimonies for the Church 1:681-684 (1868).

Il vantaggio di mangiare pane e altri alimenti consistenti

499. Bisogna usare molta intelligenza quando si passa da una dieta carnea a una vegetariana; è necessario portare in tavola alimenti ben preparati e cucinati. Ma è sbagliato mangiare troppe minestre di cereali; è preferibile, infatti, del cibo solido che richiede una buona masticazione. Sotto questo aspetto gli alimenti naturali sono una vera benedizione. Il buon pane scuro e così i piccoli filoncini integrali, preparati in modo semplice e ottenuti con una lavorazione accurata, sono molto sani. Il pane non dovrebbe mai presentare la minima traccia di acidità. Dovrebbe essere ben cotto in modo che spariscano la sua mollezza e la sua viscosità.

Per coloro che le possono assimilare, delle buone verdure, preparate in modo sano, sono migliori delle zuppe e delle minestre di cereali. La frutta potrà essere accompagnata da un pane ben cotto, vecchio di due o tre giorni, senz'altro migliore del pane fresco. Tutto questo, masticato lentamente e bene, fornirà all'organismo ciò di cui ha bisogno. -- Manoscritto 3, 1897.

[Un buon pane al posto di cibi più elaborati § 312]

Biscotti caldi

500. Biscotti appena sfornati e cibi a base di carne sono del tutto estranei ai principi della riforma sanitaria. -- E from UT, 2 (1884).

501. I biscotti caldi, fatti lievitare con bicarbonato di sodio, sono spesso spalmati di burro e considerati un alimento dietetico; ma gli organi digestivi indeboliti non possono non subirne un danno. -- Lettera 72, 1896.

502. Siamo andati marciando a ritroso verso l'Egitto piuttosto che avanzare verso Canaan. Non invertiremo l'ordine delle cose? Non avremo del

cibo semplice e sano sulle nostre tavole? Non ci asterremo dal consumare biscotti caldi che provocano dispepsia? -- Lettera 3, 1884.

[Una causa di dispepsia § 720]

Crostini e panini

503. I biscotti caldi fatti lievitare con l'aiuto del bicarbonato di sodio o con lievito chimico non dovrebbero mai comparire sulle nostre mense, perché queste sostanze non sono tollerate dallo stomaco. E il pane caldo, in qualunque modo sia fatto, è di difficile digestione. I crostini integrali, che sono sani e gustosi, devono esser fatti con farina non setacciata, impastata con acqua fresca e pura e con il latte. Ma com'è difficile insegnare la semplicità nelle nostre comunità! Quando raccomandiamo i crostini integrali, i nostri amici dicono: "Ah, sì, sappiamo come farli". Ma siamo molto dispiaciuti quando vediamo che sono stati realizzati con l'uso di polveri lievitanti chimiche o con latte acido e bicarbonato di sodio. In tutto ciò non c'è traccia di riforma sanitaria. La farina integrale, impastata con acqua dolce e pura e un po' di latte, fa ottenere i migliori crostini che avremo mai assaggiato. Se l'acqua è calcarea, utilizzate un po' più di latte, o aggiungete un uovo all'impasto. I crostini devono essere cotti in un forno ben caldo e con un fuoco costante.

Per fare dei panini, usate acqua poco mineralizzata e latte, o un po' di panna; fate un impasto compatto, lavorandolo come se doveste fare dei cracker o delle gallette. Cuoceteli sulla griglia del forno. Saranno dolci e deliziosi; ma occorrerà masticarli bene, con benefici sia per i denti sia per lo stomaco. Essi producono un sangue di buona qualità e danno vigore. Con questo tipo di pane, tanta frutta, vegetali e cereali, che abbondano nel nostro paese, non si dovrebbero desiderare leccornie più complicate. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

Il pane integrale è migliore di quello bianco

504. Il pane fatto con farina raffinata non può dare all'organismo quel nutrimento che si trova invece nel pane integrale. L'uso comune di farina di grano setacciata non può riuscire a mantenere il corpo in buona salute. Voi avete il fegato affaticato e l'uso di farina raffinata ha peggiorato le vostre condizioni di salute già precaria. -- Testimonies for the Church 2:68 (1868).

505. Per fare il pane la farina bianca e fine non è la più adatta. Non è né sana né economica. Il pane di farina bianca finissima non contiene gli elementi nutritivi che invece sono presenti nel pane integrale. -- The Ministry of Healing, 300 (1905).

[La farina non setacciata o integrale è la migliore per la salute del corpo §§ 171, 495, 499, 503]

[I cereali devono essere usati nel loro stato integrale § 481]

[Pane integrale sulle mense dei congressi § 124]

[È un dovere religioso imparare a fare un buon pane con farina di frumento non setacciata § 392]

Occorre variare i cereali impiegati per il pane

506. Non è la cosa migliore usare sempre e solo farina di frumento. Una miscela di grano, avena e segale sarà più nutriente di quella di solo frumento i cui elementi nutritivi sono stati setacciati via. -- Lettera 91, 1898.

Panini dolci

507. Sulla nostra tavola compaiono raramente pani e focaccine zuccherati. Meno dolci si mangiano, meglio è, perché causano disturbi allo stomaco, provocando irritazione e nervosismo in coloro che sono abituati a farne uso. -- Lettera 363, 1907.

508. È bene non inserire zucchero nei cracker che preparate. Alcuni preferiscono i cracker quando sono più dolci possibile, ma essi danneggiano gli organi digestivi. -- Lettera 37, 1901.

[I cracker zuccherati § 410]

[Il pane non è apprezzato da chi è abituato al cibo piccante e grasso § 563]

Parte 4: I vegetali

Vegetali freschi, preparati in maniera semplice

509. Tutti dovrebbero conoscere il valore particolare della frutta e della verdura appena colti dal frutteto e dall'orto. -- Manoscritto 13, 1911.

[Incoraggiare il consumo delle verdure § 490]

[Non c'è bisogno di alimenti costosi § 503]

510. La frutta, i cereali e le verdure, preparati in modo semplice, senza spezie e grassi di nessun tipo, insieme a latte e panna, costituiscono l'alimentazione più salutare. Assicurano il giusto nutrimento al corpo, una resistenza alla fatica e un vigore intellettuale che nessuna dieta stimolante

può offrire. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

[Frutta, cereali e verdure costituiscono una buona alimentazione per gli ospiti -- 129]

[Il rischio di usare verdure avariate § 469]

[Il grasso contamina la preparazione delle verdure § 320]

[Le verdure nella regola alimentare scelta dal nostro Creatore § 471]

[Le verdure come ingredienti di alimenti naturali § 403, 404, 407, 810]

511. Per coloro che non possono usare, delle buone verdure, preparate in maniera sana, sono migliori delle zuppe e delle minestre di cereali. -- Manoscritto 3, 1897.

512. Le verdure possono essere rese più appetitose con un po' di latte o di panna o con qualcosa che li equivalga. -- Testimonies for the Church 9:162 (1909).

I vegetali fanno parte di un regime equilibrato

513. I cereali, la frutta e la verdura hanno tutte le proprietà nutritive per produrre un sangue di qualità. Ed è quello che una dieta carnea non può fare. -- Lettera 70, 1896.

[In un regime equilibrato §§ 483, 484, 486]

Vegetali in abbondanza

514. Siamo costituiti da ciò che mangiamo. Vogliamo sviluppare le passioni animali mangiando cibo animale? Invece di abituare il palato ad apprezzare questo tipo di alimentazione così rozza, è giunto il momento di imparare a vivere di frutta, cereali e vegetali. Si possono preparare una varietà di piatti semplici, perfettamente salutari e nutrienti, senza l'uso della carne. Coloro che vogliono preservare la propria salute devono consumare un'abbondante quantità di vegetali, frutta e cereali. -- Lettera 3, 1884.

[Per la tavola dei collaboratori §§ 444, 651]

[Per sostituire i piatti a base di carne §§ 492, 649, 765, 795]

[Per sostituire i cibi grassi e pesanti § 312]

[Non apprezzati da coloro che trasgrediscono abitualmente le leggi della natura §§ 204, 563]

[La carne è un vegetale di seconda mano § 482]

515. Il Signore intende riportare il suo popolo a vivere semplicemente di frutta, vegetali e cereali. -- Lettera 72, 1896.

Ci sono persone che non possono consumare cibi di origine vegetale

516. In una struttura medica vi sono vari tipi di appetiti da soddisfare. Alcuni richiedono alimenti vegetali ben preparati per soddisfare le loro particolari necessità. Altri, invece, non possono consumarne senza provare delle sofferenze. -- Lettera 45, 1903.

Patate comuni e patate dolci

517. Non pensiamo affatto che le patate fritte siano salutari, perché nel prepararle si usano grassi o burro. Ben arrostate al forno o bollite, poi condite con un po' di panna e un pizzico di sale, sono molto più salutari. Altri tipi di patate, come quelle dolci, possono essere lessate e preparate con un po' di panna e un pizzico di sale, ripassate al forno, senza friggerle. In questo modo sono eccellenti. -- Lettera 322, 1905.

I fagioli sono un piatto salutare

518. Un altro piatto molto semplice, ma salutare, è costituito dai fagioli lessati o cotti al forno. Schiacciatene una parte con un po' d'acqua, aggiungetevi un po' di latte o di panna e fatene una zuppa. -- Testimonies for the Church 2:603 (1871).

Coltivare e conservare i vegetali

519. Molti non riescono a rendersi conto dell'importanza di disporre di un pezzo di terra da coltivare per far crescere frutta e verdura affinché la loro tavola ne sia sempre provvista. Mi è stato ordinato di dire a ogni famiglia e a ogni chiesa, che Dio vi benedirà quando lavorerete per la vostra salute con impegno e rispetto, con il timore di mancare di saggezza nel trattare il vostro corpo e vanificare il piano del Signore per voi. -- Lettera 5, 1904.

[Tutti dovrebbero essere a conoscenza del valore della frutta e della verdura raccolti freschi dal frutteto e dall'orto § 480]

520. Si dovrebbe fare una provvista di mais secco e dolce per averne a disposizione. Le zucche possono essere essiccate per impiegarle in inverno nella preparazione di tortini. -- Lettera 195, 1905.

Verdure e pomodori nella dieta di Ellen G. White

521. Voi parlate del mio regime alimentare. Io non sono mai stata così legata a un unico alimento da non essere capace di mangiare qualcos'altro. Ma, per quanto riguarda le verdure, non dovete preoccuparvi, perché sono perfettamente a conoscenza che nella parte del paese in cui vivete c'è un'abbondante varietà di vegetali, come appunto quelle verdure che uso abitualmente. Potrò procurarmi le foglie di bardana gialla, di tarassaco giovane e di senape. Avrò quindi a disposizione un'ampia scelta, e una qualità superiore, rispetto a quella di cui potevamo disporre in Australia. E se proprio non ci fosse altro, resterebbero sempre i cereali. -- Lettera 31, 1901.

522. Il mio appetito era diminuito proprio qualche tempo prima di partire verso l'Est. Ma ora è tornato, e quando giunge l'ora dei pasti sono proprio affamata. Il mio cardo verde, ben cucinato, reso gustoso con panna sterilizzata e succo di limone, è davvero appetitoso. Io mangio vermicelli al pomodoro in un pasto e verdure in quello successivo, ma ho ricominciato nuovamente a fare un pasto a base di patate. I miei alimenti sono tutti gustosi. Mi sento come qualcuno che a causa della febbre è stato sul punto di morire di fame, e corro il rischio di mangiare troppo. -- Lettera 10, 1902.

523. I pomodori che mi hai mandato erano bellissimi e squisiti. Devo dire che i pomodori sono la cosa migliore per la mia dieta. -- Lettera 70, 1900.

[Cfr. Appendice 1:16, 22, 23]

524. Abbiamo coltivato mais e piselli a sufficienza sia per noi sia per i nostri vicini. Il mais dolce lo lasciamo essiccare per poterlo utilizzare in inverno; e, quando ne abbiamo bisogno, facciamo macinare al mulino quello

che ci occorre e lo cuciniamo. Otteniamo così minestre gustosissime e altri piatti...

Secondo la stagione, abbiamo uva in abbondanza, prugne, mele e un po' di ciliegie, e anche le pesche, le pere e le olive che noi stessi prepariamo. Coltiviamo anche una grande quantità di pomodori. Non mi scuso mai per il cibo che metto sulla mia tavola. Credo che a Dio non piaccia che lo facciamo. I nostri ospiti mangiano come noi, e sembrano gradire il nostro menù. -- Lettera 363, 1907.

[Il mais utilizzato da Ellen G. White cfr. Appendice 1:22, 23]

[Prudenza nell'usare il mais con la frutta §§ 188, 190]

[Attenzione all'abbinamento di legumi e dolci §§ 189, 722]

[Il mais sulla tavola di Ellen G. White cfr. Appendice 1: 4, 8, 15]

Capitolo 19

I dolci

Parte 1: Lo zucchero

525. Lo zucchero non fa bene allo stomaco e causa una fermentazione che annebbia il cervello e rende inclini all'irritabilità. -- Manoscritto 93, 1901.

526. Generalmente si usa troppo zucchero nell'alimentazione. Dolci, budini, torte, pasticceria, gelatine, marmellate sono spesso causa di indigestioni. Sono particolarmente dannose le creme e i budini di cui gli ingredienti principali sono latte, uova e zucchero. Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

[Vedere latte e zucchero §§ 533, 536]

[Usare poco zucchero nelle confetture di frutta § 476]

[Si può permettere l'uso di un po' di zucchero § 550]

527. Lo zucchero affatica l'organismo impedendo il buon funzionamento degli organi vitali.

Voglio riferirmi a un caso avvenuto a Montcalm County, nel Michigan. Il protagonista era un uomo della nobiltà. Era più alto di un metro e ottanta e di bell'aspetto. Mi chiese di fargli visita perché era infermo. Già in precedenza avevo parlato con lui del suo stile di vita. Gli avevo detto che i suoi occhi non avevano una buona espressione. Consumava grandi quantità

di zucchero. Gli chiesi perché lo facesse e mi rispose che, avendo smesso l'uso della carne, non aveva trovato niente di meglio dello zucchero per sostituirla. Il cibo non lo soddisfaceva perché sua moglie non era brava nel cucinarlo.

Alcuni di voi mandano a scuola le proprie figlie, diventate ormai donne, affinché imparino nozioni scientifiche, e questo prima che abbiano imparato a cucinare, mentre questa capacità dovrebbe essere considerata di primaria importanza. Ora qui c'era una donna che non sapeva cucinare, che non aveva imparato a preparare dei piatti salutari. Come moglie e madre era mancante in questa importante branca dell'educazione; e quindi il cibo, miseramente cucinato, non essendo in grado di soddisfare le richieste dell'organismo, veniva compensato con l'uso eccessivo di zucchero, che portava l'intero corpo ad ammalarsi. La vita di questo uomo, senza motivo, era compromessa dalla cattiva cucina.

Quando andai a trovare questo uomo malato, tentai di spiegare loro, nel miglior modo possibile, cosa fare per superare la situazione e, anche se lentamente, cominciò a migliorare. Ma egli abusò imprudentemente delle sue forze quando ancora non poteva farlo, mangiò alimenti di cattiva qualità e così si aggravò di nuovo. Questa volta non c'era più possibilità di soluzioni per lui. Il suo organismo si deteriorava progressivamente. Egli moriva vittima di un modo sbagliato di cucinare. Tentò di consumare di nuovo dello zucchero per compensare la mancanza di una buona cucina, ma questo non fece che peggiorare il suo stato.

Siedo spesso alla tavola di fratelli e sorelle, e vedo che usano una grande quantità di latte e zucchero; alimenti che affaticano l'organismo, irritano gli organi digestivi e colpiscono il cervello. Tutto ciò che ostacola il movimento attivo degli organi, ha un riflesso direttamente sul cervello.

E da quello che mi è stato mostrato lo zucchero, se usato abbondantemente, è più dannoso della carne. Comunque i cambiamenti devono esser fatti con cautela, e tale problema deve essere affrontato in modo da non suscitare avversioni e creare pregiudizi in coloro che vorremmo istruire e aiutare. -- Testimonies for the Church 2:369, 370 (1870).

[Pani, dolci e cracker §§ 410, 507, 508]

528. Non dovremmo farci vincere dalla tentazione di mettere in bocca qualcosa, non importa quanto piacevole possa essere, che arrechi danno alla salute del corpo. Perché? Perché apparteniamo a Dio. Abbiamo una corona da vincere, un cielo da conquistare, un inferno da fuggire. Allora, per amor di Cristo, vi domando: "Perché volete che la luce brilli davanti a voi con raggi chiari e distinti e poi, ve ne allontanate dicendo: 'Mi piace questo, mi piace quello'? Dio ordina che ciascuno di voi faccia progetti per collaborare con lui, nelle sue attenzioni e nel suo grande amore, per elevare, nobilitare e santificare tutto l'essere, corpo e spirito."

È meglio lasciar da parte i dolci. Rinunciate a tutte le cose dolci collocate sulla vostra tavola. Non ne avete bisogno; mentre invece dovete contare su una mente limpida per pensare secondo la volontà di Dio. -- The Review and Herald, 7 gennaio 1902.

[Cfr. punto C. Torte, pasticceria e budini a p. 233-237]

[Non date caramelle ai bambini § 346]

Vendita di ghiottonerie in occasione dei congressi

529. Alcuni anni fa rimproverai quei dirigenti che in occasione dei nostri congressi avevano portato e vendevano formaggio e altri alimenti

nocivi; e avevano perfino proposto dolci mentre io mi ero impegnata per invitare giovani e vecchi a inserire il denaro, che avrebbero potuto spendere per i dolci, nella cassetta per le offerte missionarie, insegnando così ai loro figli il valore della rinuncia. -- Lettera 25a, 1889.

530. Mi è stato mostrato quale cibo deve essere servito durante i congressi. A volte si portano, sul terreno dove si svolgono i nostri congressi, alimenti che non sono in sintonia con i principi della riforma sanitaria.

Se vogliamo vivere in armonia con il messaggio che Dio ci ha dato, dobbiamo educare vecchi e giovani a rinunciare a quei cibi che si mangiano solo per soddisfare l'appetito. Si deve insegnare ai nostri bambini a rinunciare a quelle cose superflue, come caramelle, gomme da masticare, gelati e altre ghiottonerie, affinché possano mettere il denaro risparmiato nella cassetta delle offerte, che dovremmo avere in ogni casa. In questo modo, somme grandi e piccole, verrebbero risparmiate e impiegate nell'opera di Dio.

Molti hanno ancora bisogno di conoscere i principi della riforma sanitaria. Vi sono vari prodotti che sono stati preparati da chi lavora nella fabbrica di cibi naturali e vengono raccomandati come perfettamente innocui; ma io ho una testimonianza contraria circa questi prodotti: non sono veramente salutari e il loro consumo non dovrebbe essere incoraggiato. Abbiamo bisogno di attenerci più strettamente a una semplice dieta di frutta, semi oleaginosi, cereali e vegetali.

Non permettete che si portino cibi e prodotti sul terreno dei nostri congressi, che contrastino con il messaggio ricevuto dalla chiesa sulla riforma sanitaria.

Non cerchiamo di nascondere la tentazione di soddisfare l'appetito

dicendo che il denaro ricavato dalla vendita di queste cose sarà usato per coprire le spese di un'opera buona. Dobbiamo resistere a ogni tentazione di soddisfare l'egoismo. Non cerchiamo di persuadere noi stessi con il pretesto che anche quello che non è proficuo per l'individuo si può trasformare in bene. Impariamo individualmente che cosa significhi veramente essere dei missionari che sanno che cos'è l'abnegazione, pur essendo attivi e in salute. -- Manoscritto 87, 1908.

Lo zucchero nella dieta di Ellen G. White

531. Tutti gli alimenti sono semplici e sani purché non li combiniamo insieme in modo casuale. Sulla nostra tavola non compare lo zucchero, e la salsa di cui ci serviamo è composta da mele cotte al forno o stufate, addolcite quanto basta prima di portarle a tavola. -- Lettera 5, 1870.

532. Abbiamo sempre usato poco latte con poco zucchero. E non l'abbiamo mai sconsigliato sia con i nostri scritti sia con la predicazione. Crediamo però che il bestiame arriverà a essere così tanto malato che anche questi alimenti dovranno essere evitati, ma non è ancora giunto il tempo che lo zucchero e il latte siano del tutto eliminati dalle nostre tavole. -- Lettera 1, 1873.

Parte 2: Latte e zucchero

533. Poche parole circa il latte e lo zucchero. So che ci sono persone che sono rimaste impressionate negativamente dalla riforma sanitaria e hanno detto che non ne volevano sapere perché la riforma si era espressa contro il libero uso di tali alimenti. Certo i cambiamenti devono essere fatti con grande attenzione; e dovremmo muoverci con saggezza e cautela. Abbiamo bisogno di seguire una linea di condotta che sembri coerente a coloro che ci circondano. Grandi quantità di latte e zucchero prese insieme

sono nocive perché introducono tossine nell'organismo. E, a causa delle malattie, gli animali da cui è tratto il latte non sempre sono sani. Una mucca può sembrare sana al mattino e morire prima di notte. Quindi era già malata al mattino, e il suo latte era contaminato, senza che voi lo sapeste. Il mondo animale è malato, e così le sue carni. Se fossimo certi che gli animali sono in perfetta salute, raccomanderei alla gente di mangiare la carne piuttosto che grandi quantità di latte e zucchero, perché non sarebbe così dannosa. Lo zucchero intossica l'organismo e ne impedisce il buon funzionamento. -- Testimonies for the Church 2:368, 369 (1870).

534. Siedo spesso alla tavola di fratelli e sorelle, e vedo che usano troppo latte e zucchero. Questi prodotti intossicano l'organismo, irritano gli organi digestivi e danneggiano il cervello. -- Testimonies for the Church 2:370 (1870).

[Per il contesto, cfr. § 527]

535. Alcuni usano mettere del latte e una grande quantità di zucchero sulla farina di mais bollita, credendo che questo significhi seguire la riforma sanitaria. Ma lo zucchero e il latte, combinati insieme provocano fermentazioni nello stomaco, e quindi diventano dannosi. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 57 (1890); Counsels on Health, 154.

536. Sono particolarmente dannose le creme e i budini di cui gli ingredienti principali sono latte, uova e zucchero. Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

[Gelati §§ 530, 540]

[Le torte con latte o panna § 552]

Parte 3: Torte, pasticceria e budini

537. I dolci che richiedono tanto tempo per la loro preparazione sono, generalmente, dannosi per la salute. -- Special Testimonies sull'educazione, ottobre 1893; Fundamentals of Christian Education, 227.

Una tentazione che conduce agli eccessi

538. Su troppe tavole si servono crostate, budini, creme profumate quando lo stomaco ha già ricevuto tutto ciò di cui ha bisogno per svolgere adeguatamente il suo lavoro di nutrire l'organismo. Molte persone, sebbene abbiano già mangiato a sufficienza, superano i limiti e mangiano quei dolci che non faranno loro del bene. Se questi piatti, che vengono serviti alla fine di un pasto, fossero eliminati, sarebbe una vera benedizione! -- Lettera 73a, 1896.

539. Poiché va di moda -- per soddisfare le voglie d'un appetito alterato -- ci si rimpinza lo stomaco di torte farcite, crostate, budini e qualsiasi altra cosa dannosa. La tavola deve essere imbandita con una grande varietà di alimenti, altrimenti un appetito malsano non può essere soddisfatto. Al mattino, questi schiavi dell'appetito, hanno spesso l'alito cattivo e la lingua patinata. Non godono di buona salute e si chiedono stupiti come mai abbiano certi dolori, mal di testa e altri malanni. -- Spiritual Gifts 4:130 (1864).

540. La società in cui viviamo ha favorito il desiderio di cibi complicati e pesanti, tanto che è diventata una moda rimpinzare lo stomaco con tutte le ghiottonerie possibili. Specialmente nelle riunioni mondane si dà libero sfogo ai desideri. Si partecipa a pranzi ricchi e abbondanti e a cene servite in tarda serata, con abbondanza di carni elaborate, salse pesanti, torte, crostate e gelati, ecc. (1865), Hto L, cap. 1, p.53

541. Poiché questa è la moda, molti, che sono poveri e devono dipendere dal guadagno delle loro fatiche quotidiane, spendono molto per preparare vari tipi di torte, marmellate, crostate e tutta una varietà di cibo per gli ospiti, che poi ne riceveranno un danno; mentre, in realtà, avrebbero bisogno di quel denaro, così sprecato, per acquistare abiti per sé e per i propri figli. E tutto il tempo, passato a cucinare cibo con l'unico scopo di gratificare il palato a scapito dello stomaco, potrebbe essere dedicato all'educazione morale e religiosa dei bambini. -- Health, or How to Live, 54 (1865).

[Per il contesto, cfr. § 128]

[I cibi elaborati creano il desiderio di sostanze stimolanti § 203]

Non fanno parte di un'alimentazione nutriente e salutare

542. Molti sanno bene come preparare vari tipi di torte, ma queste non sono il cibo migliore da presentare in tavola. Le torte, i budini e le creme rovineranno gli organi digestivi. E perché dovremmo tentare coloro che siedono con noi intorno alla tavola ponendo davanti a loro tali alimenti? -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

543. I cibi carnei, le torte grasse e le crostate, preparate con condimenti elaborati di ogni genere, non costituiscono certo l'alimentazione più salutare e nutriente. -- Testimonies for the Church 2:400 (1870).

544. I dolci, consumati sotto forma di creme, sono fonte di male più che di bene. Mentre la frutta, se possiamo disporne liberamente, è il miglior cibo possibile. -- Lettera 91, 1898.

545. Generalmente si usa troppo zucchero nell'alimentazione. Dolci, budini, torte, pasticceria, gelatine, marmellate sono spesso causa di

indigestioni. Sono particolarmente dannose le creme e i budini di cui gli ingredienti principali sono latte, uova e zucchero. Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

546. Coloro che sostengono la riforma sanitaria si impegnino seriamente ad accordarle l'importanza che le attribuiscono nelle loro dichiarazioni. Eliminino, quindi, tutto ciò che danneggia la salute, utilizzando cibi semplici e salutari. La frutta è eccellente e si risparmia il tempo eccessivo dedicato alla cucina. Occorre evitare la pasticceria raffinata, le torte, i dessert e altri piatti che sono solo una tentazione per l'appetito. Non mescolate nel vostro pasto troppi alimenti diversi, e mangiate ringraziando il Signore. -- Lettera 135, 1902.

I dolci semplici non sono sconsigliati

547. Una torta fatta in modo semplice può essere servita a fine pasto; ma quando se ne mangiano due o tre porzioni solo per soddisfare un appetito disordinato, allora ci si squalifica come collaboratori di Dio. Alcuni, dopo aver consumato in abbondanza vari alimenti, vogliono prendere ancora un dessert, e non perché ne hanno bisogno, ma come gratificazione. Se li si invita a prenderne un secondo pezzo, non sanno resistere a questa grande tentazione e due o tre pezzi di torta vengono aggiunti al carico che già deve sopportare il loro stomaco affaticato. Chi fa questo non ha mai educato se stesso a praticare la rinuncia. Chi è schiavo della gola è così condizionato dalle sue abitudini che non riesce a rendersi conto del male che sta facendo a se stesso. -- Lettera 17, 1895.

548. E quando ha avuto bisogno di altri vestiti e anche di altri alimenti, che fossero semplici ma nutrienti, questo non le è stato accordato. Il suo organismo desiderava cibo da convertire in sangue, ma non le fu concesso. Una modesta quantità di latte e zucchero, un po' di sale, del pane bianco

lievitato per cambiare, della farina integrale preparata in altri modi, da mani diversi dalle sue, un tortino semplice e un budino di riso addolciti con uva passa, delle prugne e dei fichi di tanto in tanto, oltre a molti altri piatti che potrei citare, avrebbero potuto soddisfare correttamente le esigenze del suo appetito. -- Testimonies for the Church 2:383, 384 (1870).

549. Il cibo presentato ai pazienti dovrebbe essere tale da produrre una buona impressione su di loro. Le uova possono essere preparate in tanti modi diversi. La torta al limone non deve essere proibita. -- Lettera 127, 1904.

[La torta al limone in uso presso Ellen G. White cfr. Appendice I:22]

550. Il dessert dovrebbe essere portato a tavola insieme con gli altri piatti; perché di solito lo si presenta quando lo stomaco ha già in gerito tutto ciò che poteva, e quindi si riempie veramente troppo. -- Lettera 53, 1898.

Per avere menti limpide e corpi robusti

551. Io vorrei che foste tutti dei riformatori della salute. Mi oppongo all'uso di pasticceria; nessuno può avere la facoltà di digerire bene e di avere una mente lucida se consuma abbondantemente focacce, torte alla crema, ogni genere di dolci, e ingurgita una grande quantità di cibo nello stesso pasto. Quando mangiamo in questo modo, e poi prendiamo freddo, l'intero organismo è così sovraffaticato e indebolito da non avere più la forza per resistere e contrastare la malattia. Preferirei una dieta carnea ai dolci e alla pasticceria così abbondantemente consumati. -- Lettera 10, 1891.

552. I riformatori della salute ricordino che possono creare un danno pubblicando ricette che non sono in armonia con i principi della riforma sanitaria. Molta attenzione deve essere posta nel fornire ricette per creme e pasticcini. Se al termine del pasto si consumano torte con aggiunta di latte e

panna, si crea della fermentazione nello stomaco, e allora gli organi più deboli del corpo manifesteranno delle disfunzioni. Anche il cervello sarà colpito dai disturbi allo stomaco. Ma tutto questo si potrebbe facilmente evitare se la gente mettesse in relazione la causa con l'effetto, eliminando dalla propria alimentazione tutto ciò che infiamma gli organi digestivi e provoca emicranie. Per un modo sbagliato di mangiare, uomini e donne non sono in grado di fare il lavoro che potrebbero compiere se mangiassero cibo semplice non danneggiando così il proprio organismo. -- Lettera 142, 1900.

553. Sono persuasa che nessuno si ammalerà, per preparare il cibo per partecipare al congresso, se nel cucinare rispetta le leggi della salute. Se non si fanno torte e focacce dolci, ma si cuoce del semplice pane integrale con l'aggiunta di frutta, in scatola o secca, nessuno si ammalerà a causa dei preparativi per il congresso, e neanche durante il congresso stesso. -- Testimonies for the Church 2:602 (1871).

554. È meglio evitare i dolci, quei piatti che vengono serviti dopo il pasto, perché non ne avete bisogno. È necessario, invece, poter contare su una mente limpida per pensare secondo le indicazioni ricevute da Dio. È tempo di comportarsi in sintonia con i principi della riforma sanitaria. -- The Review and Herald, 7 gennaio 1902.

[Torte, focacce e gelati serviti durante pranzi abbondanti e cene in tarda serata § 233]

[Preparativi per ricevimenti mondani § 128]

[Educando il gusto ad accettare cibi semplici § 245]

[Il digiuno è un aiuto per un appetito malsano § 312]

[Benché si siano scartati polpettoni di carne e uova, condimenti grassi e speziati, il cibo deve essere preparato con cura § 389]

[Torte e focacce non devono essere preparate per i congressi §§ 57, 74]

[Dessert e cibi elaborati non serviti a casa White cfr. Appendice 1: 4, 13]

[Meglio ridurre condimenti e dessert § 193]

[Dessert elaborati serviti con verdure § 722]

[La pasticceria raffinata disturba lo stomaco ed eccita i nervi § 356]

[Effetti dannosi dei dolciumi nell'alimentazione dei bambini §§ 288, 350, 355, 260]

[Il cibo grasso non è la cosa migliore per i lavoratori sedentari § 225]

[Fare un patto con Dio per cessare il consumo di cibo grasso § 41]

Capitolo 20

I condimenti

Parte 1: Spezie e condimenti

555. I condimenti, usati spesso nelle cucine, costituiscono un danno per la digestione. -- Lettera 142, 1900.

556. Nella categoria degli stimolanti e dei narcotici rientra una grande varietà di prodotti che, se utilizzati come cibi o bevande, irritano lo stomaco, intossicano il sangue ed eccitano il sistema nervoso. Il loro uso è nocivo. Gli uomini ricercano l'eccitazione provocata dagli stimolanti perché per un certo periodo di tempo gli effetti sono piacevoli, ma in seguito si verifica il contrario. L'uso di stimolanti tende a condurre a degli eccessi e progressivamente favorisce la degenerazione e la decadenza del corpo.

Con i ritmi vertiginosi della nostra vita è preferibile che il cibo sia meno eccitante possibile. I condimenti sono nocivi per natura. La mostarda, il pepe, le spezie, i sottaceti o alimenti simili irritano lo stomaco e creano un accumulo di tossine nel sangue. Spesso per dimostrare gli effetti dell'alcol si illustra il processo infiammatorio dello stomaco di un alcolizzato. I condimenti irritanti provocano lo stesso risultato. Gli alimenti comuni non riusciranno più a soddisfare l'appetito e l'organismo sentirà il bisogno di cibi eccitanti. -- The Ministry of Healing, 325 (1905).

557. Condimenti e spezie, usati nella preparazione dei cibi, aiutano la digestione così come si presume che il tè, il caffè e i liquori aiutino chi fa un lavoro manuale a compierlo meglio. Dopo che il primo effetto svanisce, chi ne fa uso cade in una depressione pari all'eccitazione procurata da queste

sostanze stimolanti. Così l'organismo si ritrova indebolito, il sangue contaminato, con una conseguente infiammazione in atto. -- E from UT, 6 (1896).

Le spezie irritano lo stomaco e causano desideri innaturali

558. Le nostre tavole dovrebbero essere apparecchiate solo con cibi perfettamente salutari, esenti da ogni sostanza irritante. Il desiderio di bevande alcoliche è favorito da cibi ricchi di condimenti pesanti e spezie. Essi provocano uno stato infiammatorio dell'organismo che, per calmare l'irritazione, è indotto a bere.

Nei miei frequenti viaggi attraverso il continente, non mi rivolgo a ristoranti, alberghi, carrozze ristorante per la semplice ragione che non posso mangiare il cibo che propongono. I loro piatti sono molto conditi, con sale e pepe, in modo da suscitare una sete quasi irresistibile... Essi irritano e infiammano la delicata mucosa dello stomaco... E tale è il cibo che compare normalmente sulle tavole alla moda e viene dato perfino ai bambini. Il suo effetto è quello di provocare una sete che l'acqua non riesce a placare. Il cibo dovrebbe essere preparato nel modo più semplice possibile, senza condimenti e spezie, e anche senza sale in eccesso. -- The Review and Herald, 6 novembre 1883.

[I cibi speziati creano il desiderio di bere ai pasti § 570]

559. Alcune persone si sono talmente abituate a cedere all'appetito che, se non dispongono dell'alimento desiderato, non provano nessun piacere nel mangiare. Se si mettono davanti a loro dei piatti eccessivamente conditi e speziati, impegnano volentieri lo stomaco stressandolo duramente; e del resto il loro stomaco si è così abituato che accetta solo cibi stimolanti. -- Lettera 53, 1898.

560. Si servono ai bambini manicaretti succulenti, cibi piccanti, salse pesanti, torte e pasticcini. Questi alimenti troppo conditi irritano lo stomaco e suscitano il desiderio di sostanze ancora più stimolanti. E l'appetito è tentato da questo cibo inadeguato, che è concesso liberamente ai bambini durante i pasti, ma perfino tra un pasto e l'altro; e così, quando avranno dodici o quattordici anni, saranno dispeptici.

Forse avrete visto qualche volta delle immagini che riproducono lo stomaco di chi è abituato a bere forti bevande alcoliche. Bene, gli stessi effetti sono prodotti dall'influsso irritante di alimenti fortemente speziati. Con lo stomaco in un simile stato sorge il desiderio imperioso, stimolato dai capricci dell'appetito, di gustare altro cibo più forte, e poi ancora più forte. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

Il loro uso provoca debolezza

561. Vi sono alcuni individui che affermano di credere nella verità, che non usano tabacco, tè e caffè, ma sono comunque colpevoli di gratificare il proprio palato in altri modi. Essi desiderano carni eccessivamente condite, arricchite con salse pesanti, tanto che il loro appetito è talmente manipolato che non si sentono soddisfatti se non mangiano carne, preparata nel modo più nocivo possibile. Gli organi digestivi sono quindi sotto pressione, lo stomaco si irrita e lavora duramente per smaltire quanto gli è stato propinato; e, dopo aver portato a termine il suo lavoro, è così provato da suscitare una debolezza generale. Questo inganna molti, che credono che tale languore sia generato dalla fame; così, senza concedere allo stomaco il tempo necessario per riposare, prendono altro cibo che solo momentaneamente attutisce tale sensazione. E più l'appetito viene soddisfatto, più esige di essere gratificato. - - Spiritual Gifts 4:129 (1864).

562. Le spezie in una prima fase irritano la delicata mucosa dello stomaco, e poi finiscono per distruggere la naturale sensibilità di que sti tessuti. Il sangue si altera, le passioni si destano mentre le facoltà mentali e morali s'indeboliscono e si assoggettano alle più basse voglie. Le madri dovrebbero studiare il modo di preparare un cibo semplice e nutriente per le loro famiglie. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 114.

563. Le persone che hanno permesso che il loro appetito venga soddisfatto mangiando liberamente piatti a base di carne, intingoli speziati e piccanti, e tutti i tipi di torte e marmellate, non possono subito apprezzare un'alimentazione semplice, sana e nutriente. Il loro gusto è talmente artefatto che non provano nessun desiderio di frutta, pane integrale e vegetali. Perciò non devono aspettarsi di apprezzare subito alimenti diversi da quelli che erano soliti consumare. -- Spiritual Gifts 4:130 (1864).

564. Grazie alle preziose indicazioni fornite dalle nostre pubblicazioni sulla salute, non possiamo vivere senza prendere precauzioni, mangiando e bevendo quello che più ci piace, e tollerando l'uso di stimolanti, narcotici e condimenti. Consideriamo il fatto che abbiamo un'anima da salvare o da perdere, e che è di vitale importanza il modo in cui ci rapportiamo con il tema della temperanza. Dobbiamo fare la nostra parte e avere una chiara comprensione di quello che dovremmo mangiare e bere, e di come dovremmo vivere per preservare la salute. Siamo messi alla prova per vedere se accetteremo i principi della riforma sanitaria o seguiremo la strada della golosità. -- Manoscritto 33, 1909.

[Coloro che sostengono la riforma sanitaria devono avvertire del rischio di utilizzare dei condimenti § 747]

[Anche se sono stati scartati pasticci di carne e uova, spezie, ecc., il

cibo deve essere preparato con cura § 389]

[Il tempo sprecato nella preparazione di cibi conditi con spezie, che danneggiano la salute, inaspriscono il carattere e offuscano la ragione § 234]

[Spezie e condimenti consentiti ai bambini §§ 348, 351, 354, 360]

[Il cibo condito pesantemente incoraggia a mangiare troppo e produce stati febbrili § 351]

[L'uso abbondante di sottaceti e condimenti da parte di bambini nervosi e irritabili § 574]

[Non può fornire sangue di buona qualità § 576]

[Il rifiuto di mangiare manicaretti e condimenti pesanti, ecc., dimostra che gli operai praticano la riforma sanitaria § 227]

[I cibi speziati eccitano le passioni § 348]

[I cibi serviti ai congressi devono essere esenti da spezie e da grassi § 124]

[Le spezie non sono usate a casa White cfr. Appendice 1:4]

[I cibi speziati e i condimenti eccitano i nervi e indeboliscono l'intelletto § 356]

[La benedizione di un regime esente da spezie § 119]

[I cibi semplici, senza spezie, sono i migliori § 487]

[occorre fornire chiare indicazioni a coloro che desiderano i condimenti § 779]

Parte 2: Bicarbonato di sodio e polvere lievitante

565. È dannoso e inutile usare il bicarbonato di sodio o il lievito chimico per fare il pane. Il bicarbonato irrita lo stomaco e intossica l'organismo. Molte donne pensano che senza bicarbonato non si possa ottenere un buon pane, ma non è affatto vero. Se si preoccupassero di imparare metodi migliori il loro pane sarebbe più sano e saporito. -- The Ministry of Healing, 300, 301 (1905).

566. I biscotti caldi, lievitati con il bicarbonato di sodio o con lievito chimico non dovrebbero mai comparire sulla nostra tavola. Tali mescolanze non sono adatte al nostro stomaco. Il pane caldo, lievitato in un modo qualsiasi, è di difficile digestione.

Panini integrali, che sono sia sani sia gustosi, possono essere prodotti con farina non setacciata impastata con acqua pura, fredda e latte. Ma è difficile insegnare alla gente la semplicità. Quando raccomandiamo di consumare panini integrali, i nostri amici dicono: "Ah, sì, sappiamo bene come si deve fare". E rimaniamo molto dispiaciuti invece quando tali panini sono fatti lievitare con polvere chimica o latte acido e bicarbonato di sodio. Questo non dimostra affatto che si sia accettata la riforma sanitaria. La farina integrale, mescolata con acqua pura e dolce e con latte, permette di realizzare i migliori panini che abbiamo mai gustato. Se l'acqua è dura, usiamo una quantità maggiore di latte non acido, o aggiungiamo un uovo all'impasto. I panini devono essere ben cotti in un forno già riscaldato, con un fuoco a temperatura costante. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

567. Nei miei viaggi, vedo intere famiglie vittime di malattie causate da una cucina carente. Il pane dolce, gradevole e salutare, raramente compare sulle loro tavole. Biscotti giallognoli per il bicarbonato e pane pesante e appiccicoso stanno rovinando gli organi digestivi di migliaia e migliaia di persone. -- The Health Reformer, agosto 1873.

568. Alcuni non si rendono conto che è un dovere sacro preparare il cibo in modo corretto, e quindi non cercano nemmeno di imparare come si debba fare. Essi lasciano che il pane inacidisca prima di cuocerlo, e il bicarbonato di potassio, aggiunto per rimediare alla negligenza del cuoco, lo rende totalmente inadatto per lo stomaco umano. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 49 (1890); Counsels on Health, 117.

569. Dovunque andiamo, vediamo persone dal colorito giallastro, sofferenti per la dispepsia. Quando ci sediamo alle loro tavole e mangiamo un cibo preparato per mesi, e forse per anni, sempre allo stesso modo, mi stupisco che tali persone siano ancora in vita. Il loro pane e i loro biscotti appaiono gialli per il bicarbonato di potassio. Ricorrono al bicarbonato per risparmiarsi un po' di lavoro. Per la loro trascuratezza, il pane è spesso lasciato inacidire prima di infornarlo e per rimediare al problema si aggiunge una buona dose di bicarbonato che ha il pregio di renderlo inadatto per lo stomaco. Il bicarbonato, in qualsiasi forma, non dovrebbe mai essere introdotto nello stomaco a causa dei suoi effetti disastrosi; esso ne consuma la mucosa, produce infiammazioni e spesso intossica l'intero organismo. Alcune persone affermano: "Io non posso ottenere del buon pane o dei dolci senza usare bicarbonato di sodio o di potassio". Invece potrete sicuramente farlo, se vi porrete nella stessa posizione di studenti che vogliono imparare. La salute della vostra famiglia non è forse sufficientemente importante per farvi desiderare di imparare come cucinare e come mangiare? -- Testimonies for the Church 2:537 (1870).

Parte 3: Il sale

570. È bene non mangiare cibi troppo salati, evitare l'uso di sottaceti e cibi speziati. Mangiare abbondanti quantità di frutta allevia l'irritazione che normalmente induce a bere molto durante i pasti. -- The Ministry of Healing, 305 (1905).

571. Il cibo dovrebbe essere preparato in modo da risultare sano e nutriente. Il nostro organismo non dovrebbe essere derubato di quanto gli necessita. Io uso un po' di sale, e ne abbiamo sempre a tavola, perché il sale, invece di essere deleterio, è indispensabile per il sangue. -- Testimonies for the Church 9:162 (1909).

572. In una certa occasione il dottor _____ tentò d'insegnare alla nostra famiglia come cucinare secondo i principi della riforma sanitaria, così come lui la concepiva, senza sale e senza qualsiasi altra cosa che potesse insaporire il cibo. Decisi di fare quello che diceva, ma diventai così debole che fui costretta a fare dei cambiamenti; e adottai una linea diversa che assicurò ottimi risultati. Vi dico questo perché so che state correndo un serio pericolo. Il cibo deve essere preparato in modo da risultare nutriente. L'organismo non deve essere privato di quanto gli è necessario. Io uso un po' di sale, e ne abbiamo sempre in tavola perché, secondo le indicazioni che Dio mi ha dato, questa sostanza, invece di essere deleteria, in realtà è essenziale per il sangue. Non ne conosco le ragioni ma vi espongo quanto mi è stato rivelato. -- Lettera 37, 1901.

[Un po' di sale deve essere usato § 548]

[Evitate di assumere troppo sale § 558]

[Ellen G. White usava un po' di sale cfr. Appendice 1:4]

Parte 4: Uso di aceto e sottaceti

573. Con i ritmi frenetici della nostra vita è preferibile che il cibo sia meno eccitante possibile. I condimenti sono nocivi per natura. La mostarda, il pepe, le spezie, i sottaceti o alimenti simili irritano lo stomaco e creano un accumulo di tossine nel sangue. -- The Ministry of Healing, 325 (1905).

574. Mi sono seduta una volta a una tavola dov'erano molti bambini sotto i dodici anni d'età che erano tranquillamente serviti di carne; poi una ragazzina gracile e irritabile chiese dei sottaceti. Le porsero un recipiente di vetro colmo di questi sottaceti piccanti, conditi con mostarda e spezie, dei quali si servì abbondantemente. Questa bambina era nota per il suo nervosismo e per il suo carattere irritabile, e questi condimenti piccanti erano proprio adatti per produrre una simile condizione. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62 (1890); Fundamentals of Christian Education, 150, 151.

575. I pasticci di carne e uova e i sottaceti non dovrebbero mai essere ingeriti perché producono un sangue di pessima qualità. -- Testimonies for the Church 2:368 (1870).

576. Gli organi preposti alla produzione del sangue non possono convertire in un sangue di buona qualità alimenti come le spezie, i pasticci di carne e uova, i sottaceti e cibi scadenti a base di carne. -- Testimonies for the Church 2:383 (1870).

[Per il contesto, cfr. § 336]

577. È bene non mangiare cibi troppo salati, evitare l'uso di sottaceti e cibi speziati. Mangiare abbondanti quantità di frutta allevia l'infiammazione

che normalmente induce a bere molto durante i pasti. -- The Ministry of Healing, 305 (1905).

L'aceto

578. Le insalate, comunemente condite con olio e aceto, producono una fermentazione nello stomaco che rende difficile la digestione del cibo, che poi si decompone ed entra in putrefazione. Di conseguenza il sangue non risulta equilibrato ma carico di tossine che mettono in difficoltà il fegato e i reni. -- Lettera 9, 1887.

[Un'esperienza personale di Ellen G. White nell'abbandonare l'uso dell'aceto cfr. Appendice 1:6]

Capitolo 21

I grassi

Parte 1: Il burro

Una riforma progressiva

579. Fate in modo che la riforma delle abitudini alimentari sia progressiva. Si deve insegnare alla gente come preparare il cibo senza l'uso del latte o del burro. Dite loro che presto non sarà più sicuro usare uova, latte, panna o burro poiché la malattia sta aumentando fra gli animali in proporzione all'aumento della malvagità tra gli uomini. È vicino il tempo in cui, a causa della crudeltà umana, tutta la creazione genererà sotto il peso delle malattie che affliggeranno il nostro pianeta.

Dio concederà ai suoi figli abilità e saggezza per preparare del cibo sano senza tali sostanze. Insegnate alla gente a evitare ricette malsane. -- Testimonies for the Church 7:135 (1902).

[L'impegno di James ed Ellen G. White in materia d'educazione sanitaria per presentare una "testimonianza positiva" contro l'uso di tè, caffè, cibi a base di carne, burro, spezie, ecc., nel 1871. cfr. § 803]

580. Il burro spalmato sul pane è meno dannoso di quello cotto, ma comunque è meglio evitarne l'uso. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

[Biscotti caldi e burro § 501]

Sostituire con olive, panna, noci e cibi salutari

581. Le olive possono essere consumate a ogni pasto con buoni risultati. Ciò che si ottiene con il burro può essere vantaggiosamente sostituito con olive adeguatamente preparate. L'olio che contengono allevia la stitichezza; e per i tisici, e coloro che hanno lo stomaco irritabile, è meglio di qualsiasi medicina. Come alimento è superiore a qualsiasi olio ottenuto da grasso animale. -- Testimonies for the Church 7:134 (1902).

582. Le olive e la frutta secca, preparate adeguatamente, sostituiscono il burro e la carne. L'olio d'oliva è qualitativamente superiore ai grassi animali ed è lassativo. -- The Ministry of Healing, 298 (1905).

583. Il commercio dei cibi naturali necessita di maggiori mezzi e della cooperazione attiva della chiesa perché si possa portare a compimento l'opera iniziata. Il suo obiettivo è quello di fornire alimenti in grado di sostituire i cibi carnei e anche il latte e il burro che, a causa delle malattie del bestiame, stanno diventando sempre meno affidabili. -- Australasian Union Conference Record, 1 gennaio 1900.

Non sono le cose migliori per i bambini

584. In genere si permette ai bambini di mangiare carne, spezie, burro, formaggio, maiale, prodotti di pasticceria, condimenti pesanti. Ed è anche loro concesso di cibarsi fuori dagli orari regolari e di spizzicare tra un pasto e l'altro alimenti malsani. Questo turba lo stomaco, porta i nervi a un'eccitazione innaturale e debilita l'intelletto. I genitori non comprendono che stanno spargendo un seme che produrrà malattia e morte. -- Testimonies for the Church 3:136 (1873).

[Burro come stimolante § 61]

[Uso del burro da parte dei bambini §§ 288, 356, 364]

[La regola di scartare il burro § 389]

L'uso abbondante del burro rende difficile la digestione

585. Il burro non dovrebbe comparire a tavola; perché, se sarà disponibile, qualcuno lo userà liberamente, ed esso renderà difficile la digestione. Ma potrete usarne occasionalmente un po' sul pane, se questo può rendere il vostro pasto più appetibile. Ciò risulterà meno dannoso per voi piuttosto che limitarvi a preparare cibi poco appetitosi. -- Lettera 37, 1901.

Quando non si può avere del burro di qualità

586. Ho l'abitudine di fare due pasti al giorno, seguendo ancora le indicazioni che mi sono state date trentacinque anni fa. Non consumo carne. Per quanto mi riguarda, ho risolto il problema del burro: non ne uso. Questo problema dovrebbe essere facilmente risolto ovunque non sia possibile procurarsene di eccellente qualità. Noi abbiamo due buone mucche da latte, una Jersey e una Holstein, e ne consumiamo, con soddisfazione di tutti, la panna. -- Lettera 45, 1903.

[Uso della panna al posto del burro in casa White cfr. Appendice 1:20, 23]

[Uso del burro in casa White cfr. Appendice 1:4]

[Niente burro sulla tavola degli White, ma usato per cucinare cfr. Appendice 1:14]

[Niente burro sulla tavola di casa White, e niente burro per Ellen G. White cfr. Appendice 1:5, 8, 9, 16, 20-23]

Da non classificare tra gli alimenti carnei

587. Latte, uova e burro non dovrebbero essere classificati come alimenti carnei. In alcuni casi l'uso delle uova è benefico. Non è ancora giunto il momento di eliminare completamente latte e uova. Vi sono famiglie povere il cui nutrimento deriva soprattutto da latte e pane. Essi hanno poca frutta a disposizione e non hanno le possibilità economiche per acquistare frutta oleaginosa. Nell'insegnare la riforma sanitaria, così come in tutta l'opera evangelistica, dobbiamo incontrare la gente lì dov'è. Finché non potremo insegnare loro come preparare cibi sani che siano gustosi, nutrienti ed economici, non possiamo prenderci la libertà di presentare idee troppe progressiste per una riforma alimentare. -- Testimonies for the Church 7:135 (1902).

Rispettate le convinzioni altrui

588. Dobbiamo renderci conto che nel mondo vi sono vari modi di pensare, e non possiamo aspettarci che tutti vedano le cose esattamente come noi riguardo al problema del regime alimentare. Le menti non seguono tutte lo stesso percorso. Io non consumo burro, ma ci sono membri della mia famiglia che ne usano. Esso non compare sulla nostra tavola; ma io non sono disturbata dal fatto che alcuni miei familiari scelgano occasionalmente di consumarlo.

Molti dei nostri fratelli, anche fra i più coscienziosi, usano burro a tavola, e io non mi sento di invitarli a fare diversamente. Non dovremmo permettere che queste cose generino attriti tra fratelli. Io non vedo la necessità del burro dove vi è frutta abbondante e panna sterilizzata. Coloro

che amano Dio e lo servono dovrebbero avere la libertà di seguire le proprie convinzioni. Possiamo non sentirci giustificati nel fare ciò che altri fanno, ma non possiamo permettere che differenze di opinioni diventino fonte di divisione. -- Lettera 331, 1904; Medical Ministry, 269.

589. Non posso che convenire che stai facendo del tuo meglio per mettere in pratica i principi della riforma sanitaria. Cerca di economizzare in ogni cosa, ma non negarti quegli alimenti che il tuo organismo richiede. Per quanto riguarda la frutta oleaginosa, ci sono tanti che non possono mangiarne. Se tuo marito ama consumare il burro, lascialo fare, finché non si convincerà che non è la cosa migliore per la sua salute. -- Lettera 104, 1901.

Non cadere in forme di fanatismo

590. C'è il rischio che, nel presentare i principi della riforma sanitaria, alcuni vogliano proporre cambiamenti che potrebbero produrre un danno piuttosto che un beneficio. La riforma non deve essere proposta in modo radicale. In base alla situazione attuale, non possiamo dire che latte, uova e burro devono essere del tutto evitati. Dobbiamo fare attenzione nel realizzare delle innovazioni perché, sotto l'influsso di un insegnamento estremista, persone coscienti potranno facilmente cadere nel fanatismo, tanto da screditare con il loro aspetto fisico la causa della riforma. Sono poche le persone che sanno sostituire adeguatamente quello che eliminano. -- Lettera 98, 1901.

591. Mentre sono stati tanti gli avvertimenti sul pericolo di usare il burro e gli effetti negativi di un consumo abbondante di uova da parte dei bambini, ancora non dovremmo considerare come una violazione dei nostri principi usare uova provenienti da galline ben tenute e alimentate in maniera sana. Le uova contengono sostanze in grado di neutralizzare efficacemente certe tossine. Alcuni, nell'astenersi dal latte, dalle uova e dal burro, non

hanno saputo sostituire tali alimenti con altri appropriati; di conseguenza sono diventati deboli e inabili al lavoro; questo ha gettato il discredito sulla riforma sanitaria. L'opera che abbiamo cercato di organizzare su basi solide è confusa con stravaganze che Dio non ha richiesto, e le forze della chiesa ne restano paralizzate. Ma Dio interverrà per prevenire le conseguenze di tali estremismi. Il messaggio del Vangelo ha lo scopo di riconciliare l'umanità peccatrice conducendo ricchi e poveri ai piedi di Gesù. -- Testimonies for the Church 9:162 (1909).

592. Quando si presenta ai poveri la riforma sanitaria, essi chiedono: "Cosa mangeremo? Non possiamo permetterci di acquistare frutta oleaginosa". Nel proclamare il messaggio del Vangelo, mi è stato chiesto di dire ai poveri di nutrirsi con il cibo più sostanzioso di cui possono disporre. Non posso dire loro: "Non dovete mangiare uova o latte o panna; e non usate burro nel preparare il vostro cibo". Il Vangelo deve essere predicato anche ai poveri, e non è ancora giunto il tempo di prescrivere una dieta più rigida...

Dio ci guiderà

Vorrei dirvi che quando sarà venuto il tempo in cui non sarà più sicuro consumare latte, panna, burro e uova, Dio ce lo rivelerà. Gli estremismi nella riforma sanitaria non devono essere incoraggiati. Il problema dell'uso del latte, burro e uova si risolverà. Attualmente non dobbiamo preoccuparci per questo. La vostra moderazione sia resa nota a tutti. -- Lettera 37, 1901.

Parte 2: Lardo e grassi

593. Molti non credono che si tratti di una vera e propria responsabilità, quindi non si impegnano affatto a preparare un cibo adeguato. In realtà è possibile farlo, in modo semplice e salutare, senza l'uso di lardo, burro o carne. Sono necessarie sia l'abilità sia la semplicità. Le donne devono

informarsi in proposito e poi mettere in pratica quello che hanno appreso. -- Testimonies for the Church 1:681 (1868).

[Il lardo scartato per principio § 317]

594. Frutta, grano e verdura, preparati in modo semplice, senza l'uso di spezie e di grassi d'ogni genere, costituiscono, con latte o panna, l'alimentazione migliore. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

595. Il cibo dovrebbe essere preparato con semplicità ma anche in modo da renderlo appetitoso. Non utilizzate grasso da aggiungere al vostro cibo, perché altera ogni buona preparazione. -- Testimonies for the Church 2:63 (1868).

596. Molte madri apparecchiano la tavola in modo da farla diventare una trappola per le loro famiglie. Carne, burro, formaggio, pasta sticcini, cibi speziati e condimenti grassi sono equamente offerti tra vecchi e giovani. Tutti questi alimenti scombussolano lo stomaco, eccitano i nervi e debilitano la mente. Gli organi preposti alla riproduzione del sangue non possono convertire tali alimenti in sangue di buona qualità. E il grasso cotto insieme con il cibo ne rende difficile la digestione. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 (1890); Counsels on Health, 114.

597. Non pensiamo che le patate fritte siano un cibo sano, perché per cuocerle occorre grasso o burro; ma ben cotte al forno o lessate, servite con panna e un pizzico di sale, sono ben più salutari. Eccellenti anche gli altri tipi di tuberi, comprese le patate dolci, se preparati con un po' di panna e sale, cotti al forno e non fritti. -- Lettera 322, 1905.

598. Tutti coloro che siedono alla tua tavola devono trovare cibo

gustoso, sano e ben cotto. Caro fratello _____ fai molta attenzione a ciò che mangi o bevi per non continuare ad avere problemi di salute. Mangia a orari regolari cibo privo di grassi. -- Lettera 297, 1904.

599. Un'alimentazione semplice, senza spezie, carne e grassi d'ogni tipo sarebbe una benedizione per voi e risparmierebbe a tua moglie una grande quantità di sofferenze, angoscia e scoraggiamento. -- Testimonies for the Church 2:45 (1868).

600. Cereali e frutta, preparati senza nessun grasso e nel modo più naturale possibile, dovrebbero essere il cibo di tutti coloro che dichiarano di prepararsi per la traslazione in cielo. -- Testimonies for the Church 2:352 (1869).

[Il lardo non usato in casa White cfr. Appendice 1:4]

[Il cibo per i congressi semplice e senza grassi § 124]

[Miscele di grassi non usate in casa White cfr. Appendice 1:21]

Parte 3: Latte e panna

601. Dio ha fornito all'uomo molti mezzi per soddisfare un sano appetito. Gli ha offerto tutti i prodotti della terra: un'abbondante varietà di alimenti gustosi per il palato e nutrienti per l'organismo. Di questi, il nostro padre benevolo dice che possiamo mangiarne a sazietà. Frutta, cereali e verdure preparati in modo semplice, senza spezie forti e grassi di nessun genere formano, con latte e panna, l'alimentazione più salutare. Essi offrono nutrimento all'organismo dell'uomo, lo aiutano a essere più resistente alle fatiche e ad avere una mente più equilibrata, tutte cose che nessuna dieta stimolante può assicurare. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47

(1890); Counsels on Health, 114, 115.

602. Il cibo dovrebbe essere preparato in modo da risultare appetitoso e nutriente; e l'organismo non dovrebbe essere privato di ciò di cui ha bisogno. Io uso un po' di sale, e l'ho sempre fatto, perché il sale, piuttosto che essere dannoso, è indispensabile per il sangue. Le verdure sarebbero più gustose con un po' di latte o panna o qualcosa di equivalente.

Alcuni, nell'astenersi da latte, uova e burro non hanno fornito all'organismo un corretto nutrimento e, quindi, sono diventati deboli e inabili al lavoro, tanto da screditare la riforma sanitaria.

Verrà il tempo in cui dovremo scartare alcuni di quegli alimenti che ancora usiamo, come il latte, la panna e le uova. Ma ora non è necessario crearci dei problemi con restrizioni premature ed estremiste. Attendiamo, fin quando le circostanze lo esigeranno, nell'attesa che il Signore prepari il cammino. -- Testimonies for the Church 9:162 (1909).

Il pericolo di un latte non sano

603. Latte, uova e burro non dovrebbero essere classificati come alimenti carnei. In alcuni casi l'uso delle uova è benefico. Non è ancora giunto il momento di eliminare completamente latte e uova. Vi sono famiglie povere il cui nutrimento deriva soprattutto da latte e pane. Essi hanno poca frutta a disposizione e non hanno le possibilità economiche per acquistare frutta oleaginosa. Nell'insegnare la riforma sanitaria, così come in tutta l'opera evangelistica, dobbiamo incontrare la gente lì dov'è. Finché non potremo insegnare loro come preparare cibi sani che siano gustosi, nutrienti ed economici, non possiamo prenderci la libertà di presentare idee troppe progressiste per una riforma alimentare. È necessario che la riforma sanitaria sia progressiva. Insegnate alla gente come preparare cibo senza usare latte o

burro. Dite loro che presto verrà il tempo che non sarà più sicuro usare uova, latte, panna e burro perché le malattie tra gli animali stanno crescendo in proporzione all'aumento della malvagità umana. È vicino il tempo in cui, a causa della cattiveria del genere umano, l'intera creazione genererà sotto il peso delle malattie che affliggono il nostro pianeta. -- Testimonies for the Church 7:135 (1902).

[Non completamente eliminati per quelli che hanno un particolare bisogno di latte § 625]

[Bisogna insegnare alla gente come cucinare senza l'uso del latte § 807]

604. Noi abbiamo sempre usato un po' di latte e un po' di zucchero, e non abbiamo mai parlato sia nella predicazione sia nei nostri scritti contro tali alimenti. Ma crediamo che il bestiame diventerà così malato che dovremo scartare tali cose; però il tempo non è ancora giunto per eliminare dalle nostre tavole il latte e lo zucchero. -- Lettera 1, 1873.

[Uso del latte con lo zucchero, cfr. "Latte e zucchero", cap. 19, pp. 233-237]

605. Gli animali dai quali si ottiene il latte non sono sempre in buona salute; è possibile infatti che abbiano delle malattie. Una mucca può sembrare in ottime condizioni di salute al mattino e morire prima di notte. Era quindi già malata al mattino, e non sano era il latte munto, ma voi non lo sapevate. Tutto il regno animale è vittima di malattie. -- Testimonies for the Church 2:369 (1870).

606. Mi è stato rivelato che non passerà molto tempo che dovremo abbandonare ogni alimento di origine animale, e quindi anche il latte. La malattia si estende rapidamente. La maledizione di Dio incombe su di una

terra che l'uomo stesso ha portato a essere maledetta. -- Testimonies for the Church 2:369 (1870).

La sterilizzazione del latte

607. Se si usa il latte deve essere perfettamente sterilizzato per evitare di contrarre malattie. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

608. Verrà il momento in cui non sarà più sicuro usare il latte. Ma se le mucche sono in buona salute e il latte è adeguatamente bollito, non sarà necessario crearci preoccupazioni anticipatamente. -- Lettera 39, 1901.

Un sostituto del burro

609. Ho l'abitudine di fare due pasti al giorno, seguendo ancora le indicazioni che mi sono state date trentacinque anni fa. Non consumo carne. Per quanto mi riguarda, ho risolto il problema del burro: non ne uso. Questo problema dovrebbe essere facilmente risolto ovunque non sia possibile procurarsene di eccellente qualità. Noi abbiamo due buone mucche da latte, una Jersey e una Holstein, e ne consumiamo, con soddisfazione di tutti, la panna. -- Lettera 45, 1903.

610. Non vedo il bisogno del burro dove c'è abbondanza di frutta e di panna sterilizzata. -- Lettera 331, 1904; Medical Ministry, 269.

[per il contesto, cfr. § 588]

611. Noi non mettiamo burro a tavola. Le verdure, generalmente, sono cucinate con latte e panna che le rendono molto gustose... Crediamo che una piccola quantità di latte, munto da una mucca sana, non sia dannoso. -- Lettera 5, 1870.

[Latte e panna usati in casa White cfr. Appendice 1:4, 13, 14, 16, 22]

[Uso del latte e della panna nella preparazione del cibo §§ 517, 518, 522]

[Raccomandato nell'alimentazione ai congressi § 491]

Il regime più rigido non è il migliore

612. Noi dobbiamo entrare in relazione con le masse. Se la riforma sanitaria fosse insegnata nella sua forma più restrittiva, farebbe solo del male. Noi chiediamo alla gente di abbandonare l'uso della carne e di astenersi da tè e caffè, e questo è giusto. Ma qualcuno insegna che anche il latte deve essere abbandonato.

Occorre che questo punto sia trattato con molta prudenza. Ci sono famiglie povere la cui alimentazione consiste in pane e latte con l'aggiunta, se possono, di un po' di frutta. Tutti i cibi carnei devono essere eliminati, ma bisogna rendere appetitose le verdure con un po' di latte o panna o qualcosa di equivalente.

Il povero dice, quando gli si presenta la riforma sanitaria: "Che mangerò? Noi non abbiamo i mezzi per comprare frutta oleaginosa". Nel presentare il Vangelo ai poveri, mi è stato mostrato di dire che essi devono assumere quel cibo che sia più nutriente; non posso quindi dire loro: "Non dovete mangiare uova, latte, panna e non dovete usare burro nella preparazione del cibo". Il Vangelo deve essere predicato anche ai poveri e non è ancora giunto il momento di presentare il regime dietetico più restrittivo.

Verrà il tempo in cui saremo costretti a eliminare quegli alimenti che ancora usiamo, come il latte, la panna e le uova; ma tengo a dirvi che non vi dovete creare problemi prima del tempo, e angosciarvi per questo. Lasciate che il Signore apra la strada davanti a voi.

Voglio assicurarvi che le vostre idee sull'alimentazione per i malati non sono affatto adeguate. Il cambiamento è troppo radicale. Eliminando la carne, perché nociva, si dovrebbe suggerire un alimento sostitutivo meno dannoso, come le uova. Non eliminate il latte dalla tavola e non proibite l'uso nella preparazione del cibo. Il latte, però, deve provenire da mucche sicuramente sane e deve essere sterilizzato.

Verrà il tempo in cui non sarà più possibile usarne tranquillamente come facciamo adesso, ma non è ancora arrivato quel momento.

Vorrei dirvi che quando giungerà il tempo in cui non sarà più sicuro usare latte, panna, uova e burro, Dio ce lo rivelerà. Gli estremismi nella riforma sanitaria non devono essere incoraggiati. Il problema dell'uso di latte, burro e uova si risolverà. Attualmente non dobbiamo preoccuparci di tutto questo. La vostra moderazione sia resa nota a tutti. -- Lettera 37, 1901.

[Alimenti sani devono sostituire il latte e il burro § 583]

Dio provvederà

613. Stiamo notando che il bestiame diventa ogni giorno più malato, la terra stessa è inquinata, e sappiamo che verrà il momento in cui non sarà opportuno usare latte e uova. Ma quel momento non è ancora giunto. Sappiamo che quando accadrà, il Signore provvederà. Tutti coloro che hanno questo problema porranno la domanda: "Dio apparecchierà una tavola nel deserto?". Credo che si possa rispondere: "Sì, Dio fornirà cibo ai suoi figli".

In tutte le parti del mondo si troverà ciò che potrà sostituire il latte e le uova. E il Signore ci farà sapere quando sarà giunto il momento di abbandonare questi alimenti. Egli desidera che tutti comprendano di avere un Padre misericordioso in grado di istruirci su ogni cosa, che al suo popolo, ovunque esso sia, darà saggezza e abilità in merito al regime alimentare da seguire, insegnandogli come usare al meglio i prodotti della terra per il proprio sostentamento. -- Lettera 151, 1901.

[L'impiego del latte per fare il pane § 496]

[L'impiego del latte per fare dei panini con la farina integrale § 503]

Parte 4: Olive e olio d'oliva

614. Le olive e la frutta secca, preparate adeguatamente, sostituiscono il burro e la carne. L'olio d'oliva è qualitativamente superiore ai grassi animali ed è lassativo. Il suo uso è benefico per coloro che sono affetti da tubercolosi e lenisce infiammazioni e irritazioni dello stomaco. -- The Ministry of Healing, 298 (1905).

615. Le olive possono essere preparate e mangiate in ogni pasto. Ciò che si cerca nel burro può essere ottenuto mangiando olive preparate in modo opportuno. L'olio delle olive allevia la stitichezza e, per chi ha lo stomaco irritato e infiammato, è meglio di qualsiasi medicina. Come alimento è superiore a qualsiasi olio ottenuto da sottoprodotti animali. -- Testimonies for the Church 7:134 (1902).

616. L'olio contenuto nelle olive è un rimedio per la stitichezza e per chi soffre di reni. -- Lettera 14, 1901.

Capitolo 22

Le proteine

Parte 1: Noci e frutti oleaginosi

Parte di un'alimentazione corretta

617. I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano il regime alimentare scelto da Dio per l'uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e i più nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante. -- The Ministry of Healing, 296 (1905).

618. Nei cereali, nella frutta, nelle verdure e nelle noci si trovano tutti quegli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno. Se ci rivolgeremo umilmente al Signore, egli ci insegnerà come preparare del cibo sano, senza contaminazioni con alimenti a base di carne. -- Manoscritto 27, 1906.

[In un regime alimentare corretto § 483]

[Nell'alimentazione consigliata da Dio § 404]

[È necessario insegnarne l'uso ai pazienti delle nostre strutture mediche § 76]

I frutti oleaginosi devono essere preparati con cura e in modo economico

619. Dio ci ha fornito un'ampia varietà di cibi sani e ognuno deve

scegliere quelli che per esperienza e buon senso considera più adatti a soddisfare le proprie necessità. Esistono molte varietà di frutta secca e cereali e con lo sviluppo dei trasporti questi prodotti sono facilmente reperibili ovunque.

I semi oleaginosi e i loro sottoprodotti stanno sostituendo la carne. Si possono unire ai cereali, alla frutta e ad alcuni tuberi per preparare piatti sani e nutrienti. Chi non trova adatta al proprio organismo un'alimentazione a base di frutti oleaginosi potrebbe eliminarne gli effetti collaterali facendo attenzione a non abusarne. -- The Ministry of Healing, 297, 298 (1905).

[Cereali, frutti oleaginosi, verdura e frutta come sostituti della carne § 492]

620. Sarebbe bene utilizzare del tempo per imparare come usare la frutta oleaginosa nella preparazione dei pasti; ma bisognerà fare attenzione a non ridurre il menù solo a pochi alimenti oltre a questi frutti. La maggior parte dei nostri fratelli non può procurarsi alimenti a base di noci, e pochi sanno come prepararli adeguatamente anche potendone comprare. -- Lettera 177, 1901.

621. Gli alimenti utilizzati dovrebbero essere in sintonia con il clima. Alcuni di questi, adatti a un paese, non lo sarebbero in altri luoghi. I cibi a base di frutti oleaginosi dovrebbero essere prodotti quanto più economicamente possibile così che anche i poveri potranno comprarne. -- Lettera 14, 1901.

La proporzione dei frutti oleaginosi nel regime alimentare

622. Si deve prestare molta attenzione all'uso appropriato dei frutti oleaginosi. Alcuni tipi non sono così sani come gli altri. Non riducete il

vostro menù a pochi alimenti costituiti quasi esclusivamente da frutti oleaginosi. Questi non dovrebbero essere usati troppo liberamente; infatti, se alcune persone ne consumassero più moderatamente, ne avrebbero un risultato migliore. Mescolati abbondantemente con altri alimenti in alcune ricette, rendono il pasto così pesante da ostacolarne l'assimilazione da parte dell'organismo. -- Lettera 135, 1902.

623. Mi è stato comunicato di dirvi che i frutti oleaginosi sono spesso usati poco saggiamente; se ne consuma una quantità eccessiva, e alcuni tipi sono meno sani di altri. Le mandorle sono da preferire alle arachidi; ma anche queste, usate con parsimonia e unendole ai cereali, costituiscono un cibo nutriente e digeribile. -- Testimonies for the Church 7:134 (1902).

624. Tre anni fa mi arrivò una lettera che diceva così: "Non posso nutrirmi di frutta oleaginosa: il mio stomaco non l'accetta". Mi furono allora presentate varie ricette; una di queste prescriveva che le noci, in misura moderata, dovevano essere combinate con altri ingredienti che si armonizzassero con loro. La proporzione di tali frutti doveva oscillare tra un decimo e un sesto rispetto al resto, variandone le combinazioni. Sperimentammo queste indicazioni con successo. -- Lettera 188, 1901.

[Un consumo eccessivo di noci §§ 400, 411]

[Non tutti possono consumare frutti oleaginosi § 589]

[L'uso di frutti oleaginosi in casa White cfr. Appendice 1:16]

Parte 2: Le uova

L'uso delle uova diventerà sempre meno sicuro

625. Non si deve imporre a chi vive in regioni povere, dove non c'è varietà di frutta fresca e secca, di escludere dalla loro alimentazione il latte e le uova. Ma le persone con un fisico robusto, spesso vittime di passioni e appetiti, dovranno escludere l'uso di cibi stimolanti. Soprattutto nelle famiglie in cui i giovani tendono alla sensualità non si dovrebbero usare le uova. Il latte e le uova non sono quindi da escludere completamente se si tratta di persone deboli, soprattutto se non è possibile contare su altri cibi per fornire all'organismo gli elementi necessari al suo nutrimento. Si dovrebbe fare il possibile per procurarsi latte di mucche sane e uova di galline ben nutrite e curate. Le uova devono essere cotte per risultare particolarmente digeribili.

La riforma alimentare deve essere realizzata in modo graduale e progressivo. Nella misura in cui aumentano le malattie degli animali diventerà pericoloso l'uso del latte e delle uova. Sarebbe opportuno sostituirli con alimenti più sani. Si deve insegnare alla gente a cucinare senza latte e uova per preparare ugualmente cibi salutari e gustosi. -- The Ministry of Healing, 320, 321 (1905).

Non classificarli come cibi carnei

626. Latte, uova e burro non dovrebbero essere classificati come cibi carnei. In alcuni casi l'uso delle uova è benefico. Non è ancora giunto il momento di eliminare completamente latte e uova.

È necessario che la riforma sanitaria sia progressiva. Insegnate alla gente come si prepara cibo senza usare latte o burro. Dite loro che presto verrà il tempo in cui non sarà più sicuro usare uova, latte, panna o burro perché le malattie tra gli animali stanno crescendo in proporzione

all'aumento della malvagità umana. È vicino il tempo in cui, a causa della cattiveria umana, il mondo animale soffrirà per la maledizione delle malattie che affliggono la nostra terra. Dio darà al suo popolo abilità e saggezza per preparare cibi sani senza questi ingredienti. Dobbiamo evitare tutte le preparazioni nocive. -- Testimonies for the Church 7:135 (1902).

Alimenti eccitanti per i bambini

627. Dovreste istruire i vostri bambini su come evitare i vizi e le intemperanze di quest'epoca. Molti, invece di farlo, si preoccupano soltanto di procurarsi cibi sofisticati. A tavola servite burro, uova e carne, e i vostri figli consumano questi alimenti. Vengono quindi nutriti con cibi che eccitano le loro passioni, e poi voi partecipate alle riunioni per chiedere a Dio di benedire e salvare i vostri bambini. Fin dove salgono le vostre preghiere? Avete prima di tutto un'opera da compiere. Quando avrete fatto tutto ciò che Dio vi chiede in favore dei vostri bambini, allora potrete reclamare con fiducia quell'aiuto speciale che ha promesso di darvi. -- Testimonies for the Church 2:362 (1870).

Le uova hanno proprietà terapeutiche: Attenzione agli estremismi

628. Evitare forme di estremismo nella riforma sanitaria. Alcuni nostri fratelli sono davvero negligenti a questo riguardo, e il fatto che non facciano progressi non deve fare di voi degli estremisti per offrire loro un esempio. Non dovete privarvi di alimenti che contribuiscono a produrre un sangue di qualità. Il vostro attaccamento ai veri principi vi sta conducendo a sottoporvi a un regime i cui risultati non deporranno a favore della riforma sanitaria, e questo è il pericolo che correte. Quando vi rendete conto che state perdendo le forze fisiche, significa che è giunto il momento di effettuare subito dei cambiamenti. Inserite nuovamente nella vostra alimentazione alcuni di quegli alimenti che avete eliminato, è vostro dovere farlo. Prendete uova di

galline sane e consumatele cotte o crude. Mescolatele, crude, nel miglior succo d'uva non fermentato che potete trovare. Questo fornirà il necessario al vostro organismo. Non pensate neanche per un attimo che non sia giusto farlo.

Verrà il tempo in cui non sarà più possibile usare il latte così liberamente come facciamo ora; ma attualmente non è il caso di evitarlo. Le uova hanno delle proprietà capaci di contrastare gli effetti di certe tossine.

Il regime alimentare nelle nostre istituzioni mediche

Mentre eliminavo la carne, in quanto alimento nocivo, utilizzavo degli alimenti meno discutibili come le uova. Non eliminate il latte sulla vostra tavola o non lo bandite dalla vostra cucina, ma fate attenzione che provenga da mucche sane e sia stato sottoposto a sterilizzazione.

E vorrei sottolineare che quando verrà il tempo in cui non sarà più sicuro usare latte, panna, burro e uova, Dio ce lo rivelerà. Gli estremismi nella riforma sanitaria non devono essere sostenuti. La questione se sia bene usare latte, burro e uova si risolverà da sé. Ora non creiamoci problemi per questo. La vostra moderazione sia nota a tutti. -- Lettera 37, 1901.

[Per il contesto cfr. § 324]

629. Quando ricevetti una lettera proveniente da Cooranbong, che mi diceva che il dottor _____ stava morendo, quella stessa notte Dio mi ha rivelato che doveva apportare un cambiamento nella sua alimentazione: un uovo crudo, assunto due o tre volte al giorno, gli avrebbe dato quel nutrimento di cui aveva assolutamente bisogno. -- Lettera 37, 1904.

630. Coloro che si rivolgono alle nostre istituzioni mediche devono

ricevere cibo sano, preparato nel modo più gustoso possibile sulla base di giusti principi. Non possiamo pretendere che vivano proprio secondo il nostro stile di vita. Il cibo offerto ai pazienti deve essere di una qualità tale da lasciare un'impressione favorevole in loro. Le uova possono essere preparate in tantissimi modi. -- Lettera 127, 1904.

Incapacità di sostituire gli elementi nutritivi

631. Se sono stati dati numerosi avvertimenti sul rischio di possibili malattie derivanti dall'uso del burro e dall'eccessivo consumo di uova da parte di bambini piccoli, non dovremmo considerare una violazione dei principi usare uova provenienti da galline ben curate e adeguatamente nutrite. Le uova contengono elementi capaci di contrastare certe tossine.

Alcuni, nell'astenersi da latte, uova e burro non sono riusciti a fornire al loro organismo un nutrimento adeguato, con la conseguenza di uno stato di debolezza e inabilità al lavoro; questo ha screditato la riforma sanitaria e l'opera che ci siamo impegnati a promuovere è stata confusa con forme di stravaganza che Dio non ha mai richiesto, e lo sviluppo della chiesa ne ha subito un danno. Ma Dio interverrà per evitare le conseguenze di tali eccessi. Il messaggio del Vangelo vuole riconciliare l'umanità decaduta, portando sia il ricco sia il povero ai piedi di Gesù.

Verrà il tempo in cui dovremo eliminare alcuni di quegli alimenti che ora usiamo, come il latte, la panna e le uova; ma non è necessario preoccuparsi ora di restrizioni premature e severe. Aspettiamo che le circostanze lo richiedano, Dio ci indicherà il percorso. -- Testimonies for the Church 5:162 (1909).

[Per il contesto, cfr. § 327]

Parte 3: Il formaggio

[Si riferisce al formaggio stagionato, ndr]

Inadatto all'alimentazione

632. Il formaggio non dovrebbe mai entrare nel nostro stomaco. -- Testimonies for the Church 2:68 (1868).

633. Il burro spalmato sul pane è meno dannoso di quello cotto, ma comunque è meglio evitarne l'uso. I formaggi sono ancora più sconsigliabili perché inadeguati all'alimentazione. -- The Ministry of Healing, 302 (1905).

634. Molte madri preparano tavole imbandite che diventano una trappola per le loro famiglie. Carne, burro, formaggio, pasticceria raffinata, cibi arricchiti con spezie e condimenti vengono consumati in abbondanza sia dagli anziani sia dai giovani. Questi alimenti danneggiano lo stomaco, eccitano il sistema nervoso e deprimono la mente. Gli organi riproduttori del sangue non possono convertirli in un sangue di buona qualità. Il grasso mescolato al cibo, e cotto, rende difficile la digestione. Gli effetti del formaggio sono deleteri. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Counsels on Health, 114 (1890).

635. Ai bambini è permesso mangiare carne, spezie, burro, formaggio, maiale, pasticceria raffinata e condimenti pesanti. Gli viene anche concesso di mangiare a orari irregolari e, tra un pasto e l'altro, spizzicano cibi non sani. Tutto questo danneggia lo stomaco, stimola il sistema nervoso a compiere azioni irrazionali e indebolisce le facoltà intellettive. I genitori non comprendono che stanno spargendo il seme che produrrà malattia e morte prematura. -- Testimonies for the Church 3:136 (1873).

636. Quando inaugurammo il congresso a Nora, nell'Illinois, sentii che era mio dovere esprimere alcune critiche su quello che si mangiava. Raccontai la triste esperienza di alcuni a Marion e la misi in relazione con i preparativi inadeguati fatti per quel congresso, e con i cibi inadatti forniti durante il suo svolgimento. In quella occasione alcuni portarono del formaggio e lo mangiarono. Benché relativamente fresco, era troppo pesante per lo stomaco, e quindi non se ne sarebbe mai dovuto consumare. -- The Review and Herald, 19 luglio 1870.

637. In occasione di un congresso era stato deciso che non si sarebbe venduto formaggio ai partecipanti; ma, al suo arrivo, il dottor Kellogg scoprì, con sua sorpresa, che era stata acquistata una grande quantità di formaggio per rivenderla presso l'emporio del campo. Insieme ad altri criticò questa scelta, ma coloro che gestivano il magazzino dissero che il formaggio era stato acquistato con il consenso del fratello _____, e che essi non potevano permettersi di perdere il danaro investito. Allora il dottor Kellogg chiese a quanto ammontava la cifra spesa, e acquistò l'intera partita di formaggio. Aveva approfondito l'argomento e messo in relazione la causa con l'effetto, e sapeva che alcuni alimenti normalmente considerati sani erano invece dannosi. -- Lettera 40, 1893.

[Vendita di formaggio ai congressi § 529]

Le abitudini di Ellen G. White al riguardo

638. Per quanto riguarda il formaggio, sono sicura che da anni non compriamo o serviamo in tavola formaggio. Non abbiamo mai pensato di inserirlo sulla nostra tavola e ancor meno di comperarne. -- Lettera 1, 1875.

[Il formaggio non usato da Ellen G. White cfr. Appendice 1:21]

Capitolo 23

Le carni

L'uso della carne: Una conseguenza del peccato

639. Dio offrì ai nostri progenitori il cibo che aveva scelto per l'umanità. Il suo progetto non prevedeva che si togliesse la vita a una qualsiasi delle sue creature. La morte non doveva essere sperimentata nell'Eden. La frutta del giardino corrispondeva al regime alimentare che poteva soddisfare le esigenze dell'uomo. Soltanto dopo il diluvio Dio accordò il permesso di mangiare della carne; in quel momento ogni cosa adatta per il sostentamento dell'uomo era stata distrutta, e quindi il signore in quell'occasione dette a Noè il permesso di nutrirsi della carni di quegli animali puri che aveva portato con sé nell'arca. Ma la carne non era l'alimento più salutare per l'uomo.

Gli uomini che avevano vissuto prima del diluvio avevano mangiato cibi di origine animale per soddisfare i loro appetiti finché la loro malvagità non aveva raggiunto il culmine, e così Dio aveva deciso di purificare la terra dalla corruzione morale con un diluvio. Allora la terza maledizione cadde sulla terra. La prima era stata pronunciata sulla posterità di Adamo e sulla terra a causa della disubbidienza. La seconda venne manifestata dopo che Caino uccise suo fratello Abele. La terza maledizione pronunciata da Dio, e più terribile delle altre, cadde sulla terra con il diluvio.

Dopo il diluvio gli uomini si nutrono liberamente di carne. E Dio vide che l'uomo era divenuto così egocentrico e che, con arroganza, era disposto a esaltare se stesso rispetto al Creatore e a seguire le inclinazioni del proprio cuore. Allora permise che quella longeva razza umana mangiasse carne per

accorciarne l'esistenza peccaminosa. E rapidamente, dopo il diluvio, l'uomo fu colpito da un processo di degenerazione che ne ridusse sia la statura sia gli anni di vita. -- Spiritual Gifts 4:120, 121 (1864).

La corruzione prima del diluvio

640. Gli abitanti del vecchio mondo erano intemperanti nel mangiare e nel bere. Desideravano nutrirsi di carne, nonostante Dio non avesse concesso nessuna autorizzazione in questo senso. Bevevano e mangiavano esageratamente, senza porre freni ai loro appetiti alterati. Si lasciarono andare alle più abominevoli forme di idolatria e diventarono violenti, crudeli e viziosi che Dio si rifiutò di tollerarli più a lungo. Avevano raggiunto il culmine della malvagità e Dio purificò la terra dal suo degrado morale con un diluvio. Ma quando gli uomini ricominciarono a moltiplicarsi sulla terra dopo il diluvio, dimenticarono Dio e scelsero nuovamente la via della trasgressione. L'intemperanza sotto tutte le forme si sviluppò senza limiti. -- Health, or How to Live, 52 (1865).

La caduta d'Israele e il suo declino spirituale

641. Inizialmente il regime alimentare dell'uomo non comprendeva cibi di origine animale. Solo dopo il diluvio, quando sulla terra ogni forma vegetale era stata distrutta, gli venne concesso di nutrirsi di carne. Nell'Eden Dio aveva indicato all'uomo l'alimentazione migliore e applicò lo stesso metodo con Israele. Dio condusse gli israeliti fuori dall'Egitto e iniziò un'opera educativa perché potessero diventare il suo popolo. Tramite il loro esempio desiderava trasmettere benedizioni e insegnamenti al mondo. Con questo obiettivo fornì loro un cibo adeguato, non la carne ma la manna, cioè il "pane dal cielo". Poiché gli israeliti manifestarono un certo malcontento, ricordando con nostalgia i piatti di carne egiziani, fu concesso loro di nutrirsi di cibi di origine animale, ma solo per poco tempo. Ne seguirono malattie e

migliaia di morti, ma l'astensione dalla carne non fu mai accettata con piacere: continuava a essere fonte di scontentezza e mormorii, palesi o nascosti, e quindi non fu mai considerata come una scelta definitiva.

Dopo l'insediamento in Canaan, gli israeliti ebbero il permesso d usare cibi animali ma con limitazioni che avevano come obiettivo quello di contenerne gli effetti negativi. Era proibito l'uso della carne di maiale, o di altri animali, uccelli o pesci la cui carne era dichiarata impura. Delle carni permesse era però vietato mangiarne il grasso e il sangue. Ci si poteva nutrire di animali solo in perfetto stato di salute, infatti venivano scartati quelli che avevano subito una morte naturale o violenta e che comunque non erano stati macellati facendone sgocciolare il sangue.

Allontanandosi dal regime alimentare previsto da Dio gli israeliti subirono gravi conseguenze. Si nutrono di carne e sperimentarono le conseguenze di questa loro scelta. Non raggiunsero quel carattere ideale che Dio desiderava e non adempirono il suo piano. Il Signore "...diede loro quanto chiedevano, ma provocò in loro un morbo consumante". Salmi 106:15. Essi davano più importanza alle realtà terrene che a quelle spirituali e non raggiunsero gli obiettivi elevati che Dio aveva previsto per loro. -- The Ministry of Healing, 311, 312 (1905).

Un regime senza carne modifica il temperamento

642. Il Signore disse chiaramente al suo popolo che avrebbe ricevuto grandi benedizioni se avesse accettato di osservare i suoi comandamenti e di essere un popolo speciale. Li avvertì attraverso Mosè, quando erano nel deserto, che la salute sarebbe stata la ricompensa della loro ubbidienza. Lo stato della mente è in stretta relazione con la salute del corpo e in modo speciale con la salute dell'apparato digerente. Il Signore non aveva provveduto al suo popolo cibi carnei nel deserto, perché sapeva che questo

cibo avrebbe provocato malattie e insubordinazione. Per migliorare il temperamento e sviluppare i più elevati poteri della mente, eliminò il regime carneo e offrì loro il pane degli angeli, la manna dal cielo. -- Manoscritto 38, 1898.

Ribellione e castigo

643. Dio continuò a nutrire il popolo d'Israele con il pane che cadeva dal cielo; ma non erano contenti; i loro appetiti mutati reclamavano quella carne che Dio, nella sua saggezza, aveva quasi completamente negato... Satana, il responsabile della malattia e della miseria, avvicinò il popolo di Dio dove poteva avere le maggiori possibilità di successo. A partire dal suo successo con Eva, quando l'ha convinta a mangiare il frutto proibito, ha sempre esercitato il controllo sugli appetiti. Con le sue tentazioni, si accostò prima di tutto alla folla che aveva seguito il popolo, composta da egiziani credenti, inducendoli a lamentarsi. Essi non gradivano la sana alimentazione che Dio aveva previsto per loro. I loro appetiti contraffatti desideravano altri alimenti e soprattutto la carne.

Questo malcontento ben presto si diffuse fra tutto il popolo. Dio non volle soddisfare i loro desideri, e i suoi giudizi, sotto forma di fulmini, si abatterono su di loro e consumarono i colpevoli. Nonostante ciò, invece di umiliarsi, continuarono a mormorare. Quando Mosè udì il popolo piangere all'ingresso delle loro tende, e le famiglie lamentarsi costantemente, ne restò disgustato. Egli presentò al Signore la difficile situazione, lo spirito ribelle degli israeliti e la posizione in cui Dio stesso lo aveva messo davanti al popolo: quella di un padre protettivo che condivideva le sofferenze della sua gente...

Il Signore disse a Mosè di riunire i settanta anziani più rappresentativi del popolo d'Israele. Non dovevano essere necessariamente avanti negli anni,

ma doveva trattarsi di uomini di grande dignità, giudizio equilibrato e buona esperienza, adatti per essere giudici e ufficiali. "Conducili alla tenda di convegno, e vi si presentino con te. Io scenderò e lì parlerò con te; prenderò lo spirito che è su di te e lo metterò su di loro, perché portino con te il carico del popolo, e tu non lo porti più da solo. Dirai al popolo: 'Santificatevi per domani, e mangerete della carne, poiché avete pianto alle orecchie del Signore, dicendo: " Chi ci farà mangiare della carne? Stavamo bene in Egitto." Ebbene, il Signore vi darà della carne e voi ne mangerete. Ne mangerete non per un giorno, non per due giorni, non per cinque giorni, non per dieci giorni, non per venti giorni, ma per un mese intero, finché vi esca dalle narici e ne proviate nausea; poiché avete respinto il Signore che è in mezzo a voi e avete pianto davanti a lui, dicendo: "Perché mai siamo usciti dall'Egitto?"'

E Mosè disse: 'Questo popolo, in mezzo al quale mi trovo, conta seicentomila adulti e tu hai detto: "Io darò loro della carne e ne mangeranno per un mese intero!". Scanneranno per loro greggi e armenti in modo che ne abbiano abbastanza? Raduneranno per loro tutto il pesce del mare in modo che ne abbiano abbastanza?'. E il Signore rispose a Mosè: 'La mano del Signore s'è forse accorciata? Ora vedrai se la parola che ti ho detto si adempirà o no". Numeri 11:1-23.

"Un vento si levò, per ordine del Signore, e portò delle quaglie dalla parte del mare e le fece cadere presso l'accampamento sulla distesa di circa una giornata di cammino da un lato e una giornata di cammino dall'altro, intorno all'accampamento, e a un'altezza di circa due cubiti sulla superficie del suolo. Il popolo si alzò e tutto quel giorno e tutta la notte e tutto il giorno seguente raccolse le quaglie. Chi ne raccolse meno ne ebbe dieci omer; e le distesero tutt'intorno all'accampamento. E mentre avevano ancora la carne tra i denti, e la carne non era ancora mancata, quando l'ira del Signore si accese contro il popolo e il Signore colpì il popolo con un gravissimo morbo". Numeri 11:31-33.

In questo caso Dio fece una concessione al popolo, non in funzione del loro bene ma soltanto perché tutti lo desideravano. Non vollero sottomettersi per ricevere dal Signore ciò che avrebbe veramente contribuito al loro bene, e continuarono a lamentarsi contro Dio e Mosè perché non avevano ottenuto quello che in realtà avrebbe arrecato un danno alla loro salute. I loro peggiori appetiti li dominavano, e allora Dio concesse tutta la carne che desideravano, e lasciò che subissero le conseguenze prodotte dai loro desideri sfrenati.

Febbri elevate decimarono gran parte del popolo. Quelli che erano stati i maggiori responsabili, criticando e mormorando, furono i primi a essere stroncati dal morbo mentre gustavano quella carne che avevano così intensamente desiderato. Se avessero accettato l'alimentazione che il Signore aveva previsto per loro, e fossero stati riconoscenti e soddisfatti per un cibo che potevano mangiare a sazietà senza subire nessun danno, non avrebbero perso il favore di Dio e subito nessuna punizione per la ribellione che aveva provocato la morte di molti. -- Spiritual Gifts 4:15-18 (1864).

Il piano di Dio per Israele

644. Quando Dio condusse i figli d'Israele fuori dall'Egitto, aveva intenzione di guidarli verso la terra di Canaan per formare un popolo puro, sano e felice. Consideriamo i mezzi di cui voleva servirsi per realizzare questo obiettivo. Li sottopose a una disciplina che, se accettata con gioia, avrebbe assicurato la felicità a loro stessi e alla loro posterità. Li privò quasi completamente di carne. Poco prima che giungessero al Sinai gliela aveva concessa in risposta alle loro lamentele, ma per un giorno soltanto. Dio avrebbe potuto fornire loro sia la carne sia la manna, ma per il loro bene pose questa restrizione. Desiderava proporre un'alimentazione più adatta alle loro necessità piuttosto che un regime nocivo al quale molti si erano abituati in Egitto. Il loro appetito rovinato doveva essere riportato a una condizione di

equilibrio affinché potessero rallegrarsi del cibo fornito all'uomo in origine: i frutti della terra che Dio aveva dato ad Adamo ed Eva nel giardino dell'Eden.

Se fossero stati disposti a controllare gli appetiti, ubbidendo alle restrizioni proposte, non avrebbero sperimentato la febbre e la malattia. I loro discendenti avrebbero goduto di forza fisica e mentale, con una chiara percezione della verità e del dovere unita a un sano giudizio e a un'acutezza intellettuale. Ma non furono disposti a sottomettersi alle richieste di Dio, e non raggiunsero quel livello che aveva stabilito per loro privandosi di quelle benedizioni che erano alla loro portata. Si lamentarono delle restrizioni divine e desiderarono con ansia le pentole piene di carne dell'Egitto. Dio allora concesse la carne, ma ne seguirono soltanto maledizioni. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 118, 119 (1890).

Un esempio per noi

645. "or queste cose avvennero per servire da esempio a noi, affinché non siamo bramosi di cose cattive, come lo furono costoro. Ora, queste cose avvennero loro per servire da esempio e sono state scritte per ammonire noi, che ci troviamo nella fase conclusiva delle epoche". 1 Corinzi 10:6, 11.

646. In generale, i membri della chiesa di Battle Creek non hanno sostenuto l'istituzione con il loro esempio. Non hanno onorato il messaggio della riforma sanitaria mettendola in pratica nelle loro famiglie. La malattia che ha colpito molti nuclei familiari di Battle Creek non si sarebbe manifestata se avessero seguito le indicazioni di Dio. Essi hanno disprezzato il messaggio e non hanno visto la necessità di controllare i loro appetiti proprio come gli israeliti. Essi volevano della carne e dicevano, come molti dicono anche oggi: "Senza carne siamo destinati a morire". Dio concesse la carne a Israele in rivolta, ma essi ne sperimentarono le conseguenze negative. Migliaia fra loro morirono mentre avevano ancora quella carne fra i

denti. Ecco quindi l'esempio d'Israele e l'avvertimento di non agire come loro. Questa esperienza d'incredulità e di ribellione è stata raccontata per avvertirci di non seguire il loro esempio di ribellione alle richieste di Dio. Come possiamo essere così indifferenti, scegliendo da soli la nostra condotta, seguendo le passioni suscitate da ciò che vediamo, allontanandoci sempre più da Dio, come fecero gli ebrei? Il Signore non può fare grandi cose per i suoi figli a causa del loro cuore indurito e della loro incredulità.

Dio non fa distinzione tra le persone ma in ogni generazione chi teme il Signore e agisce con giustizia è approvato; mentre chi mormora, chi dubita e si ribella non godrà né del suo favore né delle benedizioni promesse a coloro che amano la verità e la mettono in pratica. Chi ha ricevuto un messaggio e non lo accetta, e trascura le richieste divine, si renderà conto che le benedizioni si trasformeranno in maledizioni, e la grazia in giudizio. Dio desidera che impariamo l'umiltà e l'ubbidienza, come ci insegna la storia d'Israele, che era il popolo eletto ma che fu l'autore della sua stessa rovina nel seguire la propria strada. -- Testimonies for the Church 3:171, 172 (1873).

647. Le nostre abitudini nel mangiare e nel bere dimostrano se siamo legati al mondo o se facciamo parte di coloro che il Signore ha separato dal mondo attraverso il messaggio chiaro e potente della verità. Essi rappresentano il suo popolo particolare, zelante in buone opere. Dio è stato chiaro nella sua Parola. Nella storia di Daniele e dei suoi tre compagni ci sono molti spunti di riflessione sulla riforma sanitaria. Dio ha parlato per mezzo della storia degli israeliti ai quali non aveva concesso un regime a base di carne per il loro stesso bene. Egli li ha nutriti con il pane proveniente dal cielo: "...l'uomo mangiò il pane degli angeli". Salmi 78:25. Ma essi incoraggiarono i loro appetiti; e quanto più pensavano alle pentole piene di carne dell'Egitto, tanto più odiavano il cibo che Dio provvedeva loro per mantenerli in salute fisica, mentale e morale. Desideravano pentole piene di carne e facevano esattamente quello che molti fanno ai nostri stessi giorni. --

Testimonies for the Church 6:372 (1900).

[Altre dichiarazioni riguardanti il consumo di carne da parte degli uomini prima del diluvio e degli israeliti §§ 231, 233]

Ritorno all'alimentazione originale

648. A varie riprese mi è stato mostrato che Dio sta tentando di riportarci, passo dopo passo, al suo piano originale: che l'uomo, cioè, dovrebbe vivere nutrendosi dei prodotti naturali della terra. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119; Counsels on Health, 450 (1890).

649. Ortaggi, frutta e cereali dovrebbero costituire il nostro nutrimento. Non un grammo di carne dovrebbe entrare nel nostro stomaco. Il consumo di carne è innaturale. Dobbiamo tornare al progetto originale che Dio aveva quando creò l'uomo. -- Manoscritto 115, 1903.

650. Non è forse giunto per tutti il momento di sostituire la carne? Chi desidera essere puro e santo, per contare sull'assistenza degli angeli, come può continuare a nutrirsi di alimenti dannosi per il corpo e lo spirito? Come si possono uccidere altre creature di Dio per mangiarne la carne? Riscopriamo il cibo sano e buono che era stato offerto all'uomo, sperimentiamo e insegniamo l'amore nei confronti delle creature di Dio che ci sono state affidate. -- The Ministry of Healing, 317 (1905).

Preparazione per la traslazione

651. Quelli che attendono il ritorno del Signore dovranno smettere di mangiare la carne che cesserà così di far parte del loro regime alimentare. Dovremmo sempre avere in mente questa prospettiva e impegnarci per progredire in vista della sua realizzazione. Non posso credere che facendo

uso di carne siamo in armonia con il messaggio che Dio ci ha dato. Tutti coloro che lavorano nell'ambito delle nostre istituzioni mediche dovrebbero imparare a vivere di frutta, cereali e verdura. Se andiamo in questa direzione, ispirati dai buoni principi; se, come riformatori cristiani, educiamo il nostro gusto e ci alimentiamo secondo il piano divino, allora eserciteremo un buon influsso anche su altri, e ciò sarà gradito a Dio. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

652. Non è l'obiettivo principale dell'uomo gratificare il proprio appetito. Naturalmente ci sono necessità fisiche che devono essere soddisfatte, ma l'uomo, per questo motivo, dovrebbe forse essere dominato dall'appetito? Il popolo, che sta cercando di diventare santo, puro e sensibile, per poter essere in compagnia degli angeli, continuerà a togliere la vita alle creature di Dio e gustare la loro carne? Da ciò che il Signore mi ha mostrato, si deve cambiare tendenza e il popolo di Dio dovrà esercitare la temperanza in ogni cosa. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 48; Counsels on Health, 116 (1890).

653. Coloro che sono stati informati sui danni causati dal consumo di carne, tè, caffè e piatti pesanti, cucinati in modo non sano, e hanno deciso di fare un patto con Dio sacrificando queste tendenze, non continueranno a soddisfare il loro appetito con cibi non salutari. Il Signore chiede che l'appetito sia purificato e si rinunci a tutto ciò che può nuocere alla salute. Questa è un'opera che dovrà esser fatta prima di presentarsi davanti a lui come un popolo perfetto. -- Testimonies for the Church 9:153, 154 (1909).

654. È per il suo bene che il Signore consiglia alla chiesa del rimanente di non utilizzare carne, tè, caffè e altri alimenti nocivi. Possiamo scegliere altri cibi appetitosi e sani in grado di nutrirci. -- Manoscritto 71, 1908.

Una santità che rende perfetti

655. Dovremmo constatare importanti riforme fra coloro che dicono di attendere il prossimo ritorno di Cristo. La riforma sanitaria deve produrre un cambiamento che non si è ancora verificato. Vi sono membri che dovrebbero conoscere bene i pericoli derivanti dall'uso della carne, ma che continuano a consumarla danneggiando così la salute fisica, mentale e spirituale. Molti, che attualmente sono convinti solo parzialmente del consumo della carne, abbandoneranno i figli di Dio per non camminare più con loro.

In ogni attività siamo chiamati a ubbidire alle leggi che Dio ci ha dato affinché le energie fisiche e spirituali lavorino in armonia. Gli uomini possono manifestare un'apparente pietà, essere pronti a proclamare il messaggio Vangelo, e nonostante ciò non essere né puri né santificati. I pastori dovranno praticare una vera temperanza nel mangiare e bere, per evitare di intraprendere sentieri tortuosi e sviare i deboli nella fede. Se, mentre proclamano i più solenni e importanti messaggi che Dio abbia mai dato, gli uomini vivono in contrasto con la verità, a causa di abitudini sbagliate nel mangiare e bere, privano il messaggio che predicano di tutta la sua potenza.

Coloro che non si limitano nel mangiar carne, nel bere tè ed eccedono in ghiottonerie stanno seminando per poi raccogliere sofferenza e morte. Un cibo malsano, introdotto nello stomaco, non può che rafforzare quegli appetiti che entrano in contrasto con le esigenze dello spirito e sviluppano le peggiori inclinazioni. Un regime a base di carne promuove l'istintualità che indebolisce le facoltà spirituali rendendo la mente incapace di comprendere la verità.

La Parola di Dio ci insegna chiaramente che, se non sacrifichiamo i desideri della carne la nostra natura fisica entrerà in conflitto con quella

spirituale. La gola è in contrasto con la salute e la serenità. Nell'uomo si sviluppa quindi un conflitto fra le sue facoltà più elevate e quelle meno nobili. Le peggiori inclinazioni, quando sono forti e attive, opprimono l'anima, e così gli interessi più elevati dell'uomo sono messi in pericolo da quegli appetiti che il cielo non approva. -- The Review and Herald, 27 maggio 1902; Counsels on Health, 575, 576.

656. Coloro che pretendono di credere nella verità devono custodire con cura le facoltà del corpo e della mente, affinché Dio e la sua opera non possano in alcun modo essere disonorati da ciò che dicono e fanno. Pratiche e abitudini devono essere sottoposte alla volontà di Dio. Dobbiamo accordare una particolare attenzione al nostro regime alimentare. Mi è stato presentato chiaramente che i figli di Dio devono prendere la ferma decisione di non mangiare la carne. Perché mai Dio avrebbe detto per trent'anni al suo popolo -- se non voleva sensibilizzarli a questo messaggio -- che, se desidera avere sangue puro e mente chiara, deve smettere di mangiare carne? Con l'uso di cibi carnei la natura istintuale si rafforza mentre quella spirituale declina. -- Lettera 48, 1902.

657. Le conseguenze morali di una dieta carnea non sono meno importanti di quelle fisiche. Questo tipo di alimentazione è dannosa alla salute e gli effetti sul corpo influiscono anche sulla mente. Pen sate alla crudeltà manifestata nei confronti degli animali mangiandone la carne, condizionando con questa scelta coloro che la infliggono e coloro che vi assistono. Non c'è più traccia di quella tenerezza che dovremmo manifestare nei confronti di queste creature di Dio. -- The Ministry of Healing, 315 (1905).

658. Il consumo regolare di carne ha avuto un influsso tale da indebolire la tempra fisica e morale. Se si potesse mettere in relazione la causa con gli effetti, ci si renderebbe conto che le varie manifestazioni della malattia sono determinate dall'abitudine di mangiare carne. -- Manoscritto

22, 1887.

659. Coloro che consumano carne trascurano gli avvertimenti che Dio ha dato in riferimento a questo argomento. Essi non hanno nessuna prova evidente di camminare su un terreno sicuro e non hanno nessuna scusa per consumare carne di animali macellati. La maledizione divina incombe sulla creazione animale. Molte volte, mangiando carne, i processi di putrefazione che si creano nello stomaco generano la malattia. Cancro, tumori e malattie polmonari sono spesso causate dall'uso della carne. -- Pacific Union Recorder, 9 ottobre 1902.

660. Se tutti potessero comprendere queste indicazioni così come sono state presentate a me, coloro che sono così negligenti e indifferenti in merito allo sviluppo del loro carattere, coloro che chiedono indulgenza per una dieta carnea non aprirebbero la bocca per giustificare un appetito che richiede la morte degli animali. Un tale regime alimentare contamina il sangue e suscita le più vili passioni, indebolisce le percezioni più elevate e la forza mentale utili per la comprensione di Dio e della verità, e impedisce la chiara conoscenza di se stessi. -- Manoscritto 3, 1897.

L'uso della carne oggi è particolarmente pericoloso

661. La carne non è mai stata l'alimento migliore, ma il suo uso oggi è ancora più sconsigliabile dal momento che le malattie fra gli animali sono in continuo aumento. -- The Ministry of Healing, 313 (1905).

662. Gli animali stanno diventando sempre più ammalati, e fra non molto la carne sarà evitata da molti non avventisti. Bisogna saper preparare cibi sani e nutrienti in modo che uomini e donne non facciano ricorso alla carne. -- Testimonies for the Church 7:124 (1902).

663. Quando coloro che conoscono la verità prenderanno una ferma posizione in favore dei giusti principi per questo tempo e per l'eternità? Quando saranno fedeli ai principi della riforma sanitaria? Quando impareranno che è rischioso mangiare carne? Mi è stato chiesto di dire che se c'è mai stato un tempo in cui mangiar carne sia stato sicuro, oggi non lo è affatto. -- Manoscritto 133, 1902.

664. Secondo il messaggio che mi è stato rivelato non passerà molto tempo che sarà necessario abbandonare completamente i cibi di origine animale. Perfino il latte sarà da scartare. Le malattie stanno rapidamente aumentando. La maledizione divina è sulla terra, suscitata dal peccato dell'uomo. Le abitudini e le pratiche degli uomini hanno condotto la terra in una tale condizione che si è ormai obbligati a sostituire il cibo animale con altri alimenti. Non abbiamo assolutamente bisogno di carne. Dio ci può dare un cibo diverso. -- Australasian Union Conference Record, 28 luglio 1899.

665. Se poteste conoscere la reale natura della carne che mangiate, se poteste vedere da vivi gli animali che forniscono la carne che consumate, vi allontanereste con disgusto dai vostri piatti. Gli animali di cui mangiate la carne sono spesso così ammalati che, se non fossero uccisi, morirebbero comunque; ma, quando in essi c'è ancora un soffio di vita, vengono uccisi e portati al mercato. Così, senza che ve ne rendiate conto, immettete direttamente nel vostro circolo sanguigno umori e tossine della peggiore specie. -- Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

La sofferenza degli animali e i suoi effetti

666. Spesso prima di arrivare ai mercati gli animali devono percorrere grandi distanze e sono sottoposti a notevoli sofferenze. Allontanati dai loro pascoli verdi, trasportati per chilometri su strade assolate e polverose, oppure rinchiusi in carri sporchi, spesso senza la possibilità di mangiare e bere per

ore, febbricitanti ed esausti, vengono macellati perché gli uomini possano festeggiare con le loro carcasse. -- The Ministry of Healing, 314 (1905).

667. Molti muoiono per malattie causate soltanto dall'ingestione di carne; non per questo la gente sembra agire con maggiore saggezza. Gli animali spesso vengono uccisi dopo aver percorso una lunga distanza prima di giungere al macello. Il loro sangue si carica di tossine perché vengono ingrassati e privati di un adeguato esercizio fisico, poi nell'affrontare lunghi viaggi diventano esausti e in tali condizioni vengono uccisi e venduti e allora chi mangia la loro carne è come se mangiasse del veleno. Alcuni non stanno male immediatamente, mentre altri provano dolori acuti e muoiono per la febbre, il colera o qualche altra malattia sconosciuta.

Molti animali vengono venduti al mercato della città anche se i commercianti sanno che sono malati, e coloro che li acquistano non sempre lo ignorano. Specialmente nelle grandi città questo si fa su vasta scala, e chi mangia carne non sempre sa che stanno nutrendosi di carne di animali malati.

Alcuni animali condotti al macello sembrano capire per istinto quello che sta per accadere, e allora diventano furiosi e come impazziti. Vengono uccisi mentre sono in questo stato, e la loro carne viene preparata per la vendita, ma è come avvelenata e coloro che la mangiano possono soffrire di crampi, convulsioni, ictus e morte im provvisa. Nonostante ciò, nessuno attribuisce tutta questa sofferenza al consumo di carne. Alcuni animali sono trattati in modo inumano mentre vengono trasportati verso il macello; e dopo aver sopportato per molte ore tanta sofferenza, vengono uccisi. Dei suini sono stati preparati per il mercato perfino mentre erano affetti da qualche malattia, e le loro carni avvelenate hanno causato patologie contagiose con un'alta percentuale di mortalità. -- Spiritual Gifts 4:147, 148 (1864).

Un'alimentazione a base di carne accresce i rischi di malattia e di morte improvvisa

668. La predisposizione a contrarre malattie è dieci volte più alta per chi consuma carne. -- Testimonies for the Church 2:64 (1868).

669. I medici non sanno spiegarsi il rapido aumento di malattie che affliggono la famiglia umana. Ma noi sappiamo che una gran parte di questa sofferenza è causata dal consumo di carne. -- Lettera 83, 1901.

670. Gli animali sono malati e, consumando la loro carne, non facciamo altro che introdurre i germi della malattia nei nostri tessuti e nel nostro sangue. Poi, quando siamo sottoposti alle variazioni di un clima malsano, questi germi diventano più attivi, e, nel momento in cui siamo esposti a epidemie e malattie contagiose, il nostro organismo non è nelle condizioni ideali per difendersi. -- E from UT, 8 (1896).

671. Voi disponete di carne in abbondanza, ma non è un buon alimento, e state male proprio per questo motivo. Se ciascuno di voi volesse ritornare a un regime più frugale, che vi farebbe perdere dai dodici ai quattordici chili di peso, sareste molto meno predisposti alle malattie. L'uso di alimenti carnei vi assicura una scarsa qualità di sangue e di muscoli; il vostro organismo è talmente infiammato che rischiate di ammalarvi. Rischiate di essere soggetti ad attacchi acuti di malattia e a una morte improvvisa perché non avete una costituzione robusta in grado di affrontare e resistere alla malattia. Verrà il tempo in cui la forza e la salute che vi siete illusi di possedere mostreranno i loro punti deboli. -- Testimonies for the Church 2:61 (1868).

Sangue impuro

672. Sono stata invitata dallo Spirito di Dio ad avvertire molte persone

che le loro sofferenze erano state causate dal non aver prestato attenzione al messaggio della riforma sanitaria. Ho comunicato loro che il regime alimentare a base di carne che essi avevano adottato, e ritenevano indispensabile, non era affatto necessario. E che -- dal momento che siamo fatti di quello che mangiamo -- cervello, ossa e muscoli erano in cattive condizioni, perché si erano nutriti di carne; che anche il loro sangue era contaminato da quel regime malsano, perché la carne di cui si cibavano era carica di tossine e in tutto il loro essere era evidente uno stato di malattia e sofferenza. -- E from UT, 4 (1896).

673. I cibi carnei impoveriscono il sangue. Cucinate la carne con le spezie, mangiatela accompagnata da torte grasse e pasticcini, e avrete un sangue di cattiva qualità. L'organismo, con questo genere di cibi, è molto affaticato. Le polpette di carne, le salamoie, che non dovrebbero mai entrare nel nostro stomaco, forniscono un sangue di scarsa qualità. E un cibo scadente, scarso e mal cucinato, non può produrre un sangue di buona qualità. Cibi carnei e alimentazione troppo elaborata producono gli stessi risultati di una dieta povera. -- Testimonies for the Church 2:368 (1870).

674. Cancro, tumori, come anche tutte le malattie infiammatorie sono in larga parte causate da un regime carneo. Secondo il messaggio che Dio mi ha dato, l'aumento di varie forme di tumori è dovuta in gran parte all'abitudine di consumare carne. -- E from UT, 7 (1896).

Tubercolosi e vari tipi di tumori

675. L'alimentazione carnea pone una seria questione. Gli esseri umani potranno vivere grazie alla carne di animali macellati? La risposta, secondo il messaggio che Dio mi ha dato è: No, decisamente no. Le istituzioni che promuovono la riforma sanitaria devono educare le persone su questo argomento. I medici che pretendono di conoscere l'organismo umano non

dovrebbero incoraggiare i loro pazienti ad alimentarsi di carne. Essi dovrebbero sottolineare l'aumento delle malattie nel regno animale. I rapporti di coloro che esaminano le bestie affermano che pochissime di queste sono immuni da malattia, e che l'abitudine di mangiare carne in abbondanza provoca malattie d'ogni genere: tumori, tumefazioni ghiandolari, tubercolosi e una quantità di altre patologie. -- Manoscritto 3, 1897.

676. Coloro che mangiano cibi carnei non si rendono conto veramente di cosa si nutrono; se avessero potuto vedere gli animali in vita e verificare così la qualità della carne di cui si sono nutriti l'avrebbero evitata con disgusto. -- The Ministry of Healing, 313 (1905).

677. Le tavole di molte donne che si professano cristiane sono quotidianamente imbandite con una quantità di piatti che irritano lo stomaco e producono febbre. I cibi carnei costituiscono il nutrimento principale di alcune famiglie, finché il loro sangue non si riempie di umori cancerosi, perché i loro corpi sono composti di ciò che mangiano. Ma quando sono colpiti dalla sofferenza e dalla malattia, le considerano delle afflizioni inviate dalla Provvidenza. -- Testimonies for the Church 3:563 (1875).

Diminuisce il vigore mentale

678. Coloro che si nutrono di carne in abbondanza non sempre hanno un cervello limpido e attivo, perché l'uso della carne tende a rendere volgari e grossolani e a offuscare le più elevate sensibilità della mente. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 47; Counsels on Health, 115 (1890).

679. Dio vuole che le facoltà percettive del suo popolo siano forti e capaci di un'attività mentale intensa. Ma, se vi state nutrendo di carne, non vi aspettate di avere un'intelligenza feconda. I pensieri devono essere purificati, e allora la benedizione divina riposerà sul suo popolo. -- General Conference

Bulletin, 12 aprile 1901.

680. È impossibile per coloro che fanno un abbondante uso di carne avere un cervello limpido e un'intelligenza attiva. -- Testimonies for the Church 2:62, 63 (1868).

681. Si nota un'allarmante indifferenza in merito al soggetto della sensualità inconscia. Si è presa l'abitudine di mangiare carne. Questo stimola le passioni più basse dell'organismo umano. -- E from UT, 4 (1890).

682. Un'alimentazione carnea cambia il carattere e rafforza l'istintualità. Noi siamo fatti di quello che mangiamo, e l'uso di molta carne diminuisce l'attività intellettuale. Gli studenti otterrebbero migliori risultati se non mangiassero mai carne. Quando la parte istintuale della natura umana è rafforzata mangiando carne, le facoltà intellettive diminuiscono in proporzione. Una vita spirituale viene sviluppata e mantenuta con più successo se non si mangia carne, perché questo alimento stimola la sensualità e indebolisce la natura morale e spirituale. "Perché la carne ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne". Galati 5:17. - - E from UT, 7.

Rafforza le più basse passioni

683. Se c'è mai stato un tempo in cui l'alimentazione doveva essere più semplice possibile, è proprio questo. La carne non dovrebbe mai essere offerta ai nostri bambini. Eccita e rafforza le peggiori passioni e indebolisce le forze morali. -- Testimonies for the Church 2:352 (1869).

684. Mi è stato mostrato che l'uso della carne tende a sviluppare l'istintualità e impedisce a uomini e donne di sviluppare quella simpatia che dovrebbero provare per gli altri. Noi siamo fatti di quello che mangiamo, e

coloro che si nutrono prevalentemente di cibi carnei permettono alle più vili passioni di controllare le migliori facoltà dell'essere... Non indichiamo nessuna linea precisa circa il regime alimentare da seguire. Vi sono molti alimenti sani. Ma noi affermiamo che la carne non è il cibo adatto per il popolo di Dio. Essa abbrutisce l'essere umano. In un paese come questo, dove abbondano frutta, grano e semi oleaginosi, come si può pensare di mangiare carne di animali macellati? -- Manoscritto 50, 1904.

685. Se nelle famiglie che formano le nostre chiese tutto andasse come dovrebbe, potremmo svolgere un servizio due volte più importante per il Signore. Mi è stato mostrato che deve essere proclamato un messaggio più deciso in merito alla riforma sanitaria. Coloro che usano carne rafforzano le peggiori inclinazioni e si predispongono alla malattia. -- Lettera 200, 1903.

686. La vostra famiglia ha consumato una grande quantità di alimenti carnei, e le peggiori inclinazioni sono state rafforzate, mentre le facoltà intellettuali si sono indebolite. Siamo fatti di quello che mangiamo, e se consumiamo una grande quantità di carne di animali, noi condividiamo la loro natura. Voi avete favorito la parte più istintiva della vostra natura, mentre quella più nobile è stata indebolita. -- Testimonies for the Church 2:60, 61 (1868).

687. Noi ci auspichiamo che la verità della Parola di Dio illumini ogni persona del nostro popolo prima che termini questa sessione della Conferenza Generale. Vogliamo che tutti imparino che la carne non è il cibo adatto per loro. Questo regime sviluppa l'istintualità in loro e nei loro bambini. Dio vuole educare i nostri piccoli ad avere abitudini corrette nel mangiare, nel bere e nel lavorare. Egli vuole che facciamo tutto il possibile per ripristinare l'equilibrio dell'organismo. -- General Conference Bulletin, 12 aprile 1901.

[Effetti della carne e dei cibi troppo elaborati sui bambini §§ 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711]

La via più sicura

688. Le facoltà intellettuali, morali e fisiche diminuiscono a causa dell'abituale alimentazione carnea. Mangiare carne turba l'organismo, ottenebra l'intelletto e offusca il senso morale. Noi vi diciamo, caro fratello e cara sorella, che la via più sicura è quella di non nutrirsi di carne. -- Testimonies for the Church 2:64 (1868).

La causa che rimane sconosciuta

689. Non sempre gli effetti di un regime carneo si notano immediatamente però questo non significa che non sia dannoso. Pochi credono che il loro sangue ne sia intossicato e le loro sofferenze siano il risultato di un tale regime. -- The Ministry of Healing, 315 (1905).

690. Questo soggetto mi è stato presentato da vari punti di vista. Non ci si rende conto della mortalità causata da un regime carneo; se invece tutto ciò fosse evidente, non udremmo più argomentazioni e scuse in favore della scelta di mangiare carne. Disponiamo, in abbondanza, di buoni alimenti per soddisfare l'appetito senza essere costretti a mettere dei cadaveri sulla tavola per integrare il nostro menù. -- E from UT, 8 (1896).

691. Molti muoiono di malattie provocate unicamente dalla carne, senza che loro stessi o altri se ne rendano conto. Alcuni non ne avvertono immediatamente gli effetti, ma questo non costituisce la prova che tale abitudine non sia dannosa. Agisce sicuramente sull'organismo anche se la vittima non se ne rende subito conto. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 48; Counsels on Health, 115 (1890).

692. Spesso avete detto, in difesa della vostra indulgenza verso la carne: "Per quanto dannosa possa essere per altri, a me non fa male, perché ne ho fatto uso per tutta la mia vita". Ma non sapete come sareste stati meglio, se aveste smesso l'uso della carne. -- Testimonies for the Church 2:61 (1868).

Particolarmente condannato l'uso della carne di maiale

693. Dio vi ha dato la conoscenza, che avete dichiarato di credere proveniente direttamente da lui, per insegnarvi a rinunciare agli appetiti. Sapete che l'uso della carne di maiale è contrario a un suo specifico ordine, che ci è stato dato non perché egli volesse mostrare in modo particolare la sua autorità, ma perché questa carne è dannosa per coloro che se ne cibano. Il suo uso porta il sangue a diventare impuro, così che la scrofolosi e altri umori nocivi causeranno sofferenza a tutto l'organismo. Ne risentiranno soprattutto i sensibili nervi del cervello, che risulteranno indeboliti o insensibili al punto da non distinguere le realtà sacre, considerate sullo stesso piano di quelle più comuni. -- Testimonies for the Church 2:96 (1868).

694. La carne di maiale è piena di parassiti. Dio disse: "...lo considererete impuro. Non mangerete la loro carne e non toccherete i loro corpi morti". Deuteronomio 14:8. L'ordine venne dato perché questo tipo di carne non è adatto all'alimentazione. -- The Ministry of Healing, 313, 314 (1905).

695. Il maiale, sebbene sia uno dei più comuni alimenti, è il più dannoso. Dio non proibì agli ebrei di mangiarne la carne solo per mostrare la sua autorità, ma perché essa non è affatto un cibo adatto all'uomo. Essa riempie l'organismo di umori dannosi e, soprattutto in quei climi caldi, produceva lebbra e diverse altre malattie. Il suo influsso era più dannoso in

quel clima piuttosto che in regioni più fredde. Ma Dio non ha mai concesso di mangiarne le carni in nessuna circostanza. I pagani usavano il maiale come alimento, e gli americani ne hanno fatto un importante elemento della loro alimentazione. La carne di suino al naturale non sarebbe gustosa al palato. È resa gradevole con una lunga stagionatura, pratica che rende peggiore qualsiasi alimento già di per sé nocivo. La carne di suino più di ogni altro alimento carneo, produce un sangue di cattiva qualità. Coloro che ne mangiano liberamente finiranno per ammalarsi. Quelli che fanno più esercizio fisico all'aria aperta non si rendono conto degli effetti nocivi della carne suina quanto coloro la cui vita si svolge prevalentemente al chiuso, che hanno abitudini sedentarie e il cui lavoro è di tipo mentale.

Ma non è soltanto la salute fisica a subire gli effetti di tale abitudine. La mente stessa ne risente, e le più elevate sensibilità vengono offuscate dall'uso di questi cibi. È impossibile che la carne di qualsiasi animale possa essere salutare quando la sporcizia è il loro elemento naturale, e quando si nutrono di qualsiasi immondizia. La carne del maiale è fatta di quello che essi mangiano. Se gli uomini mangiano la loro carne, la loro stessa carne e il loro sangue diverranno pieni di tossine per le impurità che questa carne contiene. Il nutrirsi di carne di maiale ha prodotto scrofolosi, lebbra e secrezioni cancerose, e ancora sta causando intense sofferenze all'umanità. -- Health, or How to Live, 58 (1865).

[L'atteggiamento di Daniele nei confronti della carne suina § 34]

Grasso e sangue animale

696. La vostra famiglia non è affatto esente da malattie. Avete fatto uso di grasso di animali che Dio nella sua Parola ha espressamente condannato: "Questa è una legge perenne per tutte le vostre generazioni. In tutti i luoghi dove abiterete non mangerete né grasso né sangue". Levitico 3:17. "Non

mangerete neppure del sangue, né di uccelli né di quadrupedi, dovunque abiterete. Chiunque mangerà sangue di qualsiasi specie, sarà eliminato dalla sua gente". Levitico 7:26, 27. -- Testimonies for the Church 2:61 (1868).

697. La carne è servita dopo essere stata cotta nel grasso, perché soddisfa un gusto alterato. Sia la carne sia il grasso vengono consumati come se fossero alimenti preziosi; ma il Signore ha dato direttive precise perché non se ne mangiasse. Come mai? Perché il loro uso produce una cattiva circolazione del sangue nell'organismo umano. Il fatto di non aver prestato attenzione a tali direttive del Signore ha provocato una grande varietà di problemi e malattie per gli esseri umani. Se introducono nel loro organismo ciò che non è in grado di produrre muscoli e sangue di qualità, dovranno subire i risultati di questa mancanza di considerazione per la Parola di Dio. -- Testimonies for the Church 2:61 (1868).

Il pesce è spesso contaminato

698. In molti casi i pesci sono così contaminati dalle sostanze tossiche presenti nell'ambiente in cui vivono che diventano causa di malattie: questo succede soprattutto quando i pesci vengono a contatto con le acque di scarico delle grandi città. I pesci cresciuti in acqua di fogna possono raggiungere luoghi distanti e poi essere ripescati dove l'acqua è più pura e fresca. Utilizzati come alimento diffondono malattie e morte a persone inconsapevoli del pericolo che corrono. -- The Ministry of Healing, 314, 315 (1905).

Riconoscimento di condizioni di emergenza

699. Dove c'è abbondanza di frutta e di buon latte, difficilmente si possono accampare delle scuse per mangiare cibo animale; non è necessario togliere la vita a qualsiasi creatura di Dio per supplire ai nostri bisogni. In

certi casi di malattia o di esaurimento fisico si può pensare di dover fare uso della carne, ma ci si dovrebbe assicurare che gli animali dai quali proviene siano sani. Bisogna chiedersi seriamente se nell'epoca in cui viviamo sia sicuro mangiare anche il più piccolo pezzo di carne. Sarebbe senz'altro meglio non toccare mai carne piuttosto che usare carne di animali che non sono sani. Quando non potevo ottenere il cibo di cui avevo bisogno, a volte ho mangiato un pezzetto di carne, ma ne ho sempre più timore. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 117, 118 (1890).

[Ellen G. White a volte è obbligata a mangiare un po' di carne cfr. Appendice 1:10]

700. Alcuni pensano sinceramente che un'alimentazione sana possa consistere essenzialmente di porridge (fiocchi d'avena con acqua o latte, ndr). Ma il fatto di mangiarne in abbondanza non garantisce la salute agli organi digestivi, perché si tratta di un alimento troppo liquido. È invece da incoraggiare il consumo di frutta, vegetali e pane. Una dieta carnea non è la più salutare, ma, nonostante ciò, non voglio affermare che tutti debbano smettere il consumo di carne. Coloro che hanno organi digestivi debilitati, quando non possono mangiare frutta, vegetali o porridge, possono usare carne. Se vogliamo conservare una salute ottimale, dobbiamo evitare di consumare vegetali e frutta nello stesso pasto. Se lo stomaco non è in buone condizioni, vi causerà sofferenze, il cervello risulterà confuso e incapace di sforzi. Mangiate frutta a un pasto e verdura a quello successivo.

Le torte, i budini e le creme produrranno disturbi agli organi digestivi; e perché dovremmo tentare coloro che siedono alla nostra tavola ponendo alimenti del genere davanti a loro? Quanto più la dieta degli insegnanti e degli allievi è composta di carne, tanto meno la mente sarà in grado di comprendere le realtà spirituali. Una tale alimentazione rafforza gli istinti mentre indebolisce le più elevate capacità della mente. Lo sforzo di uno studio intenso non rappresenta la causa principale di un crollo delle facoltà

mentali, ma piuttosto una cattiva alimentazione, dei pasti irregolari e la mancanza di esercizio fisico. L'abitudine di mangiare e dormire a ore irregolari mina le forze mentali. -- The Youth's Instructor, 31 maggio 1894.

[Nel 1884 le nostre strutture mediche non erano ancora pronte a eliminare completamente la carne, sebbene il passo dovesse essere definitivamente fatto § 720]

[L'uso di carne sana è preferibile a un abbondante consumo di latte e zucchero §§ 527, 533]

[I medici devono insegnare a evitare l'uso della carne, ma non devono fare prescrizioni che la vietano §§ 434, 438]

[Poco saggio cambiare la dieta carnea a coloro che stanno ormai morendo di tubercolosi § 435]

[La dieta carnea non deve essere condannata quando non è possibile un'alimentazione equilibrata § 796]

[La dieta carnea non è il cibo adatto al popolo di Dio in regioni dove frutta, cereali e semi oleaginosi si trovano in abbondanza § 719]

[La carne deve essere servita ai pazienti delle nostre istituzioni mediche direttamente nelle loro camere § 437]

Un regime alimentare equilibrato senza la carne

701. La carne non è essenziale per la salute e per produrre energia, altrimenti Dio avrebbe commesso un errore quando scelse il cibo per Adamo ed Eva prima del loro peccato. Tutti gli elementi nutritivi sono contenuti

nella frutta, nei vegetali e nei cereali. -- The Review and Herald, 8 maggio 1883.

702. È un errore ritenere che la forza muscolare dipenda dall'uso della carne. Evitandola si può godere di una salute migliore e soddisfare contemporaneamente le esigenze dell'organismo. I cereali, la frutta fresca e secca, le verdure contengono tutti gli elementi nutritivi necessari per produrre un sangue di buona qualità. Il regime carneo non li fornisce nello stesso modo. Se l'uso della carne fosse stato necessario per assicurare salute e forza sarebbe stato previsto fin dall'inizio fra gli alimenti scelti per l'uomo. -- The Ministry of Healing, 316 (1905).

[L'uso della carne sconsigliato nel caso di una dieta impoverita § 319]

Perché usare alimenti di seconda mano?

703. Gli animali si nutrono con cereali e verdure. Devono queste sostanze essere elaborate dagli animali prima di usarle noi? Dobbiamo ricevere questi elementi vegetali utilizzando la carne di creature morte? Dio aveva provveduto della frutta come cibo per i nostri progenitori. Egli aveva dato l'incarico ad Adamo di lavorare il giardino dell'Eden, coltivarlo e curarlo, dicendo: "Questo vi servirà di nutrimento". Genesi 1:29. Nessun animale doveva ucciderne un altro per nutrirsi. -- Lettera 72, 1896.

704. Chi si nutre di carne mangia verdura e cereali di seconda mano, da cui l'animale ha ricavato il suo nutrimento. Le sostanze vitali presenti nei cereali e nelle verdure di cui si nutre l'animale passano nel suo organismo. Sarebbe molto meglio riceverle direttamente mangiando il cibo che Dio aveva previsto per l'uomo. -- The Ministry of Healing, 313 (1905)

La carne è un vero stimolante

705. Quando si rinuncia alla dieta carnea si ha la sensazione di provare una specie di debolezza, di perdita di forze. Molti spiegano questo fatto come una prova che la carne sia indispensabile. In realtà ne sentono la mancanza perché questi cibi sono stimolanti, inquinano il sangue ed eccitano il sistema nervoso. Alcuni provano notevoli difficoltà a eliminare la carne dalle loro tavole così come l'alcolizzato non riesce a rinunciare al suo bicchierino. Ma un vero cambiamento produrrà effetti straordinari. -- The Ministry of Healing, 316 (1905).

[Cfr. anche § 61]

706. Anche l'alimentazione carnea è nociva. Il suo effetto stimolante dovrebbe costituire un argomento sufficiente contro il suo uso e ormai le condizioni generali di malattia degli animali lo rende inop portuno. Il consumo carneo contribuisce a irritare i nervi e a eccitare le passioni, dando così maggiore impulso agli istinti meno elevati. -- Education, 203 (1903).

707. Sono stata sorpresa dal vostro argomentare che una dieta a base di carne vi ha tenuto in forze; ma se riflettete un attimo, la vostra stessa ragione vi insegnerà che un regime carneo non è poi così vantaggioso come pensate. Sapete bene come rispondereste a un appassionato del tabacco se presentasse, come scusa per il suo vizio, le argomentazioni che avete avanzato come una ragione per poter continuare ad avere cibo dalla carne di animali macellati.

La debolezza che provate quando vi astenete dall'uso della carne è uno dei più validi argomenti che potrei presentarvi per convincervi a smetterne il consumo. Coloro che mangiano carne, sentendosi stimolati dopo averla consumata, concludono di essere più forti. Mentre chi ha smesso di mangiare

la carne può, per un certo tempo, sperimentare una specie di debolezza, ma quando il suo organismo si è disintossicato dagli effetti di questa dieta, non avrà più tale sensazione e cesserà di desiderare ciò che aveva considerato essenziale per la sua salute. -- Lettera 73, 1896.

[Debolezza provata da Ellen G. White quando si nutriva di molta carne cfr. Appendice 1:4, 5, 10]

[Difficoltà di Ellen G. White nel cambiare la propria dieta carnea cfr. Appendice 1:4, 5]

Alimenti sostitutivi

708. Quando si elimina la carne sarebbe necessario sostituirla con una varietà di alimenti nutrienti e gustosi come cereali, frutta fresca e secca, verdura. Tutto questo è particolarmente necessario per chi è debole o compie lavori pesanti. In alcuni paesi dove c'è molta miseria spesso la carne è un alimento sufficientemente economico e allora la riforma sanitaria è più difficile da realizzare anche se non impossibile. Si dovrebbero tenere in considerazione le situazioni e le abitudini particolari che molti hanno contratto nell'arco della vita. In questo senso è necessario molto tatto per non insistere troppo, anche se per una giusta causa. Nessuno deve essere indotto a cambiare improvvisamente regime alimentare: la carne verrà sostituita con alimenti sani ed economici. Molto dipende dalla cuoca. Con impegno e abilità riuscirà a preparare piatti nutrienti e gustosi che potranno sostituire la carne.

Educando la coscienza, controllando la volontà, fornendo cibi buoni e sani si realizzerà rapidamente un cambiamento e ben presto non si sentirà più l'esigenza della carne. -- The Ministry of Healing, 316, 317 (1905).

709. Saper cucinare adeguatamente i cibi è uno degli obiettivi più importanti da raggiungere; e, soprattutto, quando la carne non è un elemento essenziale del regime, la buona preparazione degli altri alimenti è un requisito indispensabile. La carne deve essere sostituita con cibi così ben preparati da non farla rimpiangere. -- Lettera 60, 1896.

[Sostituire con intelligenza §§ 320, 380]

[Necessità di un'alimentazione adeguata quando si elimina la carne § 320]

[Dio darà saggezza nel preparare cibi sani per sostituire la carne §§ 376, 400, 401, 404]

[Un'alimentazione a base di frutta, cereali, noci e verdura per sostituire la carne §§ 472, 483, 484, 513]

Scuse illogiche

710. Quando Satana prende possesso della mente, la conoscenza e le indicazioni che il Signore ha accordato nella sua grazia ben presto perdono il loro valore e non esercitano più l'impatto necessario. Quante persone inventano scuse e accampano necessità, che non hanno nessun fondamento reale, per continuare a vivere in modo sbagliato, trascurando il messaggio ricevuto fino ad arrivare a ignorarlo. E questo lo dico con certezza. Il maggiore ostacolo che incontra la riforma sanitaria è che questo popolo non intende metterla in pratica; e tutti sono pronti ad affermare con serietà che non si può vivere secondo i principi di tale riforma e preservare intatte le forze.

In ognuna di queste frasi, troviamo una buona ragione per non adottare

la riforma. Essi non la vivono, non l'hanno mai seguita scrupolosamente e quindi non ne hanno neppure sperimentato i benefici. Alcuni cadono nell'errore che, avendo smesso di mangiar carne, non credono di avere bisogno di sostituirla con la frutta e la verdura migliori, preparati nel modo più semplice, senza fare uso di grassi e di spezie. Se solo volessero combinare abilmente i meravigliosi alimenti che il Creatore ha messo a loro disposizione, genitori e figli, in piena coscienza e uniti nell'impegno per l'opera, godrebbero dei vantaggi di un'alimentazione semplice e sarebbero in grado di parlare con competenza della riforma sanitaria.

Quelli che non sono stati convertiti alla riforma, e non l'hanno mai adottata interamente, non possono valutare i suoi benefici. Coloro che ne prendono le distanze per gratificare la gola, mangiando un tacchino ben ingrassato o anche altri alimenti carnei, modificano il loro appetito e non sono più in grado di valutare i vantaggi della riforma sanitaria. Essi sono schiavi del palato e non sono guidati da princìpi sani. -- Testimonies for the Church 2:486, 487 (1870).

Appelli per una sollecita riforma

711. Molti genitori agiscono come se fossero privi di intelligenza. Sembrano vivere una specie di letargo, paralizzati a causa della loro indulgenza nei confronti di appetiti smodati e passioni basse.

I nostri pastori, che conoscono la verità, devono scuotere la chiesa dalla sua paralisi per condurla a eliminare tutto ciò che induce a consumare alimenti carnei. Trascurando la riforma perderanno la loro sensibilità spirituale e saranno sempre più degradati da passioni peccaminose. In molte famiglie si praticano abitudini che disgustano gli abitanti dell'universo, abitudini che degradano l'essere umano a un livello più basso degli animali. Tutti coloro che conoscono la verità dicano: "Astenetevi dalle passioni

carnali che fanno guerra all'anima!".

Nessuno dei nostri pastori dia il cattivo esempio consumando carne. Sia loro sia le rispettive famiglie vivano all'insegna del messaggio della riforma sanitaria e non abbrutiscano la propria natura e quella dei loro figli. I bambini, i cui desideri non sono stati disciplinati, non solo sono tentati a indulgere in abitudini intemperanti, ma corrono a briglie sciolte verso le più basse passioni, disprezzando la purezza e la virtù. E guidati da Satana, dopo aver deturpato i loro corpi, riescono a trasmettere anche ad altri le loro cattive abitudini. Se i genitori sono accecati dal peccato, spesso non riusciranno a notare queste realtà.

Ai genitori che vivono in città il Signore lancia un grido d'allarme: "Tenete i vostri figli in casa; teneteli lontano da quelli che trascurano i comandamenti divini, che praticano e insegnano il male. Portateli via dalle città quanto prima possibile".

I genitori possono procurarsi delle piccole case in campagna, con della terra da coltivare, dove piantare frutteti e orti per disporre di frutta e verdura che potranno sostituire la carne che compromette la circolazione sanguigna. -
- Manoscritto 133, 1902.

Digiuno e preghiera assicurano la forza per resistere

712. Se i nostri appetiti reclamano la carne di animali macellati, è necessario digiunare e pregare perché il Signore conceda la sua grazia per rinunciare a quel cibo che è in contrasto con i nobili ideali. -- Lettera 73, 1896.

[Il digiuno è benefico per cambiare l'alimentazione a base di carne e cibi pesanti § 312]

Quando la preghiera in favore della guarigione è inefficace

713. Tra gli avventisti del settimo giorno alcuni non hanno preso in considerazione il messaggio che è stato loro inviato. La carne rientra fra gli alimenti del loro regime. Come conseguenza delle loro abitudini sbagliate sono colpiti dalla malattia con tutte le sofferenze che suscita. Allora chiedono ai figli di Dio di pregare per la loro guarigione. Ma il Signore come può operare in loro favore quando essi non vogliono fare la sua volontà, quando rifiutano di seguire le sue indicazioni in merito alla riforma sanitaria?

Per trent'anni il messaggio della riforma è stato presentato al po polo di Dio, ma molti non l'hanno preso sul serio. Hanno continuato a fare uso di tè, caffè, spezie forti e carne. E così i loro corpi sono afflitti da varie sofferenze. Mi domando come possiamo pregare il Signore in favore di tali persone? -- Lettera 200, 1903.

714. Panini caldi e alimenti carnei non sono assolutamente in armonia con i principi della riforma. Se permetteremo alla ragione di sostituirsi all'impulso e all'inclinazione per la sensualità, non faremmo uso di carne di animali macellati. Che cosa c'è di più ripugnante per l'odorato del negozio di un macellaio? L'odore della carne sanguinante è sgradevole per tutti coloro i cui sensi non sono stati alterati dall'abitudine di coltivare appetiti contraffatti. Quale più spiacevole vista, per una mente che sa riflettere, di bestie trucidate per essere divorate? Se il messaggio accordato da Dio in merito alla riforma è stato trascurato, egli non opererà un miracolo per mantenere in salute coloro il cui comportamento è causa diretta della malattia. -- E from UT, 2 (1884).

Guide in materia di riforma

715. Benché non facciamo dell'astensione dalla carne una prova di discepolato e non vogliamo obbligare nessuno ad abbandonarla, è però nostro dovere esigere che nessun pastore della Federazione consideri con leggerezza il messaggio della riforma o vi si opponga in merito a questo punto. Se nonostante le conoscenze che Dio ci ha accordato sugli effetti dell'uso della carne sull'organismo, si decide di consumarne ancora, bisognerà accettarne le conseguenze. Ma nei confronti dei membri di chiesa non assumete una posizione che li induca a pensare che non sia necessario operare una riforma riguardo al consumo di carne; perché è il Signore che ce lo chiede. Dio ci ha affidato il compito di proclamare il messaggio della riforma sanitaria, e se non vorrete schierarvi dalla parte di coloro che stanno diffondendo questo messaggio, non potrete dare il giusto valore a tale argomento. Contrastando gli sforzi dei vostri collaboratori, impegnati a insegnare i principi della riforma, uscite dai ranghi e vi schierate dalla parte sbagliata. -- Lettera 48, 1902.

[L'opera della riforma progredisce, attenzione a coloro che vi si oppongono § 42]

716. Come messaggeri di Dio, non dovremmo presentare una decisa testimonianza contro l'indulgenza nei confronti di appetiti alterati?... Dio ci ha fornito un'abbondante quantità di frutti e cereali, che possono essere correttamente preparati e usati in quantità adeguate. Perché mai, allora, gli uomini continuano a preferire i cibi carnei? Possiamo avere fiducia in pastori che, seduti intorno a tavole dove è servita la carne, non rifiutano di mangiarne?.

"Osserverete diligentemente i comandamenti del SIGNORE, il vostro Dio". Deuteronomio 6:17. Chiunque viola le leggi della salute incorrerà

sicuramente nella disapprovazione da parte di Dio. Quale misura di Spirito Santo potremmo avere, giorno dopo giorno, se ci impegnassimo con attenzione, rinunciando a noi stessi e praticando le virtù del carattere di Cristo. -- Pacific Union Recorder, 9 ottobre 1902.

717. Che i nostri pastori e colportori lavorino all'insegna di una stretta temperanza. Che non si vergognino mai di dire: "No, grazie; io non mangio carne. Ho delle valide ragioni contro questo alimento". Se si offre loro del tè, lo rifiutino dando spiegazioni per tale rifiuto. Spieghino che esso è nocivo e, sebbene stimoli per un certo tempo, questo effetto ben presto svanisce lasciando una sensazione di depressione di pari intensità. -- Manoscritto 113, 1901.

718. Circa la carne possiamo tutti dire: "Lasciatela stare". E tutti dobbiamo trasmettere una chiara testimonianza contro il tè e il caffè, non usandone mai. Sono bevande narcotiche, dannose sia per il cervello sia per gli altri organi del corpo. Non è ancor giunto il tempo in cui poter dire che l'uso del latte e delle uova sia completamente da evitare. Tali alimenti non devono essere classificati come cibi carnei. Per certi disturbi l'uso delle uova è veramente benefico.

I membri delle nostre chiese devono rinunciare a ogni appetito egoistico. Ogni moneta spesa per il tè, il caffè e la carne è più che sciupata; ed è a causa di questi alimenti che viene a essere intralciato lo sviluppo delle facoltà fisiche, mentali e spirituali. -- Lettera 135, 1902.

[Non si serviva carne in casa dei coniugi White, né era usata da Ellen G. White cfr. Appendice 1:4, 5, 8, 10, 15-18, 21, 23]

[Eliminazione della carne dalla tavola di Ellen G. White cfr. Appendice 1:12, 13]

Un compendio

719. Se potessimo trarre un qualsiasi beneficio dal consumo di carne, io non vi rivolgerei questa preghiera; ma so che non è così. Gli alimenti carnei sono dannosi alla salute fisica, e dobbiamo imparare a rinunciarvi. Coloro che vivono in luoghi dove è possibile seguire una dieta vegetariana, ma scelgono di seguire i propri appetiti, mangiando e bevendo come vogliono, trascureranno sempre di più le indicazioni che il Signore ha dato riguardo ad altri aspetti della verità. Non avranno più una chiara percezione di che cosa sia la verità e raccoglieranno ben presto i frutti di quello che hanno seminato.

Mi è stato mostrato che non dobbiamo nutrire gli studenti delle nostre scuole con carne o alimenti non proficui per la salute. Sulla nostra tavola non deve esserci nulla che susciti il desiderio di stimolanti. Chiedo agli anziani, ai giovani e agli adulti: Rinunciate a tutte quelle cose che vi fanno del male; lavorate per il Signore con spirito di sacrificio. I bambini stessi siano coinvolti in questa opera. Noi siamo tutti membri della famiglia del Signore, ed egli chiede ai suoi figli, giovani e vecchi, che siano decisi nel dominare i loro appetiti e nel risparmiare quanto è necessario per la costruzione di chiese e per il sostegno dei missionari.

Mi è stato chiesto di dire ai genitori: Mettetevi, anima e corpo, dalla parte del Signore. Abbiamo bisogno di ricordare, in questi giorni di prova, che siamo davanti al Signore dell'universo. Non rinunceremo a quelle abitudini che ci procurano un danno? Parlare bene è facile; fate che il vostro modo agire con spirito di abnegazione testimoni che avete aderito alle richieste che Dio rivolge al suo popolo. Portate quindi al "tesoro" una parte di quello che avete risparmiato con le vostre rinunce, e così sarà possibile far progredire l'opera di Dio.

Molti hanno l'impressione che se non mangiano carne non vivranno a lungo; ma se queste persone si schierassero dalla parte del Signore, decise a camminare sotto la sua guida, riceverebbero forza e saggezza, come accadde a Daniele e ai suoi compagni, e comprenderebbero che il Signore può accordare loro una chiara comprensione. Molti sarebbero sorpresi di vedere quanto si potrebbe risparmiare in favore della causa di Dio grazie alle rinunce. Le piccole somme messe da parte saranno più per l'avanzamento dell'opera di Dio delle grandi elargizioni che però non sono frutto di rinunce.

Gli avventisti del settimo giorno conoscono verità di grande importanza. Più di quarant'anni (scritto nel 1909) fa il Signore ci accordò una chiara visione sulla riforma sanitaria, ma cosa ne abbiamo fatto? Quanti hanno rifiutato di vivere in armonia con i consigli di Dio! Come popolo dovremmo progredire in proporzione alla conoscenza ricevuta. È nostro dovere comprendere e rispettare i principi della riforma sanitaria. Per quanto riguarda la temperanza dovremmo essere più avanti di tutti gli altri; nonostante ciò, vi sono tra noi membri che sono stati ben istruiti sull'argomento, e pastori, invece, che non hanno rispetto per le indicazioni che Dio ci ha dato su questo argomento. Essi mangiano quello che vogliono, e lavorano come vogliono.

Non desideriamo tracciare nessuna linea precisa da seguire sul regime alimentare; ma affermiamo che in paesi dove c'è abbondanza di frutti, cereali e semi oleaginosi, la carne non è il cibo adatto al popolo di Dio. Mi è stato mostrato che l'uso della carne tende ad abbrutire la natura della persona, privando uomini e donne di quell'amore e di quella simpatia che dovrebbero provare per ogni creatura, e così le più basse passioni riescono a controllare le più elevate facoltà dell'essere. Se la carne non è mai stato un alimento salutare, oggi non può esserlo affatto. Tumori e malattie polmonari sono causati da questo tipo di alimentazione. Non intendiamo fare dell'uso della carne una prova di discepolato, ma dovremmo però considerare l'influsso che credenti professanti esercitano sugli altri, mangiando carne. Come

messaggeri di Dio, non diremo al suo popolo: "Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio"? 1 Corinzi 10:31. Non porteremo una chiara testimonianza contro la tendenza a soddisfare appetiti incontrollati? E se i pastori di Dio, chiamati a proclamare la più solenne verità mai affidata agli uomini, daranno il cattivo esempio di voler ritornare alle pentole piene di carne d'Egitto? Esodo 16:3. E quelli che sono sostenuti dalle decime offerte a Dio vorranno per la loro intemperanza avvelenare la corrente vitale che fluisce nelle loro vene? Trascureranno i messaggi e gli avvertimenti che Dio ha accordato loro? La salute del corpo deve essere considerata essenziale per la crescita nella grazia e per l'acquisizione di un carattere equilibrato. Se lo stomaco non riceve ciò che è giusto, la formazione di un carattere morale, elevato verrà intralciata. Il cervello e i nervi sono in stretta relazione con lo stomaco; mangiare e bere in modo sbagliato fa pensare e agire erroneamente.

In questo tempo siamo tutti messi alla prova. Siamo stati battezzati in Cristo, e se faremo la nostra parte per separarci da tutto ciò che vorrebbe trascinarci in basso e fare di noi ciò che non vorremmo essere, ci verrà accordata la forza per crescere in Cristo, nostro capo e vedere la salvezza di Dio. -- Testimonies for the Church 9:156-160 (1909).

La progressiva riforma alimentare alle istituzioni avventiste

[Nota: Ci sono annotazioni storiche che precisano come nelle istituzioni sanitarie degli avventisti del settimo giorno nei primi tempi servivano carne, in misura più o meno abbondante, sia ai pazienti sia agli assistenti. La riforma sanitaria in questa fase fu graduale. Nelle istituzioni più vecchie, dopo una strenua battaglia, la carne fu definitivamente eliminata da ogni tavola. Nel caso del sanatorio di Battle Creek un passo simile fu compiuto nel 1898, determinato soprattutto dai consigli scritti di Ellen G. White, che vengono citati al 722. Al sanatorio Santa Helena, in California, il cambiamento si verificò nel 1903. A quel tempo le istruzioni relative a

un'alimentazione priva di carne erano ampiamente diffuse, e così la carne fu eliminata dal menù degli ospiti con minore difficoltà rispetto alla fase iniziale. Fu una gioia per i dirigenti delle istituzioni più vecchie sapere che, nelle nuove istituzioni che si inauguravano, non si serviva carne ai pazienti. Il quadro sul tema della carne non è completo senza la descrizione della lotta per la sua eliminazione che si ebbe nelle nostre istituzioni secondo le tante indicazioni di Ellen G. White, e dell'insieme delle raccomandazioni che reclamavano una gradualità nella riforma del regime alimentare. È essenziale che il lettore, che studia tale soggetto, tenga conto di questi fatti e del tempo in cui tutte queste dichiarazioni vennero espresse. I compilatori].

Appelli per un'alimentazione senza carne nelle nostre prime istituzioni mediche (1884)

720. Questa mattina mi sono alzata alle quattro per scrivervi alcune righe. Ultimamente ho pensato molto al modo in cui l'istituzione che dirigete possa arrivare a essere quello che Dio vorrebbe, per questo vorrei comunicarvi alcune mie riflessioni.

Noi siamo dei riformatori della salute, che cercano di ritornare, per quanto è possibile, all'originale progetto di Dio in merito alla temperanza. Temperanza che non significa semplicemente astenersi da sostanze tossiche come l'alcool e il tabacco, ma va ben oltre a tutto questo. Essa ci deve guidare anche nella scelta di quello che mangiamo.

Voi siete pienamente consapevoli delle conoscenze ricevute in merito a questo soggetto; ma, quando visito l'istituzione medica "Il Rifugio della Salute", si nota un evidente allontanamento dai principi della riforma sanitaria per quanto riguarda l'alimentazione carnea, e sono fermamente convinta che dovrà verificarsi al più presto un cambiamento. Il vostro regime è composto largamente da carne, ma Dio non ci sta guidando verso questa

direzione. Il nemico sta cercando di porre il problema della nutrizione su basi errate, orientando quelli che hanno la direzione dell'istituzione a formulare la dieta secondo gli appetiti dei pazienti.

Quando il Signore condusse i figli d'Israele fuori dall'Egitto, aveva il progetto di stabilirli in Canaan come un popolo puro, felice e sano. Studiamo il piano divino e vediamo come si realizzò. Egli propose delle restrizioni alimentari togliendo in larga misura la carne. Ma essi sospirarono pensando alle pentole di carne dell'Egitto, e allora Dio diede loro della carne, con le conseguenze che ne seguirono.

"Il Rifugio della Salute" è stato costruito con un consistente investimento di denaro con l'obiettivo di trattare la malattia senza l'utilizzo di medicinali; esso doveva essere guidato in base ai principi della riforma sanitaria. L'uso di medicinali per le cure doveva essere ridotto quanto prima possibile, fino a eliminarlo del tutto. Si sarebbe dovuta assicurare un'adeguata istruzione su alimentazione, abbigliamento ed esercizio fisico appropriati. Ma non con l'obiettivo di insegnare tutto questo soltanto ai membri della nostra comunità, ma anche a coloro che non hanno ricevuto il messaggio della riforma sanitaria, in modo che possano vivere in piena salute, in sintonia con le disposizioni divine.

Ma se noi stessi non siamo coerenti con tale insegnamento, che bisogno c'è di affrontare spese così ingenti per sostenere un istituto della salute? Quando si realizzerà la riforma?

Non posso affermare che stiamo camminando secondo gli ordini di Dio. Dobbiamo cambiare questo modo di fare oppure cambiare il nome "Rifugio della Salute", perché è del tutto inadeguato. Il Signore mi ha mostrato che l'istituzione non deve adattarsi agli appetiti o alle idee delle persone. Sono consapevole che la scusa per permettere di mangiar carne

nell'istituto è stata fornita da certi pazienti, avidi di soddisfare la loro gola, che non hanno piacere di seguire un altro regime. E allora lasciateli andare dove possono ottenere quello che desiderano. Se l'istituzione non può essere organizzata, a causa degli stessi pazienti, secondo giusti principi, deve perdere il nome che ha assunto. Ma al momento la scusa che è stata presentata non è ragionevole, perché la clientela esterna è davvero scarsa.

Il mangiare continuamente carne reca un grave danno all'organismo; e per questo non c'è altra motivazione se non quella di un appetito snaturato. Voi potreste chiedermi: "Vorresti eliminare del tutto il consumo di carne?". Rispondo: "Bisognerà giungere a questo, ma non siamo ancora pronti per questo passo. Sì, la carne sarà del tutto scartata; essa non farà più parte della nostra alimentazione; e noi guarderemo con disgusto le vetrine dei macellai."

Il nostro corpo è formato da quello che mangiamo. Vogliamo rafforzare le peggiori passioni mangiando cibo animale? Invece di orientare il gusto ad apprezzare questo tipo di alimentazione, è giunto il tempo per educare a nutrirsi di frutta, cereali e verdura. Questa è l'opera di tutti coloro che lavorano nelle nostre istituzioni. Usate sempre meno carne, fino al punto di non utilizzarne più. Se la carne viene eliminata, se il gusto non è più vincolato dagli alimenti carnei, e se invece si incoraggia il desiderio di mangiare frutta e cereali, presto si riprodurrà una situazione simile a quella che Dio si proponeva al principio: il suo popolo non mangerà carne.

Quando la carne non verrà più usata, come è già avvenuto, allora imparerete un modo migliore per cucinare e sarete in grado di sostituire la carne con altri alimenti adatti. Molti piatti salutari possono essere preparati senza grassi e senza parti di animali macellati. Una serie di piatti semplici, perfettamente nutrienti e favorevoli alla salute, possono essere cucinati senza l'uso della carne. Gli uomini più energici hanno bisogno di abbondanti razioni di verdura, frutta e cereali. Occasionalmente è possibile servire un po'

di carne ad alcune persone non credenti che hanno educato il loro gusto in modo tale che pensano che senza carne non si possono mantenere in forze. Ma avranno una maggiore resistenza se si asterranno dalla carne piuttosto che nutrirsi di questi cibi in abbondanza.

La principale obiezione che medici e collaboratori del "Rifugio della Salute" sollevano contro la possibilità di eliminare la carne è che essi stessi desiderano la carne e la reclamano; quindi ne incoraggiano l'uso. Ma Dio non vuole che coloro che vengono a curarsi al "Rifugio della Salute" siano educati a vivere di carne. Con conversazioni adeguate e tramite l'esempio, orientateli verso altre direzioni.

Questo richiederà una grande abilità per preparare del cibo sano, richiederà anche impegno, ma in ogni caso dovrà essere fatto gradualmente. Usate meno carne. Fate in modo che gli addetti alla cucina e i dirigenti stessi educino il loro gusto e le loro abitudini in armonia con le leggi della salute.

Stiamo tornando in Egitto piuttosto che avanzare verso Canaan. Non rovesceremo l'ordine delle cose? Non porremo sulle nostre tavole del cibo che sia semplice e sano? Non smetteremo di servire panini caldi che sono causa di dispepsia? Coloro che cercano di avere uno stile di vita il più vicino possibile alle indicazioni divine, in accordo con il messaggio che Dio ha dato loro nella sua Parola e con la testimonianza del suo Spirito, non modificheranno il loro comportamento per soddisfare i desideri dei loro amici o dei loro parenti, qualunque sia il loro numero, che vivono in contrasto con le sag-ge disposizioni divine.

Se in queste situazioni ci comporteremo in armonia con i principi, se osserveremo fedelmente le regole alimentari, se come cristiani educeremo il nostro gusto secondo il piano divino, eserciteremo un influsso che riceverà l'approvazione di Dio. La domanda è: "Vogliamo essere dei veri riformatori

della salute?".

È essenziale che il menù sia spesso variato. L'appetito risponderà molto meglio se si effettueranno cambiamenti nel cibo. Ma occorre una certa uniformità. Non mettete troppe pietanze a tavola per uno stesso pasto, e non variate il pasto successivo. Cercate di fare economie e se la gente si lamenta, lasciatela fare. Permettete loro di segnalare gli errori se non trovano ciò che è necessario per farli sentire soddisfatti. Gli israeliti si lamentarono spesso di Mosè e di Dio. È vostro dovere mantenere alto lo stendardo della riforma sanitaria. Si può fare di più per i malati, riformando il loro regime alimentare piuttosto che con tutti i bagni terapeutici che possono essere loro offerti.

Le stesse somme che si sarebbero spese per acquistare la carne siano usate per comperare frutta. Indicate alla gente il giusto modo di vivere. Se questo fosse stato fatto sin dal principio nell'istituzione di _____, il Signore lo avrebbe gradito e avrebbe approvato lo sforzo...

Nella preparazione del cibo occorrono attenzione e abilità. Spero che la dottoressa _____ occupi la posizione che le è stata assegnata; che si accordi con la persona addetta alla cucina in modo che il cibo servito al "Rifugio della Salute" possa essere in armonia con i principi della riforma sanitaria. Perché, se qualcuno è propenso a gratificare i propri appetiti, non deve pretendere che il suo stile di vita sia quello giusto; non deve, a causa del suo modo di vivere, cercare di convincere l'istituzione a seguire i suoi appetiti e le sue abitudini. I responsabili dell'istituto dovrebbero incontrarsi spesso per lavorare in perfetta armonia.

Vi prego di non pretendere che l'alimentazione carnea sia giusta solo perché questa o quella persona, schiave dei loro appetiti, hanno detto che non potrebbero vivere al "Rifugio della Salute" senza consumare carne. Nutrendosi di animali macellati si sceglie uno stile di vita inadeguato e noi,

come popolo, dovremmo effettuare un cambiamento, una riforma, insegnando alla gente che si possono preparare cibi sani che daranno loro più vigore e potranno preservare la loro salute meglio di un'alimentazione carnea.

Il peccato di questo tempo è la ghiottoneria nel mangiare e nel bere. L'indulgenza verso gli appetiti è il dio che molti adorano. Coloro che operano all'interno delle nostre strutture mediche dovrebbero fornire il giusto esempio in questa direzione; dovrebbero agire con coscienza nel rispetto di Dio e con il desiderio di non essere dominati da un gusto alterato. Dovrebbero avere una conoscenza completa dei principi della riforma sanitaria e rimanere in ogni circostanza sotto la sua bandiera.

Spero, dottor _____, che vorrà imparare sempre meglio come cucinare in modo sano. Si organizzi per avere a disposizione una grande quantità di cibi nutrienti, senza fare economie. Riduca le spese per l'acquisto della carne e aumenti invece quelle per l'acquisto di buona frutta e verdura, e sarà contento di vedere con quale appetito i suoi commensali mangeranno quello che avete preparato. Non pensi mai che il cibo buono e sano che è stato mangiato sia stato sprecato; esso produrrà sangue e muscoli e assicurerà la forza necessaria per assolvere i compiti quotidiani. -- Lettera 3, 1884.

[Nelle nostre scuole non devono essere insegnate ricette a base di carne § 817]

[Nei nostri istituti sanitari non devono essere impiegati medici che mangino carne § 433]

721. Ho pensato molto all'istituzione medica di _____. Molte riflessioni si affacciavano alla mia mente e vorrei comunicarne alcune. Ho ricordato il messaggio che Dio mi ha dato sulla riforma sanitaria, che poi ho

comunicato anche a voi. Vi siete mai preoccupati, veramente e con spirito di preghiera, di cercare di comprendere la volontà di Dio a questo proposito? La scusa presentata è stata quella che i pazienti pretendevano un'alimentazione carnea; ma anche se a volte ricevono un po' di carne, io so che con un po' di buona volontà e abilità possono essere preparati molti piatti adatti a sostituire la carne, e in breve tempo potrebbero essere pronti ad abbandonare gli alimenti carnei. Ma se chi cucina fa della carne l'elemento portante delle sue preparazioni, non potrà che incoraggiarne il consumo, e l'appetito trasformato inventerà ogni genere di scusa per conservare questo tipo di regime. Quando mi resi conto della situazione, vidi che _____ se non aveva carne non sapeva come sostituirla, dal momento che era sempre l'ingrediente principale dei suoi piatti. E allora capii che era necessario un cambiamento. Se alcuni malati di tubercolosi chiedono carne servitegliela nelle loro camere, per non creare delle tentazioni a coloro che non dovrebbero mangiarne... Pensate forse di non poter cucinare senza carne. Io stessa pensavo così un tempo, ma ora so che nel suo piano originale Dio non aveva inserito nel regime alimentare dell'uomo l'uso di carne di animali macellati. È un gusto poco raffinato e alterato quello che può accettare questo tipo di cibo. Inoltre, il fatto che la carne provenga da animali malati ci dovrebbe convincere a impegnarci per eliminarla completamente. La mia posizione attuale, quindi, è quella di smettere definitivamente con l'uso della carne. Per alcuni è difficile farlo, così come per un bevitore di rum è difficile abbandonare la sua droga; ma tutti staranno molto meglio se cambieranno. -- Lettera 2, 1884.

Esaminando sinceramente la questione

722. L'istituzione medica sta facendo un buon lavoro. Ma siamo giunti a un punto focale sulla controversa questione della carne. Le persone che sono ricoverate nella nostra istituzione dovrebbero trovare della carne sulle loro tavole o essere istruite a farne a meno con una certa gradualità?... Alcuni anni fa mi fu rivelato che non si dovrebbe eliminare del tutto la carne, perché

in certi casi è meno nociva dei dessert e di pasti dove predomina lo zucchero. Questi alimenti generano sicuramente dei disturbi. Sono l'eccessiva varietà e le cattive combinazioni di carne, verdura, frutta, vino, tè, caffè, dolci e piatti elaborati che rovinano lo stomaco e rendono gli esseri umani degli invalidi, con tutti gli spiacevoli effetti che la malattia esercita sul carattere.

10 annuncio la parola del Dio d'Israele. A causa del peccato, la maledizione divina si è estesa sulla stessa terra, sul bestiame e su ogni carne. Gli esseri umani stanno subendo le conseguenze del loro allontanamento dai comandamenti del Signore; e anche gli animali ne soffrono.

Nessun medico, fra coloro che comprendono queste cose, deve prescrivere ai malati il consumo di carne. L'aumento di malattie nel bestiame sta rendendo gli alimenti carnei veramente pericolosi. La maledizione divina riposa sulla terra, sull'umanità, sugli animali e sui pesci nel mare; e poiché la trasgressione sta diventando un problema quasi universale, la maledizione sarà diffusa e profonda quanto la stessa trasgressione. L'uso della carne genera malattie. Le carcasse malate delle bestie sono vendute al mercato, e come risultato altre malattie colpiranno il genere umano.

11 Signore vorrebbe condurre il suo popolo a non mangiare e neppure assaggiare la carne di animali macellati. E quindi nessun medico, che conosce il messaggio della verità per questo tempo, deve prescrivere il consumo. Ormai si corrono dei rischi mangiando carne, e fra breve anche il latte dovrà essere scartato da coloro che osservano i comandamenti di Dio. Tra poco nessun alimento proveniente dal regno animale sarà sicuro. Coloro che si attengono alla Parola di Dio, e ubbidiscono con tutto il cuore ai suoi comandamenti, saranno benedetti, e Dio sarà il loro difensore. Ma non si può scherzare con il Signore. La sfiducia, la disubbidienza, l'allontanamento dalla via e dalla volontà divine mettono il peccatore in una posizione tale che impedisce al Signore di assicurargli il suo aiuto.

Devo tornare nuovamente sull'argomento del regime alimentare. Non possiamo più fare oggi quello che abbiamo fatto in passato per quanto riguarda il consumo di carne. Questa scelta ha sempre rappresentato una maledizione per il genere umano, ma ora lo è in modo particolare per via della maledizione che Dio ha pronunciato sul bestiame, in seguito alla trasgressione e dalla ribellione. Di giorno in giorno la malattia si estende a tutto il mondo animale, e l'unica nostra salvezza sta nell'abbandonare del tutto la carne. Attualmente riscontriamo le peggiori malattie, e l'ultima cosa che i medici, illuminati su questo argomento, devono fare, è consigliare ai malati di mangiar carne.

Pertanto è proprio per il fatto che si mangia troppa carne in questa regione che uomini e donne si comportano in modo immorale, il loro sangue si è intossicato e così la malattia ha potuto radicarsi nel loro organismo. A causa del consumo di carne molti muoiono senza comprenderne la ragione. Se si conoscesse la verità, si avrebbe la chiara testimonianza che è stata proprio la carne a condurli alla morte. Il pensiero di nutrirsi di cadaveri animali genera repulsione, ma c'è ancora dell'altro. Mangiando carne condividiamo le malattie dell'animale, che diffondono in noi il seme della corruzione.

Mio caro fratello, ti scrivo affinché non si continui più a prescrivere il consumo di carne nella nostra istituzione medica. Non c'è nessuna scusa per questo; non possiamo garantire che tale alimentazione sia innocua per la mente umana. Cerchiamo di essere dei veri riformatori nel vero senso del termine. Facciamo sapere che sulle tavole del nostro istituto non si servirà più carne, neppure ai pazienti; e allora con le indicazioni che si vogliono trasmettere su come eliminare la carne si passerà dalle parole ai fatti. Se i pazienti diminuiscono, non importa. I principi acquisteranno un valore maggiore quando saranno pienamente compresi; quando si capirà che non bisogna togliere la vita ad altri esseri viventi per mantenere in vita un

cristiano. -- Lettera 59, 1898.

Una seconda lettera sullo stesso argomento

723. Ho ricevuto la vostra lettera, e cercherò di spiegarmi meglio riguardo alla carne. Le parole citate erano contenute in una lettera indirizzata a _____, mentre altre erano dirette alla sorella _____ che all'epoca era al "Rifugio della Salute" (cfr. § 720). Ho cercato queste lettere, di alcune ne avevo una copia, di altre no. Io chiedo a loro di fornirmi le date delle dichiarazioni fatte. A quel tempo si prescriveva il regime carneo e se ne faceva largo uso. Il messaggio che avevo ricevuto suggeriva che la carne di animali sani non doveva essere eliminata completamente e bruscamente dal regime, ma che dovevano essere organizzate delle conferenze nel salone della struttura in merito all'utilizzo della carne; si doveva insegnare che la frutta, i cereali e la verdura, ben preparati, sono tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno per mantenersi in salute; ma innanzi tutto era necessario dimostrare che non abbiamo bisogno di nutrirci di carne quando c'è una tale abbondanza di frutta come in California. Ma al "Rifugio della Salute" non erano pronti per fare cambiamenti repentini, dopo un uso così abbondante di carne. Sarebbe stato necessario usare sempre meno carne fino a eliminarla completamente. Questo servizio si doveva limitare a una sola tavola, chiamata la tavola dei pazienti, in cui si accordava la possibilità di mangiare carne. Su tutte le altre tavole non doveva essere disponibile questo tipo di alimenti.

Mi impegnai al massimo delle mie possibilità per far eliminare completamente la carne, ma si trattava di un problema delicato da affrontare con discrezione e senza fretta, visto che la carne era sempre stata usata in tutti e tre i pasti quotidiani. È importante educare i pazienti presentando dati medici e scientifici.

Questo è tutto quello che posso ricordare in merito a questo punto. Ma in seguito abbiamo ricevuto altre indicazioni a riguardo che meritano di essere approfondite. La creazione animale è malata, ed è difficile stabilire nella famiglia umana la quantità di patologie che si sono sviluppate in seguito all'uso della carne. Leggiamo spesso sui giornali notizie di ispezioni sulle carni. I negozi dei macellai devono essere continuamente disinfettati; la carne messa in vendita è spesso dichiarata inadeguata all'alimentazione.

Per molti anni ho ricevuto dei messaggi secondo i quali mangiare carne non è positivo né per la salute né per lo spirito. E mi sembra strano che io debba ritornare su questo argomento così tante volte. Ho avuto una conversazione molto diretta e decisa con i medici della nostra istituzione, che hanno preso in considerazione il problema; e il fratello e la sorella _____ sono stati messi alle strette. Essi prescrivevano carne ai pazienti.

Sabato, mentre partecipavo al congresso dell'Unione Australiana, organizzato a Stanmore, lo Spirito del Signore mi invitò a citare il caso dell'istituzione medica di Summer Hill, distante poche stazioni da Stanmore.

Presentai i vantaggi che potevano essere ottenuti in questa istituzione. Spiegarci che la carne non doveva essere servita in tavola fra gli altri alimenti, che la salute e la vita di migliaia di persone stavano per essere sacrificate su quegli altari dove si offriva carne al consumo. Io non feci mai un appello più serio e deciso. Dissi testualmente che eravamo grati al Signore di avere un'istituzione in cui la carne di animali macellati non si prescriveva a nessun paziente; e tutti dovevano sapere che neppure un boccone di carne era servito a tavola, sia per i medici sia per i dirigenti, sia per i collaboratori sia per i pazienti. Dissi che avevamo fiducia che i nostri medici avrebbero trattato il problema da un punto di vista sanitario, perché dei cadaveri di animali devono sempre essere considerati inadeguati per il regime alimentare dei cristiani.

Io non attenuai affatto la gravità del problema. Dissi che se coloro che avevano la responsabilità delle nostre istituzioni sanitarie avessero servito carne a tavola, sarebbero incorsi nella disapprovazione divina. Essi avrebbero distrutto il tempio di Dio, e a loro sarebbero state rivolte le parole: "Se uno guasta il tempio di Dio, Dio guasterà lui". 1 Corinzi 3:17. I messaggi che Dio mi ha inviato ci insegnano che la maledizione divina si diffonde sulla terra, sul mare, sui bovini e su tutti gli animali. Presto non sarà più sicuro allevare bestiame. La terra soccombe sotto la maledizione di Dio. -- Lettera 84, 1898.

Rimanere fedeli ai princìpi

724. Ultimamente il numero dei pazienti della nostra struttura sanitaria è diminuito, per una serie di circostanze inevitabili. Io penso che una delle ragioni di questo calo sia da attribuire al fatto che i responsabili dell'istituto hanno smesso di servire carne ai pazienti. Sin dall'apertura dell'istituto, la carne era stata servita abitualmente nella sala da pranzo. Ma ci rendemmo conto che era giunto il momento di assumere una posizione più decisa contro questa abitudine. Sapevamo che a Dio non piaceva che si servisse la carne ai nostri pazienti.

E ora, nell'istituto, non si serve più né caffè né tè né carne. Siamo decisi a vivere i princìpi della riforma sanitaria e a camminare nella via della verità e della giustizia. Non possiamo, per paura di perdere clientela, essere dei riformatori a metà; abbiamo preso la nostra decisione e, con l'aiuto di Dio, la manterremo. Il cibo offerto ai pazienti è sano e appetitoso. Il regime è composto di frutta, cereali e semi oleaginosi. Qui, in California, c'è abbondanza di frutti d'ogni genere.

Se i pazienti che vengono per essere ricoverati sono così dipendenti da

un regime carneo, tanto da pensare di non poter sopravvivere senza tale alimento, cercheremo di far vedere loro la situazione da un punto di vista più razionale. Ma se non acconsentono e sono decisi a usare ciò che distrugge la salute, non ci rifiuteremo di servirgliene, a patto che essi la mangino nelle loro camere e accettino di subirne le conseguenze, prendendo su di sé la responsabilità della loro decisione. Non approveremo, comunque, la loro condotta e non oseremo disonorare la nostra missione approvando l'uso di ciò che infetta il sangue e produce malattia. Saremmo infedeli agli insegnamenti del Maestro se facessimo ciò che sappiamo dispiacerli.

Questa è la scelta che abbiamo fatto. Siamo decisi a essere leali verso i principi della riforma sanitaria, e che Dio ci aiuti, questa è la mia preghiera.

Intanto facciamo dei piani in grado di produrre un incremento nel numero dei clienti. Ma sarebbe giusto che per aumentare la clientela tornassimo a servire carne? Daremo all'ammalato ciò che l'ha fatto ammalare e che lo manterrà in questo stato continuando a usarne? Non rimarremo fermi nella decisione di chi ha scelto di applicare i principi della riforma sanitaria? -- Manoscritto 3a, 1903.

[Tè, caffè e carne serviti nelle camere dei pazienti § 437]

725. Vi sono alcuni, nelle nostre istituzioni, che pretendono di credere nei principi della riforma sanitaria, mentre ancora indulgono nel mangiar carne e altri cibi che sanno quanto sono dannosi per la salute. Io dico a loro, in nome del Signore: "Non accettate incarichi nelle nostre istituzioni se rifiutate ancora di vivere quei principi che sono alla base delle nostre istituzioni; perché in questo modo rendete più difficile il lavoro degli insegnanti e dei dirigenti che si stanno impegnando per condurre quest'opera nella giusta direzione. Appianate la via del Signore e cessate di porre ostacoli alla diffusione del messaggio che Dio vi ha inviato".

Mi è stato mostrato che i principi che ci furono trasmessi nei primi tempi della diffusione del messaggio, devono avere oggi la stessa importanza che avevano allora. Alcuni, però, non hanno mai seguito la luce offertaci in merito all'alimentazione. Ma è tempo di togliere la lampada da sotto il moggio per lasciarla rifulgere con i suoi raggi brillanti e chiari. -- Manoscritto 73, 1908.

[Non deve essere servita nelle nostre strutture mediche §§ 424, 431, 432]

[Non deve essere servita ai collaboratori §§ 432, 444]

[Il consumo eccessivo di dolci è dannoso quanto l'uso della carne di animali sani §§ 533, 556, 722]

Capitolo 24

Le bevande

Parte 1: L'acqua

L'acqua pura è una benedizione

726. Sia quando si gode di buona salute sia quando si è affetti da qualche disturbo l'acqua pura è uno dei migliori rimedi forniti dalla natura. Il suo uso adeguato favorisce la salute. È la bevanda che Dio ha previsto per placare la sete di uomini e animali. Bevete abbondantemente; l'acqua soddisfa le esigenze dell'organismo e contribuisce ad aumentare la resistenza alle malattie. -- The Ministry of Healing, 237 (1905).

727. Devo mangiare moderatamente, alleggerendo così il mio organismo di pesi non necessari; e devo incoraggiare l'allegria, concedendomi i benefici di un adeguato esercizio all'aria aperta. Devo lavarmi frequentemente, e bere in abbondanza acqua dolce e pura. -- Health Reformer, gennaio 1871.

L'uso dell'acqua in occasione di malattie

728. L'acqua può essere usata in molti modi per alleviare le sofferenze. Un po' d'acqua pura e calda presa prima di mangiare -- più o meno mezzo litro -- non provocherà nessun danno, ma piuttosto produrrà dei benefici. -- Lettera 35, 1890.

729. Migliaia di persone sono morte, mentre potevano vivere, per mancanza d'acqua e d'aria pura... C'è bisogno di queste benedizioni per stare

meglio. Se fossero disposte a lasciarsi istruire, lasciando da parte i medicinali, e abituandosi a fare esercizio all'aria aperta, arieggiando le loro stanze sia d'estate sia d'inverno, e usando acqua pura per bere e per lavarsi, sarebbero felici e in buona salute invece di condurre un'esistenza miserabile. -- Health, or How to Live, 56 (1866).

In caso di febbre

730. Se in caso di febbre si fosse data ai malati dell'acqua da bere in abbondanza e se si fossero anche fatti impacchi di acqua fresca, non avrebbero sofferto per lunghe notti e lunghi giorni, e molte vite si sarebbero potute salvare. Ma migliaia di persone sono morte, consumate dalla febbre, fino a quando la sostanza stessa che alimentava la febbre e le forze vitali non sono state consumate; e sono morte agonizzando, senza che fosse permesso loro di avere quell'acqua che avrebbe alleviato la loro sete ardente. Quella stessa acqua che non viene negata a un edificio per spegnere un incendio, non viene offerta a degli esseri umani per estinguere il fuoco che sta consumando le loro forze vitali. -- Health, or How to Live, 62, 63 (1866).

L'uso giusto e sbagliato dell'acqua

731. Molti commettono l'errore di bere acqua fredda durante i pasti. In questo modo l'acqua diminuisce la secrezione delle ghiandole salivari; e più l'acqua è fredda, maggiore è il danno per lo stomaco. Acqua e limonata ghiacciate, assunte ai pasti, bloccheranno la digestione finché l'organismo non sarà in grado di fornire sufficiente calore allo stomaco per fargli riprendere il suo lavoro abituale. Le bevande calde sono debilitanti; inoltre, coloro che indulgono a farne uso diventano schiavi di questa abitudine.

Il boccone non ha bisogno di essere diluito; non sono necessarie delle bevande ai pasti. Si deve mangiare con calma, e permettere alla saliva di

mescolarsi con il cibo. Quanti più liquidi si versano nello stomaco, tanto più sarà difficile digerire il cibo; perché prima dovranno essere assorbiti i liquidi. Non esagerate nel consumo di sale; e smettete l'uso di sottaceti; tenete lontano dal vostro stomaco i cibi troppo speziati. Mangiate frutta ai pasti e quell'irritazione che spinge a bere cesserà. Ma se c'è proprio bisogno di spegnere la sete, tutto ciò che richiede la natura è acqua pura, bevuta un po' prima o un po' dopo il pasto. Non prendete mai tè, caffè, birra, vino, o bevande alcoliche di qualsiasi tipo. L'acqua è il miglior liquido possibile per depurare i tessuti. -- The Review and Herald, 29 luglio 1884.

[Qualche informazione circa il bere durante i pasti §§ 165, 166]

[Una delle medicine di Dio §§ 451, 452, 454]

Parte 2: Tè e caffè

Gli effetti stimolanti del tè e del caffè

732. Il regime alimentare e le bevande stimolanti che oggi vanno di moda non assicurano uno stato di salute ottimale. Tè, caffè e tabacco sono tutti stimolanti e contengono veleni. Non sono solo inutili, ma dannosi, e devono essere eliminati se vogliamo aggiungere la temperanza alla conoscenza. -- The Review and Herald, 21 febbraio 1888.

733. Il tè intossica l'organismo, perciò i cristiani ne dovrebbero fare a meno. L'effetto del caffè è quasi simile a quello del tè, ma gli effetti sono peggiori. È eccitante, e nella misura in cui sembra dare forza, nello stesso tempo esaurisce poi le energie e produce prostrazione. I bevitori di caffè e tè ne portano i segni sul loro viso. La pelle diventa pallida e sembra priva di vita. Sul loro volto non si scorge la luminosità che assicura la salute. -- Testimonies for the Church 2:64, 65 (1868).

734. Il consumo di tè, caffè, narcotici, oppio e tabacco hanno prodotto nel genere umano malattie di ogni tipo. Queste pessime abitudini devono essere totalmente abbandonate, perché danneggiano le facoltà fisiche, mentali e morali. È indispensabile per mantenere la salute. -- Manoscritto 22, 1887.

735. Non prendete mai tè, caffè, birra, vino o altre bevande alcoliche. L'acqua è il miglior liquido per purificare i tessuti. -- The Review and Herald, 29 luglio 1884.

736. Tè, caffè, tabacco e le bevande alcoliche, occupano livelli diversi nella scala degli stimolanti artificiali.

Gli effetti del tè e del caffè, come già sottolineato, sono simili a quelli del vino, del sidro, dei liquori e del tabacco.

Il consumo di caffè crea un'abitudine malsana. Eccita momentaneamente la mente a sostenere un ritmo di attività che va oltre i limiti normali, seguito ben presto da una sensazione di esaurimento, prostrazione e una sorta di paralisi delle facoltà fisiche, mentali e morali. La mente si debilita e, se non si blocca questo meccanismo, l'attività del cervello risulterà danneggiata per sempre. Tutte queste sostanze irritano i nervi e logorano le forze vitali. Lo stato d'inquietudine, conseguenza di un sistema nervoso debilitato, l'impazienza, la debolezza mentale favoriscono lo sviluppo di un carattere aggressivo che impedisce i progressi spirituali.

Coloro che si presentano come i paladini della temperanza e della riforma sanitaria, non dovrebbero reagire per contenere i disturbi generati da queste bevande nocive? Per alcuni rinunciare a bere tè o caffè è difficile quanto per l'alcolista smettere di bere alcolici. Il denaro speso per il tè e il

caffè è veramente sprecato, perché tali bevande fanno solo del male a chi le utilizza, soprattutto a coloro che non sanno farne a meno. Coloro che fanno uso di tè, caffè, oppio e alcool talvolta possono giungere a un'età avanzata, ma questo non costituisce una prova a favore dell'uso di tali eccitanti. Quello che queste persone avrebbero potuto realizzare e non hanno fatto a causa delle loro abitudini intemperanti, sarà rivelato soltanto nel giorno del giudizio.

Coloro che fanno ricorso al tè e al caffè per trovare le risorse per lavorare sperimenteranno gli effetti negativi di questa scelta sui loro nervi sfibrati e nella loro mancanza di autocontrollo. I nervi stanchi hanno bisogno di riposo e di quiete.

La natura richiede del tempo per recuperare le energie esaurite. Ma se invece il sistema nervoso viene sollecitato costantemente con l'uso di stimolanti, si verificherà una perdita delle forze disponibili. Per un certo tempo si potrà ottenere di più sotto la sferzata degli stimolanti, ma a poco a poco sarà sempre più difficile sollecitare le energie al momento opportuno, e alla fine la natura esaurita non potrà più rispondere.

Effetti nocivi attribuiti ad altre cause

L'abitudine di bere tè e caffè è più nociva di quanto si possa immaginare. Molti che si sono abituati a far uso di bevande stimolanti, soffrono di mal di testa e di depressione, e perdono molto tempo a causa di malattie. Pensano di non poter vivere senza fare uso di questi eccitanti e ignorano le conseguenze sulla loro salute. Ciò che risulta più grave è che gli effetti negativi di queste bevande sono spesso attribuiti ad altre cause.

Effetti sulle facoltà mentali e morali

L'uso di stimolanti nuoce a tutto l'organismo. Il sistema nervoso è sotto pressione, il fegato manifesta delle disfunzioni, la qualità e la circolazione del sangue ne risultano colpite, la pelle perde il suo tenore e diventa pallida. La mente stessa è danneggiata. L'effetto immediato di questi stimolanti implica una fase di eccitazione che permette di svolgere un'attività inusuale, a cui segue una fase di depressione e d'incapacità. Il passo successivo è la prostrazione, non solo mentale e fisica ma anche morale. Il risultato finale è quello di rendere uomini e donne nervosi, dal giudizio incerto e dalla mente non equilibrata, che spesso manifestano uno spirito collerico, impaziente, accusatore, che è in grado di vedere i difetti degli altri sotto una specie di lente d'ingrandimento, ma è totalmente incapace di individuare i propri.

Quando coloro che fanno uso di tè e caffè si trovano insieme per un incontro sociale, si notano bene gli effetti delle loro cattive abitudini. Tutti ricorrono liberamente alle bevande preferite e, nella misura in cui gli effetti di tali sostanze si fanno sentire, le lingue si sciolgono e iniziano il perfido lavoro di parlare male degli altri. Le loro parole non sono né poche né ben scelte. I bocconcini prelibati del pettegolezzo fanno il giro della tavola accompagnati spesso dal veleno dello scandalo. Questi pettegoli senza ritegno dimenticano che accanto a loro c'è un testimone, un osservatore invisibile che trascrive ogni parola nei registri del cielo. Tutte queste critiche negative, queste chiacchiere oziose, questi sentimenti d'invidia, espressi sotto l'eccitazione di una tazza di tè, Gesù li annota a loro carico. "In verità vi dico che in quanto lo avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me". Matteo 25:40.

Stiamo già soffrendo a causa delle abitudini sbagliate dei nostri padri e, nonostante ciò, molti hanno una condotta peggiore della loro. Oppio, tè, caffè, alcool stanno rapidamente estinguendo quella residua scintilla di vitalità ancora presente nell'uomo.

ogni anno vengono consumati migliaia e migliaia di litri di bevande alcoliche e una quantità enorme di denaro è speso per il tabacco. Così gli schiavi di queste passioni, mentre spendono continuamente i loro guadagni per soddisfare i propri sensi, derubano i figli di cibo, di vestiario e dei vantaggi di una buona educazione. Finché ci saranno questi problemi, non potrà mai esistere una giustizia sociale. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 34-36 (1890).

Si crea soltanto un'eccitazione nervosa e non nuove energie

737. Siete troppo nervosi ed eccitabili. Il tè ha contribuito a irritare i nervi e il caffè ha ottenebrato il cervello; entrambe queste sostanze sono molto dannose. Dovreste preoccuparvi della vostra alimentazione: scegliere alimenti più sani e nutrienti e mantenere un equilibrio mentale senza eccitarvi e farvi dominare dalle passioni. -- Testimonies for the Church 4:365 (1879).

738. Il tè è uno stimolante e può provocare forme di intossicazione. Succede la stessa cosa per il caffè e altre bevande comuni. Inizialmente assicura un certo tono: i nervi dello stomaco si eccitano e comunicano questo stimolo al cervello che, a sua volta, dà al cuore un impulso maggiore e all'organismo un'energia passeggera. Non si sente più la stanchezza, sembra di poter contare su nuove forze, la mente è stimolata e l'immaginazione è più vivace.

Per queste caratteristiche molti credono che il tè o il caffè facciano bene. Ma non è vero perché non nutrono l'organismo. Producono il loro effetto prima ancora che ci sia la possibilità di digerirli e assimilarli. Quella che appare come forza è semplice eccitazione nervosa.

Esaurito l'effetto stimolante la carica artificiale svanisce e ne derivano debolezza e languore. L'uso continuo di questi stimolanti provoca mal di testa, insonnia, palpitazioni, indigestione, tremito e altri disturbi che esauriscono le forze vitali.

I nervi stanchi hanno bisogno di riposo e non di stimoli ed eccitazione. C'è bisogno di tempo per recuperare le energie esaurite. Quando le forze vengono suscitate da sostanze eccitanti per un po' di tempo si può contare su un maggiore rendimento ma con il loro uso costante l'organismo si indebolisce ed è sempre più difficile sollecitarle. In breve tempo la richiesta di stimolanti da parte dell'organismo diventa incontrollabile, la volontà viene sopraffatta e sembra di non avere più la forza per reprimere quelle esigenze non naturali. Si cercano eccitanti sempre più forti fino quando l'organismo non risponde più agli stimoli. -- The Ministry of Healing, 326, 327 (1905).

[Tè e caffè danneggiano lo stomaco § 722]

Senza valore nutritivo

739. La salute non migliora affatto con l'uso di quelle sostanze che per un certo periodo di tempo stimolano l'organismo, ma poi provocano una reazione che lo lascia più debilitato di prima. Il tè e il caffè danno una sferzata temporanea alle energie infiacchite ma, superata questa fase, si prova una sensazione di depressione. Queste bevande non assicurano nessun nutrimento. Il latte e lo zucchero con cui vengono mescolati costituiscono tutto il nutrimento offerto da una tazza di tè o di caffè. -- Lettera 69, 1896.

Si limita la percezione spirituale

740. Il tè e il caffè sono degli stimolanti. I loro effetti sono simili a quelli del tabacco, anche se in grado minore. Coloro che usano questi veleni

così insidiosi, come chi usa il tabacco, pensano di non poterne fare a meno per vivere, perché si sentono davvero male quando non possono contare sui loro idoli... Chi soddisfa queste passioni lo fa a scapito della salute fisica e mentale. Essi non riescono a riconoscere il valore delle realtà spirituali perché la loro sensibilità si è affievolita, allora il peccato non appare più nella sua gravità, e la verità non viene apprezzata quanto i tesori terreni. -- Spiritual Gifts 4:128, 129 (1864).

741. Bere tè o caffè è un peccato, un'indulgenza pericolosa che, come tanti altri mali, ha ripercussioni negative sullo spirito. Questi idoli tanto amati generano eccitazione ed esercitano un influsso sottile sul sistema nervoso; e quando finisce la momentanea azione stimolante, rimane una depressione di fondo, di intensità pari a quella dello stimolo. -- Lettera 44, 1896.

742. Coloro che fanno uso di tabacco, tè e caffè devono abbandonare questi idoli, e investire il relativo costo nel tesoro di Dio. Alcune persone non hanno mai fatto un sacrificio per il Signore e non si rendono conto di quello che Dio si aspetta da loro. Alcuni, fra i più poveri, dovranno affrontare una dura lotta per rinunciare a questi stimolanti. Un tale sacrificio personale non è richiesto perché l'opera di Dio è priva di mezzi; ma ogni cuore sarà messo alla prova e ogni carattere dovrà essere sviluppato. È un principio che il popolo di Dio deve adottare, un principio che deve orientare la vita. -- Testimonies for the Church 1:222 (1861).

Una voglia incontenibile che interferisce con la vita spirituale

743. Il tè e il caffè, così come il tabacco, hanno un effetto nocivo sull'organismo. Il tè intossica e, sebbene in misura minore, i suoi effetti sul carattere sono gli stessi delle bevande alcoliche. Il caffè ha un effetto più forte nell'offuscare la mente e a paralizzare le energie. Il suo influsso non è

evidente come quello del tabacco, ma è simile negli effetti. Pertanto, gli argomenti portati contro il tabacco possono essere presentati anche contro l'uso del tè e del caffè.

Coloro che hanno l'abitudine di consumare tè, caffè, tabacco, oppio e bevande alcoliche non riescono ad adorare Dio quando sono momentaneamente sprovvisti di tali sostanze. In queste condizioni, se sono impegnati nell'adorazione, la grazia divina non può fare niente per animare, vivificare e rendere più spirituali le loro preghiere e le loro testimonianze. Coloro che si professano cristiani dovrebbero valutare le motivazioni del loro piacere. Provengono dal cielo o dalla terra? -- The Review and Herald, 25 gennaio 1881.

Il trasgressore la cui percezione è alterata non è scusabile

744. Satana sa perfettamente di non avere un potere assoluto sulle menti se l'appetito è tenuto sotto controllo, mentre ha più possibilità quando si dà libero sfogo alle passioni; lavora quindi instancabilmente per indurre gli uomini ad adottare abitudini sbagliate. Per l'influsso di un cibo non sano, la coscienza perde la sua sensibilità, la mente si ottenebra e la percezione risulta menomata. Ma la colpa del trasgressore non diminuisce per il fatto che la sua coscienza è stata profanata, fino al punto da diventare insensibile.

La salute mentale dipende dall'equilibrio stesso delle forze vitali. Con quanto impegno dovremmo evitare l'uso di stimolanti e narcotici! Eppure molti di coloro che si dichiarano cristiani fanno uso di tabacco. Essi deplorano i mali dell'intemperanza, e proprio mentre contestano l'abitudine di bere liquori, sputano in terra il tabacco che hanno masticato. Per quanto riguarda il vizio dell'uso del tabacco, ci deve essere un cambiamento di opinione prima che la radice del male possa essere estirpata. Noi sollecitiamo una maggiore attenzione verso questo soggetto. Il tè e il caffè preparano il

terreno a stimolanti più forti. E allora ammettiamo che in merito alla preparazione del cibo, ci si può porre la domanda: "Stiamo praticando la temperanza in tutti i suoi aspetti? Quelle riforme così necessarie per la salute e la felicità sono state davvero realizzate?"

Ogni vero cristiano dovrà possedere il controllo del suo appetito e delle sue passioni. Se non si libera dalla schiavitù dei suoi desideri, non può essere un fedele collaboratore di Cristo. L'indulgere nei confronti dell'intemperanza e delle passioni attenua l'effetto della verità sul cuore. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80 (1890).

Una battaglia persa contro l'appetito

745. L'intemperanza inizia a tavola, con il consumo di cibo non salutare. Quando questa abitudine perdura nel tempo, gli organi digestivi si indeboliscono, e gli alimenti consumati non soddisfano più l'appetito. Così si creano condizioni malsane e nasce il desiderio di cibi sempre più stimolanti. Il tè, il caffè e la carne producono un effetto immediato. Sotto l'influsso di questi veleni il sistema nervoso si eccita e, in alcuni casi e per un certo tempo, la mente sembra più ricettiva e l'immaginazione più vivace. Poiché tali stimolanti producono per un breve tempo risultati così piacevoli, molti arrivano a concludere di averne veramente bisogno, e quindi continuano a usarli. Ma ci sono sempre effetti secondari: il sistema nervoso, indebitamente eccitato, ha attinto queste energie dalle sue riserve, e così tutta questa eccitazione momentanea è seguita da una depressione. E nella stessa misura in cui questi stimolanti potenziano temporaneamente l'organismo, si produce un'equivalente perdita di forze da parte degli organi eccitati, una volta che l'effetto è cessato. Così l'appetito diventa sempre più esigente, e ben presto tende a moltiplicare le occasioni di piacevole eccitazione, fino a quando l'indulgenza diventa abitudine e suscita un desiderio intenso di stimoli più forti, di tabacco, di vini e liquori. E più lo si soddisfa più il desiderio diventa imperioso e difficile da controllare. Più l'organismo è debilitato meno sarà in

grado di rinunciare agli stimoli artificiali e più sarà vittima del desiderio per queste sostanze, fino al punto che la volontà viene sopraffatta e sembra non rimangano più forze in grado di opporsi a queste passioni.

La sola condotta sicura

L'unica salvaguardia è quella di non utilizzare, non gustare, non disporre di tè, caffè, vino, tabacco, oppio e bevande alcoliche. Questa generazione deve fare appello alle facoltà mentali, sostenute dalla grazia di Dio, per resistere alle tentazioni di Satana e non permettersi il minimo cedimento nei confronti di un appetito viziato. Questa necessità oggi è doppiamente pressante rispetto a quella delle generazioni precedenti. -- Testimonies for the Church 3:487, 488 (1875).

Il conflitto tra verità e intemperanza

746. I fatti relativi a Core e ai suoi compagni, che si ribellarono contro Mosè e Aaronne, e contro lo stesso Yahweh, sono ricordati per sensibilizzare i figli di Dio, soprattutto coloro che vivranno sulla terra alle fine dei tempi. Satana ha indotto molti a imitare Core, Datan e Abiram fomentando la ribellione nel popolo di Dio. Chi si permette di ribellarsi a una chiara testimonianza è un illuso che ha pensato veramente che coloro a cui Dio ha affidato la sua opera si siano innalzati al di sopra del popolo di Dio, e che i loro consigli e i loro rimproveri siano inutili. Vivono in contrasto contro la diretta testimonianza che il Signore avrebbe desiderato che sostenessero censurando così gli errori commessi dal popolo.

Le testimonianze presentate contro le abitudini dannose, come l'uso del tè, del caffè, del tabacco da fiuto o da fumo, hanno irritato una certa categoria di persone per il fatto che tali messaggi avrebbero demolito i loro idoli. Molti per un certo periodo di tempo sono stati indecisi se rinunciare

definitivamente a tutte quelle sostanze dannose, o rifiutare le testimonianze e cedere interamente ai vizi. Erano in una posizione instabile perché vi era un conflitto in loro tra la fede nella verità e l'intemperanza. Il loro stato d'indecisione li rendeva deboli mentre rafforzava gli istinti. L'uso di questi veleni insidiosi contamina la loro sensibilità nel riconoscere le realtà sacre; e alla fine decisero che, indipendentemente dalle conseguenze, avrebbero soddisfatto le loro voglie. Questa decisione terribile eresse un muro di separazione tra loro e chi si stava disintossicando, secondo gli ordini del Signore, da ogni forma di cattive abitudini, e si stava santificando nel timore di Dio. Queste testimonianze chiare e precise causarono loro un grave turbamento, ed essi trovarono conforto soltanto contrastandole, sforzandosi di credere e di far credere anche ad altri che non erano vere. Affermavano che le persone erano giuste, ma erano i messaggi di rimprovero che creavano il problema. E quando manifestarono apertamente la loro ribellione, tutti gli scontenti si allinearono con loro, e chi era spiritualmente debole, zoppi, storpi e ciechi, unirono i loro sforzi per seminare e diffondere la discordia. -- Spiritual Gifts 4:36, 37 (1864).

Le radici dell'intemperanza

747. Per arginare le forme d'intemperanza è necessario un grande impegno, che spesso non viene orientato nella giusta direzione. I sostenitori della riforma sanitaria dovrebbero fare attenzione alle conseguenze che derivano dall'uso di cibi non sani, condimenti, tè e caffè. Ci auguriamo che tutti coloro che operano in favore della temperanza abbiano successo, ma soprattutto riflettano sulle cause del male contro cui lottano e siano certi della propria coerenza con i principi della riforma che promuovono.

È importante sottolineare che il buon equilibrio delle forze mentali e morali dipende in modo particolare dalle condizioni dell'organismo. Tutte le sostanze eccitanti che indeboliscono e degradano gli organi vitali, incidono anche sull'equilibrio mentale e morale. Alla base della corruzione del mondo

c'è l'intemperanza. Cedendo all'appetito l'uomo perde la capacità di resistere alle tentazioni. I fautori della temperanza devono compiere un'opera di sostegno. Devono insegnare che l'uso di sostanze eccitanti, facendo leva su energie già esaurite, induce a un tipo di attività innaturale e spasmodica che mette in pericolo la salute, l'equilibrio del carattere e perfino la vita.

Quanto al tè, al caffè, al tabacco e alle bevande alcoliche l'unico criterio da seguire è non usarli, non assaggiarli e neanche toccarli. Il tè, il caffè o bevande simili agiscono come l'alcol e il tabacco ed è difficile rinunciarvi come per l'alcolizzato fare a meno dei liquori. Chi vorrà eliminare queste sostanze proverà per qualche tempo dei disturbi e ne soffrirà, ma insistendo supererà il desiderio e non ne sentirà più la mancanza. Sarà necessario un po' di tempo per ritrovare l'equilibrio, ma se offriamo al nostro organismo un'occasione per recuperare le forze la natura assolverà perfettamente il suo compito. -- The Ministry of Healing, 335 (1905).

748. Satana sta corrompendo la mente e distruggendo lo spirito con le sue sottili tentazioni. Riuscirà il nostro popolo a vedere e a capire il peccato di indulgere in appetiti pervertiti? Sapranno scartare tè, caffè, carne e ogni altro cibo stimolante consacrando invece alla diffusione della verità il denaro speso per queste passioni dannose?. Quale potere può avere il fumatore per fermare l'avanzata dell'intemperanza? Bisogna che ci sia una rivoluzione nel nostro mondo prima che la scure sia posta alle radici dell'albero. Cfr. Matteo 3:10. Noi riproponiamo con forza il tema: il tè e il caffè stanno preparando il terreno per stimolanti ancora più forti quali, per esempio, il tabacco e i liquori. -- Testimonies for the Church 3:569 (1875).

749. In merito ai cibi carnei noi vi diciamo una sola parola: eliminateli. E tutti dovrebbero portare una chiara testimonianza contro il tè e il caffè, non usandoli mai, perché sono narcotici, dannosi sia per il cervello sia per gli altri organi del corpo.

Istrate i membri delle nostre chiese a evitare ogni intemperanza. Ogni centesimo speso per il tè, il caffè, la carne è più che sciupato; perché queste cose ostacolano il migliore sviluppo delle facoltà fisiche, mentali e spirituali. -- Lettera 135, 1902.

Una tentazione diabolica

750. Alcuni pensano di non poter praticare la riforma perché, se dovessero cessare di consumare tè, tabacco, carne, la loro salute ne soffrirebbe. Questo non è altro che un suggerimento di Satana. Sono invece proprio tali stimolanti che minano il fisico e lo predispongono a contrarre gravi malattie danneggiando i sensibili meccanismi della natura e minando le difese contro la malattia e la decadenza prematura.

L'uso di stimolanti innaturali distrugge la salute e ha un influsso paralizzante sul cervello, che non riesce più ad apprezzare le realtà eterne. Coloro che amano questi idoli non possono valutare correttamente la salvezza che Cristo ha conseguito per loro con una vita di rinunce, piena di sofferenze e disprezzo, fino a sacrificare la propria vita irreprensibile per salvare dalla morte coloro che erano ormai destinati a soccombere. -- Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

[L'effetto del tè e del caffè sui bambini §§ 354, 360]

[Tè e caffè nei nostri ospedali §§ 420, 424, 437, 438]

[Tè, caffè e carne non sono necessari § 805]

[Il fatto di rifiutare tè, caffè, ecc. dimostra che i collaboratori di Dio sono dei riformatori §§ 227, 717]

[I risultati dell'assunzione di tè e caffè a pranzo e a cena § 233]

[Coloro che provano un desiderio intenso di bere tè e caffè devono essere avvertiti § 779]

[Fare un patto con Dio per abbandonare l'uso di tè, caffè, ecc. § 41]

[Tè e caffè non usati da Ellen G. White cfr. Appendice 1:18, 23]

[Il tè usato occasionalmente come medicina da Ellen G. White cfr. Appendice 1:18]

Parte 3: I cereali come sostituti del tè e del caffè

751. Non si dovrebbero mai servire né tè né caffè. Al posto di queste bevande che minano la salute, si potrebbe servire un caffè d'orzo tostato, preparato il meglio possibile. -- Lettera 200, 1902.

752. L'abitudine di fare due pasti al giorno è positiva per la salute ma in alcune circostanze può essere necessario un terzo pasto. Quest'ultimo però dovrebbe essere particolarmente leggero e prevedere alimenti più facilmente digeribili. Cracker, biscotti e frutta o caffè di cereali sono gli elementi più adatti per il pasto serale. -- The Ministry of Healing, 321 (1905).

753. Ho l'abitudine di aggiungere un po' di latte nel caffè d'orzo che mi preparo da sola. -- Lettera 73a, 1896.

Uso eccessivo di bevande calde e nocive

754. Non è necessario utilizzare bevande calde, a meno che non

vengano usate come medicine. Lo stomaco rischia di venire gravemente danneggiato da un consumo eccessivo di bevande e cibi troppo caldi. In questo modo la gola e gli organi digestivi, e con loro anche altri organi del corpo, risultano debilitati. -- Lettera 14, 1901.

Parte 4: Il sidro

755. Viviamo in un'epoca d'intemperanza, e soddisfare i desideri dei consumatori di sidro è un'offesa nei confronti di Dio. Insieme ad altri vi siete impegnati in questo lavoro perché non avete ascoltato il messaggio ricevuto. Se foste stati coerenti non lo avreste fatto, non avreste potuto farlo. Chiunque abbia partecipato a questo tipo di attività subirà la condanna divina, a meno che non decidiate di cambiare completamente il vostro modo di agire. Dovete considerare seriamente la situazione. Dovete iniziare subito l'opera di purificazione delle vostre anime per evitare la condanna.

Dopo aver deciso di non partecipare attivamente all'opera delle società di temperanza, avreste comunque potuto esercitare un certo influsso positivo sugli altri, se aveste agito coscienziosamente in armonia con la fede che professate; ma impegnandovi nella fabbricazione del sidro avete pregiudicato moltissimo tale influsso; e quel che è peggio avete gettato del fango sulla verità, e il vostro stesso spirito ne ha subito un danno. Avete innalzato una barriera tra voi e l'opera della temperanza e il vostro modo comportamento ha indotto i non credenti a dubitare dei vostri principi. Non state seguendo sentieri diritti e gli storpi, zoppicando e incespicando dietro di voi, proseguono verso la perdizione. Alla luce della legge di Dio, non riesco a comprendere come dei cristiani possano in tutta coscienza impegnarsi nella coltivazione del luppolo o nella fabbricazione di vino e sidro per il mercato. Tutti questi prodotti possono essere usati per il bene ed essere fonte di benedizione, oppure essere usati per il male suscitando così la tentazione e la maledizione. Sidro e vino imbottigliati prima della fermentazione alcolica, rimangono dolci per lungo tempo e in questo modo non squilibrano la

ragione.

Il bere moderatamente prepara la strada all'alcolismo

Molte persone possono rimanere intossicate a causa del vino e del sidro, o di altre bevande più forti, e il peggior tipo di ebbrezza è quello causato dalle cosiddette bevande alcoliche moderate. Più le passioni sono devianti, più il cambiamento del carattere è grave, determinante e persistente. Bastano pochi bicchieri di sidro o di vino per sollecitare il desiderio di bevande più forti, e in molti casi coloro che sono bevitori abituali hanno posto le basi per il vizio del bere. Per alcune persone non è affatto sicuro avere del vino o del sidro in casa. Hanno ereditato la tendenza all'uso delle bevande stimolanti e Satana li sollecita continuamente a soddisfarne il desiderio. Se cedono alle sue tentazioni, non sapranno più controllarsi. Il desiderio reclama di esser soddisfatto ed è appagato a loro discapito. Il cervello è indebolito e offuscato; la ragione lascia le redini agli appetiti incontrollati. Licenziosità, adulterio e vizi di ogni genere sono le conseguenze per aver tollerato il desiderio di vino e sidro. Un cristiano professante che ama questi stimolanti, e si abitua al loro uso, non può più crescere nella grazia. Diventa rozzo e sensuale; le passioni controllano le più elevate facoltà della mente, e le virtù non sono più apprezzate.

Il bere moderatamente è la scuola alla quale gli uomini sono stati educati per intraprendere la carriera dell'ubriacone. Così, gradualmente, Satana li allontana dalla roccaforte della temperanza in modo che il vino e il sidro, considerati inoffensivi, esercitino il loro influsso solleticando il palato, fino ad aprire la strada all'ubriachezza senza che nessuno se ne renda conto. E così si coltiva il gusto per gli stimolanti; l'equilibrio del sistema nervoso è alterato; Satana mantiene la mente in una sorta di eccitazione febbrile, e la povera vittima, immaginandosi al sicuro, si spinge sempre più avanti finché ogni barriera è infranta e ogni principio sacrificato. Le più forti convinzioni sono scalzate e gli interessi eterni non sono abbastanza forti per tenere

l'appetito contraffatto sotto il controllo della ragione.

Alcuni non sono mai realmente ubriachi, ma sempre sotto l'influsso del sidro o del vino. Sono eccitati, indecisi, non deliranti, ma comunque in cattive condizioni perché le più nobili facoltà della mente sono corrotte. A causa del consumo abituale di sidro fermentato sor ge la propensione per malattie di vario genere, come: idropisia, disturbi al fegato, tremiti nervosi e ipertensione; molti ne ricavano uno stato permanente di malattia, altri muoiono di tubercolosi o soccombono a causa di un colpo apoplettico; altri ancora soffrono di dispepsia. Ogni funzione vitale è compromessa e i medici li avvertono che hanno problemi al fegato. In realtà, se volessero fare a pezzi il loro barile di sidro, e non rimpiazzarlo mai più, le loro forze vitali ormai deteriorate potrebbero recuperare il loro vigore.

Bere sidro induce al consumo di bevande più forti. Lo stomaco perde il suo vigore e sente il bisogno di qualcosa di più stimolante per fare il suo lavoro... Constatiamo il potere del desiderio di bevande alcoliche sull'uomo; vediamo quanti, tra professionisti e persone che hanno grandi responsabilità - uomini di condizioni elevate, di eccezionale talento, di buone posizioni sociali, di particolare sensibilità, con nervi saldi e buona capacità di raziocinio -- sacrificano tutto sull'altare dell'intemperanza fino a ridursi come bruti; e in moltissimi casi il percorso in discesa era iniziato con l'uso di vino o sidro.

Il nostro esempio per sostenere la riforma

Quando uomini e donne intelligenti, dichiaratamente cristiani, sostengono che non è dannoso produrre vino o sidro per il mercato perché se non sono fermentati non sono nocivi, provo una grande tristezza. Io so che vi è un altro aspetto del problema che rifiutano di considerare; per il loro egoismo chiudono gli occhi sulle terribili conseguenze che possono risultare

dall'uso di questi stimolanti.

Come popolo diciamo di essere dei riformatori, portatori di un messaggio al mondo, sentinelle fedeli di Dio, che sorvegliano ogni strada da cui Satana potrebbe giungere con le sue tentazioni che mirano a far smarrire l'uomo. Il nostro esempio e il nostro influsso devono essere una forza in favore della riforma.

Dobbiamo astenerci da ogni pratica che possa indebolire la coscienza o incoraggiare la tentazione. Non dobbiamo lasciare a Satana nessuna occasione per accedere alla mente di un essere umano creato a immagine di Dio. Se tutti fossimo vigilanti e fedeli nel sorvegliare anche le piccole fessure prodotte dall'uso moderato di vino e sidro, considerati inoffensivi, la via all'ubriachezza sarebbe sbarrata. In ogni comunità è necessario il fermo proposito e la volontà di non toccarne, non gustarne, non prenderne; allora la riforma della temperanza sarà forte, permanente ed efficace.

Il Redentore del mondo, che conosce bene la situazione dell'umanità negli ultimi giorni, presenta il mangiare e il bere come dei peccati che condanneranno questa generazione. Egli ci dice che, com'era ai tempi di Noè, così sarà quando il Figlio dell'uomo sarà rivelato. "Si mangiava e si beveva, si prendeva moglie e s'andava a marito, fino al giorno in cui Noè entrò nell'arca, e la gente non si accorse di nulla, finché venne il diluvio che portò via tutti quanti". Matteo 24:38, 39. Condizioni simili a quelle che si verificheranno negli ultimi giorni, e coloro che credono in questi avvertimenti prenderanno tutte le precauzioni per non intraprendere un cammino che li porti alla condanna finale.

Fratelli, consideriamo tutto questo alla luce delle Scritture, ed esercitiamo un deciso influsso in materia di temperanza. Le mele e l'uva sono doni di Dio; possono essere usati adeguatamente come alimenti salutari,

oppure se ne può abusare facendone un uso errato. A causa delle azioni egoistiche degli uomini, Dio fa sì che i raccolti di uva e mele siano compromessi. Noi ci presentiamo al mondo come riformatori; non diamo quindi alcuna occasione agli infedeli e ai miscredenti di biasimare la nostra fede. Cristo ha detto: "Voi siete il sale della terra... la luce del mondo". Matteo 5:13, 14. Mostriamo che i nostri cuori e le nostre coscienze sono sotto l'influsso trasformatore della grazia divina e la nostra vita sia guidata dai principi puri della legge di Dio, anche quando possono richiedere la rinuncia a interessi temporali. -- Testimonies for the Church 5:354-361 (1885).

Al microscopio

756. Chi ha una predisposizione ereditaria per gli eccitanti non dovrebbe neanche considerare o avere a disposizione vino, birra o sidro perché possono suscitare altre tentazioni. In merito al sidro dolce molti lo comprano tranquillamente, ma rimane dolce per poco tempo, poi inizia a fermentare. Acquista un sapore aspro che lo rende gradito a molti palati e chi lo consuma ha difficoltà a riconoscere che è fermentato.

Ci sono dei rischi per la salute anche consumando il sidro dolce. Se chi lo compra potesse vederlo al microscopio pochi lo berrebbero. Spesso chi prepara il sidro per venderlo non bada allo stato della frutta che utilizza e sprema il succo di mele bacate o marce. Nessuno utilizzerebbe mai questo genere di mele per un uso qualsiasi ma beve e trova piacevole il sidro nonostante il microscopio dimostri che questa bevanda è inadeguata a essere consumata, anche appena fatta.

Il vino, la birra e il sidro intossicano quanto le bevande più forti. Esse stimolano il desiderio di quelle con una gradazione alcolica superiore e così si instaura l'abitudine al consumo di liquori. Bere con moderazione prepara la

strada all'alcolismo, ma l'uso di eccitanti meno forti è particolarmente insidioso perché ci si ritrova alcolizzati prima ancora di aver sospettato il rischio che si correva. -- The Ministry of Healing, 332, 333 (1905).

Parte 5: Succo di frutta

Il succo dolce dell'uva

757. Il puro succo dell'uva, non fermentato, è una bevanda salutare. Ma molte delle bevande alcoliche che oggi sono così ampiamente diffuse contengono veleni mortali.

Coloro che ne fanno uso sono spesso condotti alla follia, privati della loro ragione. Sotto questo influsso mortale gli uomini commettono violenze e perfino delitti. -- Manoscritto 126, 1903.

Benefica per la salute

758. Fate della frutta un alimento che sia presente sulla vostra tavola e faccia parte del vostro menù. I succhi di frutta, accompagnati dal pane, saranno molto apprezzati. La frutta buona, matura e sana è qualcosa di cui dovremmo ringraziare il Signore, perché è benefica per la nostra salute. -- Lettera 72, 1896.

[Prendere un uovo crudo mescolato al succo d'uva non fermentato § 324]

[L'impiego del succo di limone, da parte di Ellen G. White, per condire le verdure § 522]

Capitolo 25

Insegnare i principi della salute

Parte 1: L'esigenza di un'istruzione sui principi della salute

Necessità di un'educazione sanitaria

759. L'opera di divulgazione dei principi della salute non è mai stata così necessaria come oggi. Nonostante gli straordinari progressi compiuti in vari settori per assicurarsi benessere e comodità, anche in materia di igiene e cura delle malattie, il declino della forza e della resistenza fisica è preoccupante. Tutti coloro che hanno a cuore il benessere della società devono prendere in considerazione questa realtà.

La nostra cultura incoraggia abitudini che minano i buoni principi. La moda e le consuetudini sociali sono in aperto contrasto con la natura. Impongono usi e incoraggiano eccessi che diminuiscono costantemente le forze fisiche e mentali, e da questo derivano l'intemperanza e la violenza, le malattie e la miseria.

È vero che molti trasgrediscono le leggi della salute per ignoranza e quindi hanno bisogno di maggiori informazioni. Ma la maggior parte delle persone non è coerente con le conoscenze acquisite e deve ancora convincersi dell'importanza di osservare questi principi.

760. È necessaria un'attenta informazione in materia di alimentazione. Le cattive abitudini, come l'uso di cibi non sani, sono responsabili dell'intemperanza, della violenza e della miseria che creano sofferenza nel mondo. -- The Ministry of Healing, 146 (1905).

761. Se volessimo elevare il livello morale dei territori in cui possiamo essere chiamati a lavorare, dovremmo cominciare a riformare le loro abitudini fisiche. Il valore del carattere dipende dal funzionamento equilibrato della mente e del corpo. -- Medical Missionary, novembre-dicembre 1892; Counsels on Health, 505.

Molti saranno debitamente informati

762. Il Signore mi ha mostrato che moltissime persone potrebbero essere liberate dalla degenerazione fisica, mentale e morale se praticassero la riforma sanitaria. Saranno tenute delle conferenze al riguardo e le pubblicazioni si moltiplicheranno. I principi della salute saranno ben accolti; e molti riceveranno informazioni adeguate. L'influsso esercitato dalla riforma sanitaria la raccomanderà all'attenzione di tutti coloro che cercano la verità; ed essi continueranno, passo dopo passo, a comprendere le verità particolari per la nostra epoca.

E così verità e giustizia si incontreranno... Il Vangelo e l'opera medico-missionaria devono avanzare insieme. Il Vangelo deve essere collegato ai principi della vera riforma sanitaria e il cristianesimo deve tradursi nella pratica quotidiana. È necessario compiere con impegno un'opera di riforma. La vera religione della Bibbia è una manifestazione dell'amore divino per l'uomo perduto. I figli di Dio devono avanzare in ranghi serrati per conquistare i cuori di coloro che sono alla ricerca della verità e che desiderano sinceramente avere un ruolo attivo in questo periodo solenne della storia. Dobbiamo presentare al mondo i principi della riforma, facendo il possibile per condurre uomini e donne a comprendere l'importanza di questi principi e della loro applicazione. -- Testimonies for the Church 6:378, 379 (1900).

L'impegno dei pionieri per insegnare i principi della riforma sanitaria

763. In occasione della festa dello Stato a Battle Creek (1864), i membri della comunità installarono tre o quattro cucine, e dimostrarono quanti buoni pasti potevano essere preparati senza l'uso della carne. Eravamo certi di aver preparato la migliore cucina della fiera. In occasione di grandi raduni è un vero privilegio organizzare dei programmi per offrire cibi sani a coloro che vi partecipano; orientate i vostri sforzi in vista di una buona educazione sanitaria.

Il Signore ci ha offerto l'occasione di rivolgerci a molte persone, e noi abbiamo tante possibilità di mostrare quello che potrebbe essere realizzato, grazie ai principi della riforma sanitaria, per ridare la salute a coloro i cui casi erano stati dichiarati senza speranza.

Nei congressi di campo e di casa in casa

Dobbiamo impegnarci maggiormente per insegnare alla gente le verità della riforma sanitaria. In ogni congresso dovremmo organizzare delle dimostrazioni per indicare cosa può esser fatto per preparare un'alimentazione sana e gustosa, composta da cereali, frutta -- sia fresca sia oleaginosa -- e vegetali. In ogni luogo dove vengono formate nuove comunità, si dovrebbe insegnare come preparare del cibo sano. Sarebbe opportuno scegliere delle persone e incaricarle di andare di casa in casa per promuovere l'educazione sanitaria. -- Manoscritto 27, 1906.

Uno spazio dedicato alla riforma sanitaria nei congressi

764. Nella misura in cui ci avviciniamo ai tempi della fine, dobbiamo accordare sempre maggiore importanza al tema della riforma sanitaria e della

temperanza cristiana, presentandole in modo chiaro e positivo. Dobbiamo impegnarci costantemente per sensibilizzare le persone, non solo a parole, ma soprattutto con iniziative pratiche. Informazioni e attività pratiche, collegate insieme, hanno un notevole influsso.

In occasione dei congressi dovrebbero essere presentati all'uditorio dei soggetti interessanti sulla salute. In Australia, in occasione dei congressi, ogni giorno si facevano delle letture su questo tema, e suscitavano sempre un grande interesse. All'interno del campo era stata montata una tenda dove medici e infermiere offrivano gratuitamente consigli sanitari: un'iniziativa apprezzata da molti.

Migliaia di persone assistevano alle conferenze e, alla chiusura del congresso, erano dispiaciuti di non avere altre occasioni per approfondire il tema sul quale avevano ricevuto informazioni così importanti. In molte città, dove erano stati organizzati dei congressi, alcuni fra i cittadini più in vista avevano insistito perché fosse stabilita localmente un'istituzione sanitaria, e avevano promesso il loro appoggio. -- Testimonies for the Church 6:112, 113 (1900).

Con l'esempio e con l'insegnamento

765. Le grandi assemblee offrono un'eccellente opportunità per illustrare i principi della riforma sanitaria. Alcuni anni fa, in questi incontri, si parlava molto della riforma e dei benefici di una dieta vegetariana; però, nello stesso tempo veniva servita della carne nella tenda adibita a mensa, e vari alimenti non salutari erano venduti allo spaccio. La fede senza le opere è morta; e l'istruzione sulla riforma, non supportata dalla pratica, non fa certo una buona impressione. Nelle ultime riunioni di questo genere, i responsabili hanno collegato la teoria con la pratica. Ai tavoli non veniva servita la carne ma, al suo posto, frutta, cereali e vegetali in abbondanza. Alle domande dei

visitatori sul perché non ci fosse carne, si spiegava chiaramente che non era il cibo più salutare. -- Testimonies for the Church 6:112 (1900).

[Vendita di caramelle, gelati e cianfrusaglie ai congressi §§ 529, 530]

Nelle nostre istituzioni mediche

766. Mi è stato mostrato che doveva essere costruita un'istituzione sanitaria, in cui si sarebbe dovuto evitare ogni tipo di medicinale di sintesi, utilizzando piuttosto metodi semplici e razionali nel trattamento delle malattie per ottenere la guarigione. In questo istituto si dovrebbe insegnare ai pazienti come vestire, respirare e mangiare correttamente, prevenendo la malattia con un adeguato stile di vita. -- Lettera 79, 1905.

[Cfr. anche § 458]

767. Le nostre istituzioni mediche devono rappresentare delle opportunità per sensibilizzare coloro che vi si recano per seguire una terapia. Bisogna dimostrare ai pazienti come sia possibile vivere bene con una dieta di cereali, frutta fresca e oleaginosa e altri prodotti della terra. Mi è stato mostrato che nei nostri istituti dovrebbero essere tenute regolarmente delle conferenze sul tema della salute. Bisogna insegnare come eliminare gli alimenti che indeboliscono la salute e la forza delle creature per le quali Cristo ha donato la sua vita. Si devono spiegare gli effetti nocivi del tè e del caffè. Si deve insegnare ai pazienti come evitare quegli alimenti che danneggiano gli organi digestivi. Mostrate loro la necessità di praticare i principi della riforma sanitaria se vogliono riacquistare la salute. Il paziente deve essere informato su come potrebbe stare meglio se fosse temperante nel mangiare e facendo un regolare esercizio fisico all'aria aperta. Tramite l'opera dei nostri istituti sanitari la sofferenza può essere alleviata e la salute recuperata. Bisogna insegnare alla gente che ci si può mantenere in salute

facendo attenzione a ciò che si mangia e si beve. Le persone avranno molti benefici astenendosi dalla carne. Il tema della dietetica è un soggetto di vitale importanza. I nostri istituti sanitari sono stati istituiti con un obiettivo speciale, per insegnare alla gente che non viviamo per mangiare, ma che mangiamo per vivere. -- Lettera 233, 1905.

Insegnare ai pazienti come curarsi a casa

768. Incoraggiate i pazienti a stare il più possibile all'aria aperta, offrite piacevoli conversazioni in salone, letture gradevoli e lezioni bibliche, facili da comprendere, che possano essere di sollievo allo spirito. Parlate della riforma sanitaria e non vi assumete così tante responsabilità, fratello mio, da non poter insegnare le semplici lezioni della riforma. Quelli che lasciano le istituzioni mediche dovrebbero essere così bene informati da poter insegnare anche ad altri i metodi per curare la propria famiglia.

C'è il rischio di spendere troppo denaro in macchinari e strumentazioni complesse di cui i pazienti non potranno più godere i vantaggi una volta lasciata la struttura. Essi dovrebbero soprattutto imparare a controllare l'appetito, affinché tutto l'organismo lavori armoniosamente. -- Lettera 204, 1906.

Devono essere date istruzioni relative alla temperanza

769. Nelle nostre istituzioni mediche si dovrebbero offrire chiare indicazioni in merito alla temperanza. Si dovrebbero mostrare i pericoli del bere alcolici e sottolineare il privilegio di una totale astinenza. Bisognerebbe chiedere alle persone di rinunciare a tutto quello che ha minato la loro salute sostituendolo con abbondante frutta. È possibile procurarsi arance, limoni, prugne, pesche e molti altri tipi di frutti, perché la terra del Signore è produttiva se ci si impegna a coltivarla adeguatamente. -- Lettera 145, 1904.

770. Coloro che lottano per correggere le proprie tendenze devono ricevere indicazioni sui principi di una vita sana. Devono comprendere che le trasgressioni delle leggi della salute, dovute a condizioni di vita malsane e a propensioni innaturali, aprono la via all'alcolismo. Soltanto vivendo secondo i principi della salute possiamo sperare di essere liberati dal desiderio di stimoli artificiali. Dio ci accorderà la forza di vincere le passioni se accetteremo di collaborare con lui e rispetteremo le sue leggi morali e fisiche. -- The Ministry of Healing, 176, 177 (1905).

Necessità d'una riforma equilibrata

771. Qual è l'opera speciale che dobbiamo compiere nelle nostre istituzioni mediche? Invece di offrire, con l'insegnamento e l'esempio pratico, un'educazione che soddisfa appetiti snaturati, si educi la gente a rinunciarvi. In ogni settore si deve elevare il livello della riforma. L'apostolo Paolo dichiara: "Vi esorto, dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a presentare i vostri corpi in sacrificio vivente, santo, gradito a Dio; questo è il vostro culto spirituale. Non conformatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà". Romani 12:1, 2.

Le nostre istituzioni sanitarie sono state costituite per presentare i principi di un'alimentazione sana, pura e naturale. Queste conoscenze devono essere impartite nell'ottica della rinuncia e dell'autocontrollo. Gesù, che ha creato e poi riscattato l'uomo, deve essere presentato a tutti coloro che frequentano le nostre istituzioni. La conoscenza della via che conduce alla vita, alla pace e alla salute deve essere impartita linea dopo linea, precetto dopo precetto, in modo che uomini e donne possano comprendere la necessità di una riforma. Devono essere guidati a rinunciare alle pratiche

degradanti e alle abitudini corrotte che, prima del diluvio, esistevano in Sodoma e nel mondo, che Dio distrusse a causa della loro malvagità. Matteo 24:37-39.

Tutti coloro che frequenteranno i nostri istituti sanitari dovranno ricevere consigli adeguati. Il piano della redenzione deve essere presentato a tutti, indipendentemente dal loro livello sociale e intellettuale. Deve essere presentata un'informazione adeguata affinché il fatto di indulgere in intemperanze di moda, nel mangiare e nel bere, possa essere considerato come la causa di malattie e sofferenze, e di tutte le altre cattive abitudini che ne risultano. -- Manoscritto 1, 1888.

[Come introdurre la riforma nell'alimentazione § 426]

Le foglie dall'albero della vita

772. Mi è stato mostrato che non dobbiamo rinviare il lavoro che occorre fare circa la riforma sanitaria. Per mezzo di questa opera potremo raggiungere sia chi vive nei quartieri eleganti sia chi vive nei sobborghi. Mi è stato mostrato come nelle nostre istituzioni mediche molti riceveranno il messaggio relativo alla verità per il nostro tempo e lo accetteranno. In queste strutture uomini e donne devono essere istruiti su come aver cura dei propri corpi e, nello stesso tempo, come essere sani nello spirito. Bisogna far loro comprendere che cosa significhi mangiare la carne e bere il sangue del Figlio di Dio. Cristo disse: "Le parole che vi ho dette sono spirito e vita". Giovanni 6:63.

Le nostre istituzioni sanitarie devono essere anche delle scuole che offrono insegnamenti relativi all'opera medico missionaria. Devono offrire, a coloro che sono malati a causa del peccato, le foglie dell'albero della vita che daranno loro la pace, la speranza e la fede in Cristo Gesù. -- Testimonies for

the Church 9:168 (1909).

Presupposti per la preghiera in favore della salute

773. È inutile presentare Dio come colui che guarisce tutti i mali se non si insegna anche a rinunciare alle abitudini sbagliate. Per ricevere la sua benedizione, in risposta alla preghiera, devono smettere di fare il male e iniziare a fare il bene. Devono vivere in un ambiente sano, con abitudini di vita corrette, in armonia con le leggi naturali e spirituali. -- The Ministry of Healing, 227, 228 (1905).

È responsabilità del medico informare i suoi pazienti

774. Le istituzioni sanitarie saranno i luoghi più adatti per educare i malati a vivere in armonia con le leggi della natura, rinunciando alle abitudini che minano la salute nel mangiare e nel vestire, che sono in sintonia con le mode e le consuetudini mondane, ma non sono affatto in armonia con i principi divini. Queste istituzioni stanno svolgendo un'opera positiva per diffondere il messaggio della riforma al mondo.

È necessario che i medici e i loro collaboratori, nel curare le malattie, si impegnino coscienziosamente per migliorare il proprio lavoro, sia per loro stessi sia per istruire chi richiede le loro prestazioni mediche per comprendere la causa delle sue malattie.

Dovrebbero richiamare l'attenzione sulle leggi che Dio ha stabilito, e che non possono essere violate impunemente. In genere i medici si soffermano molto sugli effetti della malattia ma non prestano grande attenzione alle leggi che devono essere intelligentemente osservate per prevenire le infermità. In particolare se il medico non ha adottato buone abitudini alimentari, se i suoi appetiti non sono stati orientati verso un regime

alimentare semplice e sano, quasi privo di alimenti carnei, e invece ama la carne, egli ha educato e coltivato un gusto per il cibo malsano. Poiché le sue idee sono ristrette, educerà e guiderà il gusto e l'appetito dei suoi pazienti ad amare ciò che egli stesso ama, invece di istillare in loro i sani principi della riforma sanitaria. Prescriverà così pasti a base di carne, quando questa è la peggiore alimentazione di cui possano disporre, perché stimola ma non dà vigore. Tali medici non cercano di capire le abitudini dei pazienti, che cosa mangiavano e che cosa bevevano, e a valutare gli errori che, nel corso degli anni, hanno creato le basi per la loro malattia.

Si dovrebbero formare medici coscienziosi, in grado di istruire coloro che sono ignoranti; medici le cui prescrizioni, in fatto di regime alimentare, dovrebbero saggiamente sconsigliare tutti gli alimenti dannosi. Dovrebbero chiaramente indicare ciò che considerano contrario alle leggi della salute, aiutando i malati a impegnarsi per il loro stesso benessere, ponendoli nella giusta relazione con le leggi della vita e della salute. -- Manoscritto 22, 1887.

[Dovere dei medici e dei loro collaboratori a educare i propri gusti § 720]

[La responsabilità del medico a esporre i principi di una cucina sana § 382]

[I pazienti al Rifugio della Salute devono essere istruiti a eliminare la carne § 720]

Un incarico solenne

775. Quando il medico vede che un paziente sta soffrendo per un disturbo causato da un modo di mangiare e di bere non corretti e si rifiuta di parlargliene e di segnalargli la necessità di una riforma, sta facendo del male

a un suo simile. Gli ubriaconi, i nevrotici e colori che sono privi di freni morali, tutti fanno appello al medico perché dichiarati con chiarezza e decisione che la loro sofferenza è il risultato del peccato. Abbiamo ricevuto un importante messaggio sulla riforma sanitaria; perché, allora, non siamo più decisi e ferventi nel combattere le cause che provocano malattia? Vedendo il continuo conflitto con il dolore, lavorando costantemente per alleviare le sofferenze, come possono i nostri medici tacere di fronte a questo stato di cose? Come possono astenersi dall'avvertire? Sono veramente benevoli e misericordiosi se non insegnano che solo una vera temperanza è il rimedio alle malattie? -- Testimonies for the Church 7:74, 75 (1902).

I riformatori della salute devono manifestare coraggio morale

776. Si può svolgere un'opera positiva insegnando a tutti coloro con i quali veniamo in contatto i metodi migliori, non solo per curare i malati, ma anche per prevenire malattie e sofferenze.

Il medico che si impegna a far comprendere ai propri pazienti quale sia la natura e la causa delle loro malattie e insegna loro come evitarle, può incontrare delle difficoltà in questa opera; ma, se è un riformatore coscienzioso, parlerà chiaramente degli effetti deleteri dell'intemperanza nel mangiare, nel bere, nel vestire come anche dell'abusare delle proprie forze vitali, tutto ciò che ha condotto i suoi pazienti al punto in cui sono.

Non aggraverà la malattia somministrando medicinali fino al punto che la natura spossata non riuscirà più a reagire, ma insegnerà ai pazienti come formare corrette abitudini per aiutare l'organismo nella sua opera di recupero della salute, ricorrendo all'uso equilibrato di semplici rimedi.

In tutte le nostre strutture sanitarie dovrebbe essere messa in evidenza l'attività di insegnamento delle leggi che regolano la salute. I principi della

riforma sanitaria dovrebbero essere portati, in maniera scrupolosa e completa, a conoscenza di tutti, sia pazienti sia collaboratori. Quest'opera richiede un particolare coraggio morale perché mentre molti metteranno a frutto questi consigli, altri ne rimarranno offesi. Ma il vero discepolo di Cristo, la cui mente è in sintonia con quella di Dio, cercherà sempre più di imparare e poi di insegnare, guidando le menti verso l'alto, distogliendole così dagli errori abituali del mondo. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 121; Counsels on Health, 451, 452 (1890).

Collaborazione tra strutture sanitarie e scuole

777. Mi è stato mostrato chiaramente che le nostre scuole dovrebbero essere collegate con le nostre istituzioni mediche ovunque questo sia possibile. L'attività di entrambe le istituzioni deve essere svolta in collaborazione. Sono contenta del fatto che abbiamo una scuola a Loma Linda. Le capacità pedagogiche di medici competenti sono indispensabili per le scuole in cui si preparano evangelisti medico-missionari. Bisogna insegnare agli studenti a essere dei veri riformatori. Le istruzioni impartite in merito alla malattia e alle sue cause, a come prevenirla e trattarla, assicurerà un'ottima preparazione, quella che tutti gli allievi delle nostre scuole dovrebbero avere.

Questa fusione di intenti delle nostre scuole e delle strutture sanitarie porterà in molti casi dei vantaggi. Attraverso l'istruzione impartita dalle nostre istituzioni mediche, gli studenti impareranno a evitare la formazione di abitudini trascurate e intemperanti nel mangiare. -- Lettera 82, 1908.

Evangelizzazione e centri di evangelizzazione

778. Come chiesa ci è stato affidato l'incarico di diffondere i principi della riforma sanitaria. Vi sono alcuni che ritengono che il problema della

riforma alimentare non sia così importante da essere inserito nell'attività evangelistica. Ma essi commettono un grave errore. La Parola di Dio dichiara: "Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualche altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio". 1 Corinzi 10:31. Il tema della temperanza, con tutte le sue implicazioni, ha un posto importante nell'opera della salvezza.

In relazione con i nostri centri di evangelizzazione nelle città, dovremmo disporre di sale accoglienti dove istruire coloro che manifestano qualche interesse in tal senso. Quest'opera indispensabile non deve essere compiuta in modo disorganizzato, tanto da produrre un'impressione sfavorevole nella mente delle persone. Tutto quello che si organizza dovrebbe produrre una testimonianza positiva in favore dell'Autore della verità e rappresentare degnamente il carattere sacro e l'importanza delle verità contenute nel messaggio del terzo angelo. -- Testimonies for the Church 9:112 (1909).

779. In tutti i nostri centri missionari donne intelligenti dovrebbero assumersi la responsabilità delle attività domestiche; donne che sanno come preparare un cibo che si presenta bene ma che è anche salutare. La tavola deve essere abbondantemente provvista di alimenti della migliore qualità. Se alcuni manifestano un gusto modificato che reclama tè, caffè, condimenti e piatti non sani, impegnatevi a istruirli. Cercate di risvegliare la loro coscienza e illustrate loro i principi della Bibbia in merito all'igiene. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 117; Counsels on Health, 449, 450 (1890).

È compito dei pastori insegnare i principi della riforma

780. Dovremmo educare noi stessi a vivere in armonia con le leggi della salute, insegnando anche agli altri il miglior modo per farlo. Molti,

perfino tra coloro che professano di credere nelle particolari verità per questo tempo, sono terribilmente ignoranti sui temi della salute e la temperanza. Essi hanno bisogno di essere istruiti parola dopo parola, principio dopo principio.

Questi temi devono essere presentati e non considerati di secondaria importanza, perché quasi tutte le famiglie hanno bisogno di essere sensibilizzate su questi argomenti. Si deve ridestare la loro coscienza sul dovere di praticare i principi della riforma. Dio vuole che il suo popolo sia temperante in ogni cosa. Non praticando la vera temperanza, non vorrà e non potrà essere sensibile all'influsso santificante della verità.

I nostri pastori devono acquisire speciali conoscenze su questo soggetto. Non dovrebbero ignorarlo, né accantonarlo per paura di coloro che li considerano estremisti. Lasciate che scoprano che cosa implica la vera riforma, e insegnatene i principi, sia con la parola sia con un esempio tranquillo e coerente.

Nelle nostre riunioni si devono trasmettere insegnamenti adeguati sulla salute e sulla temperanza. Cercate di risvegliare la mente e la coscienza. Mettete al servizio tutti i talenti di cui disponete, e proseguite l'opera con pubblicazioni che affrontino questi temi. "Educate, educate, educate" è il messaggio che mi è stato solennemente affidato. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 117; Counsels on Health, 449 (1890).

781. Avvicinandoci agli ultimi tempi, dobbiamo porre sempre più in evidenza il problema della riforma sanitaria e della temperanza cristiana, presentandole con decisione nel modo più positivo. Dobbiamo impegnarci continuamente a educare la comunità, non soltanto con le parole ma anche con azioni pratiche. Insegnamento e pratica abbinati insieme esercitano un influsso efficace. -- Testimonies for the Church 6:112 (1900).

Appello ai pastori, ai presidenti e ai dirigenti

782. I nostri pastori devono acquisire conoscenze sul tema sulla riforma sanitaria. Hanno bisogno di conoscere elementi della fisiologia e dell'igiene per comprendere le leggi che regolano la vita fisica e il relativo influsso sulla salute della mente e dello spirito.

Milioni di persone sanno ben poco del corpo meraviglioso che Dio ha donato loro, e delle attenzioni di cui dovrebbe essere oggetto; mentre considerano di maggiore importanza studiare materie che hanno conseguenze meno rilevanti. E proprio in questo senso i pastori hanno un'opera da compiere. Quando assumeranno la giusta posizione su tale argomento, ci saranno molti risultati. Nelle loro case dovrebbero ubbidire alle leggi della vita, mettendo in pratica principi corretti e vivendo in modo sano. Allora saranno in grado di esprimersi adeguatamente su questa materia, guidando il popolo verso mete sempre più importanti nell'opera della riforma. Vivendo essi stessi nella luce, potranno trasmettere un messaggio di grande valore a coloro che hanno proprio bisogno di una simile testimonianza.

Se i pastori collegheranno l'insegnamento della riforma sanitaria con gli altri temi affrontati nelle chiese potranno ottenere preziose benedizioni ed esperienze positive. È necessario che il popolo di Dio riceva i messaggi relativi alla riforma sanitaria. Questa opera è stata trascurata e molti stanno morendo a causa della mancanza di quella luce che dovevano e devono ricevere prima di poter abbandonare le loro soddisfazioni egoistiche.

I presidenti delle nostre Unioni si devono rendere conto che è giunto il tempo per assumersi la responsabilità di schierarsi in favore della riforma. Pastori e insegnanti devono comunicare agli altri il messaggio che hanno ricevuto. Ovunque c'è bisogno di una tale opera. Dio li aiuterà; accorderà

forza ai suoi collaboratori che hanno preso una ferma posizione e non si allontaneranno dalla verità e da ciò che è giusto per soddisfare l'intemperanza.

L'opera dell'educazione in materia di riforma sanitaria rappresenta un passo in avanti di grande importanza per risvegliare nell'uomo le sue responsabilità morali. Se i pastori si fossero impegnati in questa opera nei vari dipartimenti, in accordo con il messaggio ricevuto da Dio, si sarebbe realizzata una riforma più decisiva nel mangiare, nel bere e nel vestire. Ma alcuni hanno ostacolato direttamente il progresso della riforma sanitaria. Hanno fatto regredire la chiesa a causa delle loro critiche o della loro indifferenza al riguardo, o per i loro scherni e le loro facezie. Essi stessi, e molti altri, hanno sperimentato sofferenze fino a morire, ma non hanno imparato a essere più saggi.

Solo affrontando terribili conflitti si è potuto fare qualche progresso. Il popolo non è stato disposto a rinunciare ai propri desideri, e neppure a sottomettere la mente e la volontà alla volontà di Dio; co sì, con le sue sofferenze e il suo influsso negativo sugli altri, hanno raccolto le conseguenze inevitabili di un tale comportamento.

La chiesa costruisce la sua storia. Ogni giorno rappresenta un combattimento o una marcia da affrontare. Da tutti i lati siamo accerchiati da nemici invisibili: o vinciamo per mezzo della grazia accordataci da Dio o siamo vinti. Io supplico coloro che hanno preso una posizione neutrale in merito alla riforma sanitaria di convertirsi. Questo messaggio è prezioso, e il Signore mi ha affidato il compito di esortare tutti coloro che hanno delle responsabilità a tutti i livelli nell'opera di Dio a prestare particolare attenzione affinché la verità prevalga nel cuore e nella vita. Solo così potranno superare le tentazioni che sicuramente il mondo offre.

Chi non pratica la riforma sanitaria è squalificato per il ministero pastorale

Perché alcuni dei nostri fratelli impegnati nel ministero pastorale manifestano così poco interesse per la riforma sanitaria? Questo accade perché l'insegnamento sulla temperanza, in tutti i suoi aspetti, è in contrasto con le loro abitudini intemperanti. In alcuni casi ha rappresentato la pietra d'intoppo nell'impegno di guidare la comunità ad approfondire, praticare e insegnare la riforma sanitaria. A nessuno dovrebbe essere affidato il compito di insegnare quando il suo esempio contraddice la testimonianza accordata da Dio sulla riforma sanitaria. Questo non produrrà che confusione. La sua trascuratezza nel-osservare la riforma sanitaria lo squalifica come collaboratore di Dio.

I messaggi ricevuti da Dio in merito a questo soggetto, così come li troviamo nella sua Parola, sono chiari e gli uomini saranno messi alla prova in molti modi per verificare se ne tengono conto. Ogni chiesa, ogni famiglia deve essere istruita riguardo alla temperanza cristiana. Tutti dovrebbero sapere come mangiare e bere per preservare la salute. Siamo vivendo le scene finali della storia di questo mondo e perciò fra gli osservatori del sabato dovrebbe regnare l'armonia. Coloro che non si impegnano nell'opera di istruire la chiesa su questo soggetto, non stanno seguendo i passi del grande Medico sulla strada che ha indicato. Gesù disse: "Se uno vuol venire dietro a me, rinunzi a se stesso, prenda la sua croce e mi segua". Matteo 16:24. -- Testimonies for the Church 6:376-378 (1900).

L'educazione sanitaria in casa

783. I genitori devono cercare di interessare i figli il prima possibile allo studio della fisiologia e insegnarne loro i principi fondamentali: come preservare le energie fisiche, mentali e spirituali, come utilizzare bene le

proprie facoltà per rendere felici coloro che ci circondano e onorare Dio. Queste conoscenze sono molto importanti per i giovani. Competenze specifiche in merito alle problematiche della vita e della salute sono essenziali rispetto alle diverse materie scientifiche che si studiano a scuola. I genitori devono vivere più in funzione dei figli e meno per la società. Approfondite le tematiche della salute e mettete in pratica le informazioni acquisite. Insegnate ai figli a valutare il rapporto causa-effetto, fate loro comprendere che se desiderano preservare la salute e vivere serenamente devono ubbidire alle leggi della natura. Non vi scoraggiate se non avete un riscontro immediato e continuate la vostra opera con pazienza e perseveranza.

Insegnate ai figli, fin da piccolissimi, a essere altruisti e a controllarsi. Educateli a godere delle bellezze della natura, a esercitare le facoltà mentali e fisiche con occupazioni utili. Aiutateli a rafforzare la costituzione fisica e la personalità morale, a manifestare un umore allegro e un temperamento mite. Insegnate loro che Dio non desidera che vivano solo per soddisfare piaceri immediati, ma in vista di una felicità eterna. Spiegate loro che cedere alla tentazione significa comportarsi male e manifestare debolezza, mentre resistere vuol dire avere un carattere nobile e forte. Questi insegnamenti saranno come un seme gettato in un buon terreno e porteranno dei frutti che rallegreranno il vostro cuore. -- The Ministry of Healing, 386 (1905).

L'opera di Dio ostacolata dall'indulgenza nei confronti di se stessi

784. Sulla riforma sanitaria c'è un messaggio da trasmettere a ogni chiesa, e c'è un'opera da fare in ogni scuola; ma il compito di istruire la gioventù non spetta né al direttore né agli insegnanti, fin quando essi non hanno una conoscenza pratica di tale soggetto. Alcuni si sono sentiti liberi di esprimere delle critiche, manifestare dei dubbi e indicare delle lacune circa i principi della riforma sanitaria di cui hanno una conoscenza molto limitata. Essi dovrebbero invece tenersi fianco a fianco, mano nella mano con coloro

che si impegnano in questa direzione.

Il tema della riforma sanitaria è stato presentato nelle chiese; ma il messaggio non è stato accolto con entusiasmo. Le passioni egoistiche, che minano la salute di uomini e donne, hanno ostacolato l'influsso del messaggio che deve preparare un popolo per il gran giorno di Dio. Se le chiese vogliono ricevere forza, devono vivere in sintonia con la verità che Dio ha rivelato loro. Se i membri delle nostre chiese trascurano il messaggio accordato su questo soggetto, sperimenteranno le conseguenze della degenerazione sia fisica sia spirituale. E l'influsso di questi membri di chiesa più anziani contagierà coloro che si sono convertiti recentemente.

Il Signore attualmente non sta lavorando per condurre molti altri alla verità, a causa di quei membri che non sono mai stati veramente convertiti e anche a causa di coloro che, convertitisi un tempo, so no poi ricaduti nel peccato. Quale influsso eserciterebbero questi membri sui nuovi convertiti? Non distruggerebbero l'effetto del messaggio accordato da Dio che il suo popolo ha il dovere di presentare? -- Testimonies for the Church 6:370, 371 (1900).

Ogni membro deve proclamare la verità

785. Siamo giunti al tempo in cui ogni membro di chiesa dovrebbe svolgere un'opera medico-missionaria. Il mondo è come un ospedale pieno di malati afflitti da infermità sia fisiche sia spirituali. Ovunque la gente perisce per mancanza di conoscenza delle verità che sono state affidate a noi. I membri di chiesa devono sentire l'esigenza impellente di risvegliarsi, affinché possano comprendere la loro responsabilità di far conoscere queste verità. Coloro che sono stati illuminati dalla verità hanno il dovere di trasmettere questo messaggio al mondo. Nel tempo in cui viviamo nascondere la luce ricevuta equivale a commettere un terribile errore. Il

messaggio di oggi per il popolo di Dio è: "Sorgi, risplendi, poiché la tua luce è giunta, e la gloria del Signore è spuntata sopra di te". Isaia 60:1. Ovunque notiamo coloro che hanno ricevuto conoscenze adeguate scegliere il male anziché il bene. Non facendo nessun tentativo per riformarsi, peggiorano sempre più. Ma i figli di Dio, essendo dei riformatori, non devono camminare nelle tenebre, ma nella luce. -- Testimonies for the Church 7:62 (1902).

Creare nuovi centri di evangelizzazione

786. È un preciso dovere del popolo di Dio recarsi in paesi lontani. Consacrate tutte le vostre forze per portare il messaggio in nuove terre, per stabilire nuovi centri di evangelizzazione ovunque sia possibile penetrare. Chiamate dei collaboratori che possiedano un vero zelo missionario e mandateli vicino e lontano a diffondere luce e conoscenza. Lasciate che presentino i principi fondamentali della riforma sanitaria alle comunità che li ignorano quasi completamente. Fate in modo che si formino delle classi per insegnare come curare le malattie. -- Testimonies for the Church 8:148 (1904).

787. Vi è un vasto campo d'attività per le donne, ma anche per gli uomini. C'è bisogno dell'aiuto di cuoche efficienti, di sarte e di infermiere. Bisogna insegnare ai membri delle famiglie povere come cucinare, come confezionare e rammendare i propri vestiti, come curare i malati e come prendersi cura della casa. Bisognerebbe insegnare anche ai bambini a svolgere, con amore e compassione, dei piccoli servizi in favore di coloro che sono meno fortunati di loro. -- Testimonies for the Church 9:36, 37 (1909).

Educatori, andate avanti

788. L'opera della riforma sanitaria è il mezzo utilizzato dal Signore per alleviare la sofferenza nel mondo e purificare la chiesa. Insegnate ai membri della comunità che possono diventare collaboratori di Dio cooperando con lui per ristabilire la salute fisica e spirituale. Questa opera ha l'approvazione del cielo e aprirà la via per la diffusione di altre preziose verità. C'è posto per tutti coloro che vogliono impegnarsi a lavorare in maniera intelligente.

Mettete in evidenza l'opera della riforma sanitaria, questo è il messaggio che mi è stato affidato. Mostrate chiaramente il valore affinché se ne comprenda l'esigenza. L'astinenza da cibi e bevande dannose è il frutto della vera religione. Colui che è veramente convertito rinuncerà ad abitudini e desideri malsani. Grazie a un'astinenza totale potrà vincere il desiderio di tutte quelle sostanze che danneggiano la salute.

Sono stata incaricata di dire a coloro che insegnano i principi della riforma sanitaria: andate avanti. Il mondo ha bisogno anche del minimo influsso che potete esercitare per arginare l'ondata dell'immoralità. Coloro che insegnano il messaggio del terzo angelo si mantengano fedeli. -- Testimonies for the Church 9:112, 113 (1909).

Parte 2: Come presentare i principi della riforma sanitaria

Evidenziate il grande obiettivo della riforma

789. È necessaria un'attenta informazione in materia di alimentazione. Le cattive abitudini, come l'uso di cibi non sani, sono responsabili dell'intemperanza, della violenza e della miseria che creano sofferenza nel mondo.

Insegnando i principi della salute si deve sempre avere presente il principale obiettivo della riforma sanitaria, che è quello di assicurare lo sviluppo del corpo, della mente e dello spirito. Occorre sottolineare che le leggi della natura sono leggi divine, istituite in vista del nostro bene e il loro rispetto assicura felicità in questa vita e prepara per quella futura. Aiutate le persone a riconoscere nelle opere della natura l'espressione dell'amore e della sapienza divina. Incoraggiatele a studiare il meraviglioso capolavoro del corpo umano e le leggi che ne regolano il funzionamento. Coloro che riescono a riconoscere le espressioni dell'amore di Dio, che comprendono la saggezza, lo scopo ultimo delle sue leggi e gli effetti dell'ubbidienza, potranno considerare da un punto di vista totalmente diverso i loro doveri e i loro obblighi. Il rispetto delle leggi della salute non rappresenterà più un sacrificio o una rinuncia ma una grande benedizione.

Tutti coloro che diffondono il messaggio del Vangelo devono comprendere che l'insegnamento di questi principi rientra nel compito che è stato loro affidato: questa opera è particolarmente necessaria e il mondo ne attende la realizzazione. -- The Ministry of Healing, 146, 147 (1905).

790. Ciò che il Signore richiede deve imporsi alla coscienza. Uomini e donne devono convincersi che l'autocontrollo è un dovere, la purezza e la libertà da ogni passione e abitudine nociva rappresentano vere e proprie esigenze. È importante far comprendere che tutte le facoltà della mente e del corpo sono doni di Dio e devono essere preservate nelle migliori condizioni per essere in grado di collaborare con lui. -- The Ministry of Healing, 130 (1905).

Seguire i metodi del salvatore

791. Soltanto seguendo i metodi di Gesù possiamo avvicinare le

persone con successo. Il Salvatore si rivolgeva agli uomini dimostrando che desiderava il loro bene. Manifestava simpatia, li aiutava nelle loro necessità, otteneva la loro fiducia e poi li invitava a seguirlo.

È necessario avvicinare la gente svolgendo un'opera personale. Se si impegnasse meno tempo a pronunciare sermoni e più a visitare le famiglie si avrebbero maggiori risultati. Si devono aiutare i poveri, soccorrere i malati, consolare coloro che sono scoraggiati e in lutto, istruire gli ignoranti, consigliare gli sprovveduti. Dobbiamo piangere con chi piange e rallegrarci con chi si rallegra. Questa opera, sostenuta dalla forza della persuasione, della preghiera e dell'amore divino, darà i suoi frutti. Dobbiamo sempre ricordare che l'opera missionaria del medico è quella di far conoscere a uomini e donne, ammalati a causa del peccato, l'uomo che è morto sul Calvario per cancellare i peccati del mondo. Rivolgendosi a lui saranno trasformati a sua immagine.

Dobbiamo incoraggiare i malati e i sofferenti a orientare lo sguardo verso Gesù e a vivere; i collaboratori di Dio devono rivolgere l'attenzione di coloro che sono scoraggiati a causa delle malattie del corpo e dello spirito verso Cristo, il grande Medico. Indicate loro l'unico Medico che può guarire le malattie fisiche e spirituali, parlate loro di colui che si commuove per le loro sofferenze. Incoraggiateli ad affidarsi a colui che ha donato la propria vita, perché potessero vivere per l'eternità. Parlate del suo amore e della sua potenza che salva. -- The Ministry of Healing, 143, 144 (1905).

Usate tatto e cortesia

792. Ricordate che siete collaboratori di Cristo nel grande piano della redenzione. L'amore di Gesù che pervade tutta la vostra vita è come un nuovo flusso di forze che guariscono e vivificano. Quando cercate di attrarre gli altri nel raggio d'azione del suo amore, la vostra purezza nel linguaggio, il

vostro disinteresse nel servizio, la gioia che traspare dal vostro comportamento testimonieranno la potenza della sua grazia. Presentate al mondo un'immagine di Cristo pura e giusta affinché venga apprezzato nella sua bellezza.

Se si cerca di convertire gli altri criticando quelle abitudini che consideriamo negative non otterremo nessun effetto positivo. Anzi, in questo modo faremo più male che bene. Parlando con la samaritana, Gesù non dispregiò l'acqua del pozzo di Giacobbe ma attrasse la sua attenzione su qualcosa di migliore: "...Se tu conoscessi il dono di Dio" egli disse "e chi è che ti dice: 'Dammi da bere', tu stessa gliene avresti chiesto, ed egli ti avrebbe dato l'acqua della vita". Giovanni 4:10. Egli orientò la conversazione sul dono prezioso che poteva farle, offrendo alla donna una possibilità migliore: l'acqua viva, la gioia, la speranza del Vangelo.

Questo è un esempio del modo in cui dobbiamo lavorare. È importante proporre alle persone qualcosa di meglio di quello che hanno, cioè la pace di Cristo che va al di là di ogni immaginazione. Dobbiamo presentare la legge di Dio, che manifesta il suo carattere ed esprime quello che desidera essi diventino...

Fra tutti gli uomini, coloro che desiderano realizzare una riforma dovrebbero essere i più disinteressati, i più gentili, i più cordiali. Nella loro vita dovrebbero dimostrare la vera bontà, compiendo azioni disinteressate. Chi è scortese, impaziente a causa dell'ignoranza e dell'ostinazione degli altri, chi parla con animosità e agisce senza riflettere, rischia di chiudere la porta dei cuori in modo definitivo. -- The Ministry of Healing, 156, 157 (1905).

La riforma alimentare deve essere graduale

793. Fin dagli inizi della diffusione del messaggio della riforma sanitaria, abbiamo compreso quanto fosse necessario educare, educare, educare. E Dio desidera che proseguiamo questa opera...

Nell'insegnare la riforma sanitaria, come anche nell'opera di diffusione del Vangelo, dobbiamo incontrare la gente là dove vive. Finché non le insegniamo come preparare piatti sani e gustosi, nutrienti ed economici, non possiamo prendere l'iniziativa di presentare le più avanzate proposte della riforma dietetica.

Fate in modo che l'opera di riforma risulti graduale e che si insegni alla gente come preparare del cibo senza l'uso di latte o burro. Comunicate loro che verrà presto il tempo in cui sarà più rischioso usare uova, latte, panna o burro, a causa dell'aumento delle malattie negli animali, così come aumenta la malvagità tra gli uomini. È vicino il tempo in cui, per colpa della cattiveria umana, l'intera creazione animale soffrirà sotto il peso delle malattie che affliggono il nostro pianeta.

Dio darà al suo popolo l'abilità e la sapienza di preparare cibi sani senza l'uso di questi ingredienti. Insegnate ai nostri membri a tralasciare tutte le ricette nocive e a vivere in maniera sana proponendo agli altri ciò che essi stessi hanno imparato. Incoraggiateli a impartire tali conoscenze come fanno per gli insegnamenti biblici, insegnando agli altri a preservare la salute e ad accrescere le energie evitando tutti quegli alimenti che hanno riempito il mondo di malati cronici. Attraverso l'insegnamento e l'esempio pratico mostrino chiaramente che il cibo offerto da Dio ad Adamo, quando ancora era immune dalle conseguenze del peccato, è il migliore che si possa utilizzare per recuperare questo stato d'innocenza.

Coloro che insegnano i principi della riforma sanitaria devono avere una chiara nozione della malattia e delle sue cause, comprendendo bene che ogni attività dell'organismo umano deve essere in perfetta armonia con le leggi della vita. La luce di Dio sulla riforma sanitaria deve contribuire alla nostra salvezza e a quella del mondo. Uomini e donne dovrebbero essere informati che il loro corpo è come un tempio che Dio ha costruito e in cui vuole abitare e vuole che noi siamo i fedeli amministratori. "Noi siamo infatti il tempio del Dio vivente, come disse Dio: Abiterò e camminerò in mezzo a loro, sarò il loro Dio ed essi saranno il mio popolo". 2 Corinzi 6:16.

Annunciate i principi della riforma sanitaria, e lasciate che sia il Signore a guidare le persone sincere che lo cercano. Presentate i principi della temperanza nel modo più attraente possibile. Diffondete quelle pubblicazioni che contengono insegnamenti su come vivere in maniera sana.

L' influsso delle nostre pubblicazioni in materia di salute

La gente ha bisogno di ricevere le preziose informazioni presentate nelle pagine delle nostre riviste e dei nostri libri sulla salute. Dio desidera usare questi stampati come mezzi attraverso i quali si diffondono raggi luminosi capaci di suscitare l'interesse delle persone affinché prestino attenzione agli avvertimenti contenuti nel messaggio del terzo angelo.

Le nostre pubblicazioni sanitarie sono strumenti che hanno il preciso scopo di diffondere il messaggio che gli abitanti della terra devono ricevere in questi tempi di preparazione per il giorno del Signore. Esse esercitano un influsso straordinario risvegliando l'interesse per le realtà che riguardano la salute, la temperanza e l'etica, e svolgono un'azione positiva nel presentare questi soggetti in modo adeguato in vista di chiarire i dubbi dei lettori. -- Testimonies for the Church 7:132-136 (1902).

Opuscoli sulla riforma sanitaria

794. È necessario un maggiore impegno per comunicare alla gente l'importante tema della riforma sanitaria. Opuscoli di quattro, otto, dodici, sedici e più pagine che presentino articoli chiari e ben scritti su questo grande tema dovrebbero essere sparsi come le foglie d'autunno. -- The Review and Herald, 4 novembre 1875.

[I pazienti delle strutture sanitarie devono ricevere indicazioni partecipando a seminari § 426]

[I pazienti delle strutture sanitarie devono imparare una corretta alimentazione grazie a un regime appropriato §§ 442, 443]

[Si deve insegnare la temperanza ai pazienti delle nostre strutture sanitarie § 474]

Trattare il tema dei cibi carnei con saggezza

795. In questo paese (l'Australia) vi è un'associazione vegetariana organizzata, ma il numero dei suoi membri è relativamente piccolo. Tra la popolazione, in generale, la carne è usata abbondantemente da tutte le classi sociali, perché è l'alimento più economico; e, anche dove la povertà è di casa, fa abitualmente la sua comparsa sulle tavole. Quindi è ancora più necessario manifestare saggezza nell'affrontare la questione del consumo di carne. In merito a questo problema non si devono fare passi avventati. Dobbiamo tener conto della situazione locale e dell'influsso che hanno sulla gente abitudini e pratiche seguite da sempre; dobbiamo fare attenzione a non imporre le nostre idee agli altri, come se l'astensione dalla carne fosse una specie di prova di discepolato, e come se coloro che ne fanno un uso abbondante fossero i più grandi peccatori.

Tutti dovrebbero ricevere informazioni su questo argomento, ma presentatele con prudenza. Abitudini che sono state considerate giuste per un'intera vita non si possono cambiare con duri e affrettati provvedimenti. Dovremmo educare la gente durante i nostri congressi o in occasione di altri importanti incontri. In questi casi, mentre si presentano i principi della riforma sanitaria, l'insegnamento dovrebbe essere seguito dall'esempio pratico. Fate in modo che non si trovi carne nei nostri punti di ristoro e nelle mense, ma che al suo posto siano forniti frutti, cereali, vegetali. Dobbiamo mettere in pratica quello che insegniamo. Nel sederci a un tavolo dove si sta servendo della carne, non dobbiamo aprire un contenzioso con quelli che ne fanno uso, ma non dobbiamo neanche consumarne; e se ci vengono chieste delle spiegazioni rispondiamo gentilmente in merito al fatto che non ne facciamo uso. -- Lettera 102, 1896.

Un tempo per tacere

796. Non ho mai pensato che fosse mio dovere affermare che nessuno, e in qualsiasi circostanza, deve consumare carne. Fare affermazioni del genere, quando la gente è stata educata a vivere soprattutto di carne, significa raggiungere posizioni estreme. Non mi sono mai sentita in dovere di fare affermazioni così categoriche. Quel che ho detto l'ho detto per un senso di dovere, ma sono stata prudente nelle mie dichiarazioni, non volendo offrire a nessuno l'occasione di essere la coscienza di un altro... In questo paese (l'Australia) ho avuto l'occasione di fare esperienze simili a quelle vissute nei nuovi territori americani. Ho incontrato famiglie a cui le circostanze di vita non permettevano di avere un'alimentazione a base di cibi sani. Dei vicini non credenti offrivano loro porzioni di carne provenienti da animali appena macellati. Con questa carne preparavano del brodo e nutrivano i loro numerosi bambini con pasti a base di pane e brodo. Non era mio dovere, né di nessun altro, parlare loro delle conseguenze del nutrirsi di carne. Provo una sincera compassione per quelle famiglie che recentemente convertite

sono così afflitte dalla povertà da non sapere da dove arriverà il loro prossimo pasto. Perciò non ritengo mio dovere disquisire con loro sul regime alimentare più sano. Vi è un tempo per parlare e un tempo per tacere. L'opportunità fornita da tali circostanze è quella di esprimere parole che possano incoraggiare e benedire, piuttosto che condannare e rimproverare. Coloro che per tutta la loro vita son vissuti mangiando carne, non comprendono il rischio di continuare a usarne, e devono essere trattati con gentilezza. -- Lettera 76, 1895.

797. Mentre lottiamo contro la ghiottoneria e l'intemperanza, dobbiamo esaminare gli elementi che condizionano gli esseri umani. Dio ha provveduto ai bisogni di coloro che vivono nelle diverse parti del mondo. Coloro che desiderano essere collaboratori di Dio riflettano seriamente prima di precisare con esattezza quali sono i cibi che si possono o non si possono mangiare. Dobbiamo entrare in contatto con le persone. Se la riforma sanitaria nella sua forma estrema dovesse essere insegnata a coloro per i quali le circostanze ne impediscono l'adozione, faremmo più male che bene. Quando predico il Vangelo ai poveri, ho ricevuto l'indicazione di suggerire loro di mangiare quegli alimenti che sono più nutrienti. Non posso dire loro: "Non dovete mangiare uova, latte o panna, e non dovete usare burro nella preparazione dei cibi". Il messaggio del Vangelo deve essere proclamato ai poveri ma non è ancor giunto il tempo di prescrivere un regime alimentare più rigoroso. -- Testimonies for the Church 9:163 (1909).

Un metodo di lavoro sbagliato

798. Non abbracciate punti di vista estremi per farne una prova di discepolato, criticando altri che non agiscono secondo la vostra opinione; ma studiate piuttosto l'argomento in modo più ampio e approfondito e cercate di conformare le vostre idee e il vostro stile di vita in perfetta armonia con i principi della vera temperanza cristiana.

Molti si sforzano di correggere le vite degli altri puntando il dito contro quelle che considerano delle abitudini sbagliate. Si rivolgono a coloro che credono in errore e ne esaltano i difetti, ma senza orientare la loro mente verso i veri principi. Un simile modo di agire rara mente permette di conseguire i risultati sperati. Quando facciamo capire agli altri che stiamo cercando di correggerli, troppo spesso suscitiamo in loro il desiderio di difendersi, e in questo modo facciamo più male che bene. Ed è lo stesso pericolo che corre anche chi rimprovera. Colui che pensa di dover correggere gli altri è nella disposizione d'animo di vedere ovunque il male, e presto il suo unico interesse consisterà nel rilevare mancanze e trovare difetti. Non osservate gli altri per individuarne le mancanze o rilevarne gli errori. Sensibilizzatevi a formare migliori abitudini grazie all'influsso del vostro esempio. Abbiate sempre presente che il grande obiettivo della riforma sanitaria è quello di assicurare lo sviluppo più elevato possibile della mente, del corpo e dello spirito. Tutte le leggi della natura -- che sono leggi di Dio -- sono state stabilite per il nostro bene. Osservare queste leggi ci assicurerà la felicità in questa vita e ci aiuterà nella preparazione per la vita futura.

C'è qualcosa di meglio da fare che parlare delle mancanze e delle debolezze degli altri. Parlate di Dio e delle sue opere meravigliose. Approfondite lo studio delle manifestazioni del suo amore e della sua saggezza in tutte le opere del creato. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119, 120 (1890).

Insegnate attraverso l'esempio

799. Coltivando le vostre relazioni con i non credenti non vi allontanate dai giusti principi. Se vi sedete al loro tavolo, mangiate temperatamente, e solo quel cibo che non offusca la mente. Evitate l'intemperanza. Non vi potete permettere di indebolire le vostre facoltà mentali e fisiche con il

rischio di non riuscire a distinguere le realtà spirituali. Mantenete la vostra mente in condizioni tali che Dio possa imprimervi le preziose verità della sua Parola. Non vi mettete a osservare gli altri per individuarne mancanze ed errori. Insegnate tramite l'esempio. La vostra abnegazione e la vittoria sugli appetiti testimonieranno dell'influsso di una verità che nobilita e santifica. -- Testimonies for the Church 6:336 (1900).

Presentate la temperanza nella sua forma più accattivante

800. Il Signore desidera che ogni pastore, medico, membro di chiesa siano attenti a non sollecitare coloro che non condividono la nostra fede a fare cambiamenti improvvisi nel loro regime alimentare, inducendoli a compiere una scelta prematura. Sostenete i principi della riforma sanitaria e lasciate che sia il Signore a guidare i cuori sinceri. Essi udranno e capiranno.

Il Signore non richiede che i suoi messaggeri presentino le belle verità della riforma in un modo che possa portare pregiudizio alle menti degli altri. Non ponete pietre d'inciampo davanti a coloro che camminano nelle tenebre dell'ignoranza. Anche elogiando qualcosa di positivo, non è bene mostrarsi troppo entusiasti rischiando di allontanare in qualche modo coloro che sono venuti ad ascoltarci. Presentate i principi della temperanza nella forma più attraente.

Non dobbiamo agire da presuntuosi. Coloro che penetrano in nuovi territori per fondare nuove chiese non devono creare difficoltà attribuendo un'eccessiva importanza alla questione alimentare. Devono fare attenzione a non rinchiuderla in un quadro troppo rigido; questo significherebbe porre degli ostacoli sul cammino degli altri. Guidate la gente ma senza forzarla. Predicate la Parola come ci è stata rivelata da Gesù Cristo...

I collaboratori del Signore devono impegnarsi con convinzione e

perseveranza, ricordandosi che non è possibile imparare tutto in un'unica volta. Essi devono manifestare una ferma e paziente determinazione nel loro modo d'insegnare. -- Lettera 135, 1902.

801. Non vi ricordate che abbiamo una responsabilità personale nei confronti di Dio? Non dobbiamo mettere alla prova la gente sul tema dell'alimentazione, ma dobbiamo cercare di educarne la mente e ridestarne la sensibilità morale in modo che la riforma sanitaria sia messa in pratica con intelligenza così come la presenta Paolo in Romani 13:8-14, in 1 Corinzi 9:24-27 e in 1 Timoteo 3:8-12. -- Manoscritto 1a, 1890.

Incontrare la gente là dove vive

802. In una certa occasione, Sara (Mc Enterfer) fu chiamata a Dora Creek, presso una famiglia i cui membri erano tutti ammalati. Il padre apparteneva a una famiglia molto rispettabile, ma aveva contratto il vizio del bere, e sua moglie e i bambini si trovavano in condizioni difficili. In quel periodo in casa non c'era niente da mangiare, ed essi rifiutavano comunque di mangiare qualsiasi cosa portassimo loro, perché erano stati abituati ad avere sempre cibi carnei. Capimmo che dovevamo fare qualcosa. Allora dissi a Sara: "Prendi alcune galline dal mio pollaio e prepara loro del brodo". In questo modo Sara ebbe cura di loro durante la malattia, e li nutrì con del brodo. Presto essi recuperarono la salute.

Avevamo proprio deciso di fare così. Non avevamo detto a quella famiglia: non dovete mangiare carne. Sebbene non consumassimo carne, quando capimmo che tale alimento era indispensabile per quella famiglia ammalata, offrimmo loro quello che pensavamo fosse necessario. Vi sono situazioni contingenti in cui si deve andare incontro alla gente là dov'è.

Il capofamiglia era un uomo intelligente. Quando tutti i membri della

sua famiglia si ripresero bene, presentammo loro le Scritture, e quest'uomo si convertì accettando la verità. Egli gettò via la sua pipa e smise di bere, e da allora -- finché egli visse -- non fumò e non bevve più. Appena fu possibile, lo prendemmo nella nostra fattoria e gli affidammo dei lavori nei campi. Un giorno, mentre eravamo in viaggio, diretti al congresso di Newcastle, egli morì. Alcuni nostri medici lo curarono con tutti i mezzi, ma il suo organismo, troppo a lungo maltrattato, non rispose ai loro sforzi. Ma morì come cristiano e osservatore dei comandamenti. -- Lettera 363, 1907.

Incontri con estremisti. una dichiarazione storica

803. Quando ritornammo dal Kansas nell'autunno del 1870, il nostro fratello B. era in casa febbricitante. Le sue condizioni erano critiche. Benché ne avessimo un gran bisogno, non ci potemmo prendere un po' di riposo. La Review, il Reformer e YInstructor dovevano essere stampati. (I loro editori in quel periodo erano tutti ammalati)... Mio marito cominciò il suo lavoro e io lo aiutavo come potevo...

La rivista Reformer era quasi morta. Il fratello B. aveva sposato le vedute fanatiche del dottor Trall, e questo aveva portato il dottore a divulgare con il Reformer le proprie idee -- quelle di astenersi completamente da latte, zucchero e sale -- con estrema fermezza. La decisione di eliminare totalmente questi alimenti poteva essere giusta come principio; ma non era ancora giunto il tempo di assumere una posizione così rigida in merito. Così, coloro che accettavano tale punto di vista, e sostenevano di voler smettere di usare latte, burro e zucchero, avrebbero eliminato dalle loro tavole tali alimenti. Il fratello B., anche quando aveva preso posizione nel Reformer in favore del dottor Trall, riguardo agli effetti dannosi del sale, del latte e dello zucchero, in realtà non praticava quello che insegnava, perché sulla sua tavola quegli alimenti comparivano ogni giorno.

Molti avevano perduto interesse nel Reformer, e quotidianamente si ricevevano lettere con la scoraggiante richiesta: "Per favore, sospendete l'invio del Reformer". Non riuscimmo a destare nessun interesse nei territori dell'Ovest per ottenere sottoscrizioni per l'Health Reformer. Ci rendemmo conto che coloro che scrivevano sulla rivista si erano progressivamente allontanati dalla gente. Se assumiamo delle posizioni che nemmeno dei cristiani coscienti, che sono indubbiamente dei riformatori, possono adottare, come possiamo pensare di poter sensibilizzare quella classe di persone che è possibile raggiungere solo attraverso i temi della salute?

Pazienza, prudenza e coerenza necessarie ai movimenti di riforma

Non dobbiamo procedere così rapidamente da impedire a coloro le cui coscienze e la cui intelligenza sono convinte delle verità che noi sosteniamo di venire con noi. Dobbiamo incontrare la gente là dov'è. Alcuni hanno impiegato degli anni per giungere alle nostre attuali posizioni sulla riforma sanitaria. È attraverso un lavoro paziente che si ottiene una riforma nelle abitudini alimentari. Dobbiamo dominare forti passioni, in quanto il mondo è vittima della gola. Se concedessimo alla gente lo stesso tempo di cui abbiamo avuto bisogno per giungere al punto in cui siamo con la riforma, saremmo molto più pazienti e permetteremmo loro di avanzare passo dopo passo, come noi stessi abbiamo fatto, fino a quando non si sentiranno sicuri sul terreno della riforma sanitaria. Ma dobbiamo essere prudenti e non procedere troppo rapidamente, per non rischiare di dover ritornare sui nostri passi. In tema di riforma è meglio fare un passo in meno rispetto a quello che sarebbe possibile piuttosto che farne uno in più. E se nonostante tutto facciamo un errore, che sia dalla parte più vicina alla gente.

E soprattutto, non dovremmo difendere con la nostra penna quelle posizioni che non mettiamo in pratica nelle nostre famiglie e sulle nostre tavole. Sembra una forma di simulazione, e costituisce una specie di ipocrisia. Nel Michigan potemmo fare a meno di sale, zucchero e latte

meglio di molti che vivono nelle zone più profonde dell'Ovest e dell'Est dove vi è scarsità di frutta... Sappiamo che un uso smodato di questi alimenti è senza dubbio deleterio per la salute, e in molti casi pensiamo che se non fossero usati affatto si avrebbe una salute migliore.

Ma al momento non è questa la nostra preoccupazione. La gente è così lontana dall'ideale che tutto quello che possiamo fare per loro è fornirgli le indicazioni necessarie perché abbandonino le cattive abitudini e le sostanze stimolanti. Noi offriamo una decisa testimonianza contro il tabacco, le bevande alcoliche, il tè, il caffè, i cibi carnei, il burro, le spezie, i dolci, l'uso eccessivo del sale, e contro tutte le sostanze eccitanti usate nell'alimentazione.

Se ci rivolgiamo alle persone che non hanno ricevuto il messaggio della riforma sanitaria e presentiamo subito le nostre posizioni più intransigenti, corriamo il rischio di scoraggiarle perché si rendono conto di quante cose devono abbandonare, e impediamo loro di fare qualsiasi sforzo in vista della riforma. In questo percorso dobbiamo guidare le persone con pazienza e gradualità, ricordando da quale baratro siamo stati tratti fuori. -- Testimonies for the Church 3:18-21 (1870).*

Parte 3: Scuole di cucina

Un'opera molto importante

804. In qualsiasi grande città, dove realizziamo l'opera medicomissionaria, dovrebbero essere organizzate delle scuole di cucina; e ovunque progredisce l'opera educativa missionaria è bene aprire un ristorante naturale che offra un esempio del modo migliore di scegliere gli alimenti e prepararli in maniera salutare. -- Testimonies for the Church 7:55 (1902).

805 È necessario organizzare dei corsi di cucina. Le persone devono essere istruite sul modo di preparare del cibo sano. Bisogna indicare loro l'importanza di eliminare alimenti malsani, ma non proporre mai un'alimentazione scadente e scarsa. È possibile avere un regime sano e nutriente senza far ricorso a carne, caffè e tè. L'opera di istruire la gente su come preparare un cibo che sia salutare e nello stesso tempo appetitoso, è un'attività della massima importanza. -- Testimonies for the Church 9:112 (1909).

806. Alcuni, dopo aver adottato un regime vegetariano, ritornano a un'alimentazione carnea. Questa è davvero una scelta irragionevole e rivela una mancanza di conoscenza riguardo al modo di procurarsi alimenti adatti a sostituire la carne.

Corsi di cucina, condotti da insegnanti ben preparati, devono essere organizzati in America e in altri paesi. Dovremmo fare tutto il possibile per mostrare alla gente il valore della riforma sanitaria. -- Testimonies for the Church 7:126 (1902).

807. La riforma sanitaria deve essere realizzata in modo graduale e progressivo. Nella misura in cui aumentano le malattie degli animali sarà pericoloso l'uso del latte e delle uova. Sarebbe opportuno sostituirli con alimenti più sani. Si deve insegnare alla gente a cucinare senza latte e uova e preparare ugualmente cibi sani e gustosi. -- The Ministry of Healing, 320, 321 (1905).

808. Coloro che possono avvalersi di corsi di sana alimentazione, adeguatamente condotti, ne trarranno un grande beneficio, sia nel metterne in pratica gli insegnamenti sia nel consigliarli ad altri. -- Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

In ogni chiesa, nelle scuole di chiesa, nei campi missionari

809. Ogni chiesa deve essere una scuola di formazione per il servizio cristiano. Si dovrebbe insegnare ai membri a presentare studi biblici, prepararli ad animare le classi della Scuola del Sabato, aiutare i poveri, curare i malati e testimoniare in favore dei non credenti. Dovrebbero essere organizzati corsi di educazione sanitaria, cucina e qualsiasi forma di assistenza cristiana. L'insegnamento non dovrebbe essere semplicemente teorico, ma pratico sotto la guida di istruttori capaci. -- The Ministry of Healing, 149 (1905).

810. Ogni ristorante naturale dovrebbe rappresentare una scuola per quelli che vi lavorano. Nelle grandi città questo genere di opera può essere svolto in misura più ampia che nei paesi di minore importanza. Ovunque vi sia una chiesa e una scuola di chiesa devono essere offerte delle indicazioni relative alla preparazione di un cibo che sia semplice e salutare, per soddisfare le esigenze di coloro che vogliono vivere in armonia con i principi della riforma sanitaria. E un'opera simile deve esser compiuta in tutti i nostri campi missionari.

Ogni attività che consiste nel combinare la frutta con i semi, i cereali, le carote, le rape per farne del buon cibo sano è l'opera del Signore. In ogni luogo dove è sorta una chiesa, fate in modo che i suoi membri camminino umilmente davanti a Dio e si impegnino per far conoscere i principi della riforma sanitaria. -- Manoscritto 79, 1900.

Tempi e luoghi opportuni

811. Per quanto possibile, i nostri congressi dovrebbero essere interamente consacrati agli interessi spirituali. Quelli più materiali dovrebbero essere gestiti da persone appositamente incaricate. E,

possibilmente, tali interessi devono essere presentati ai membri in altre occasioni. Le indicazioni relative all'attività missionaria, nell'ambito della Scuola del Sabato e della distribuzione delle pubblicazioni, dovrebbero essere impartite durante gli incontri delle comunità locali o in riunioni appositamente convocate.

Lo stesso principio deve essere applicato ai corsi di cucina. Si tratta di esperienze importanti, nei tempi e nei luoghi opportuni, ma che non devono sottrarre tempo ai nostri congressi. -- Testimonies for the Church 6:44, 45 (1900).

Uno strumento della riforma sanitaria

812. È necessario organizzare corsi di cucina in vari luoghi. Questo tipo di attività può iniziare in sordina, ma se dei cuochi intelligenti si impegneranno per offrire un servizio al loro prossimo, il Signore donerà loro saggezza e abilità. Il Signore dice: "Non impediteglielo, perché sarò io stesso il loro istruttore". Egli collaborerà con coloro che realizzano i suoi piani insegnando alla gente come effettuare dei cambiamenti nel regime alimentare preparando cibo sano ed economico. In questo modo i poveri saranno incoraggiati ad adottare i principi della riforma sanitaria, diventeranno più intraprendenti e ritroveranno fiducia in se stessi.

Mi è stato mostrato che uomini e donne capaci sono stati istruiti direttamente da Dio sul modo di preparare cibo sano, gustoso e piacevole. Molti erano giovani ma non mancavano le persone più mature. Mi è stato chiesto di incoraggiare la creazione di scuole di cucina nei luoghi in cui è stata intrapresa un'opera medico-missionaria. Deve essere fatto ogni tentativo per indurre gli uomini ad adottare una riforma. È importante fare il possibile per accrescere le loro conoscenze e promuovere qualsiasi miglioramento nella preparazione del cibo, incoraggiandoli a comunicare agli altri ciò che

hanno imparato.

Non faremo tutto ciò che è in nostro potere per far progredire questa opera in ogni grande città? Migliaia e migliaia di persone che vivono intorno a noi hanno bisogno di essere aiutate da vari punti di vista. I pastori ricordino ciò che il Signore Gesù Cristo disse ai suoi discepoli: "Voi siete la luce del mondo. Una città posta sopra un monte non può rimanere nascosta". "Voi siete il sale della terra; ma, se il sale diventa insipido, con che lo si salerà?". Matteo 5:14, 13. -- Testimonies for the Church 7:113, 114 (1902).

Insegnare di casa in casa

813. Poiché le strade che conducono all'anima sono state sbarrate da un tiranno che chiamiamo "pregiudizio", molti ignorano i principi che sono alla base di un'esistenza sana. Un buon servizio può essere reso alla gente insegnando a preparare del cibo sano. Questo tipo di attività è essenziale quanto qualsiasi altra nell'opera del Signore. Devono sorgere più scuole di cucina, e si dovrebbe lavorare di casa in casa per dare indicazioni sull'arte di cucinare cibo sano. Grazie all'influsso della riforma sanitaria moltissime persone saranno salvate dalla degenerazione fisica, mentale e morale. Questi principi si raccomanderanno da soli a coloro che cercano la verità; partendo da questo punto scopriranno tutta la verità per il nostro tempo.

Dio desidera che i suoi figli comunichino agli altri ciò che hanno ricevuto. Come testimoni imparziali e altruisti hanno il dovere di testimoniare agli altri ciò che il Signore ha loro rivelato. E quando intraprendete questa opera, qualsiasi mezzo tentiate per raggiungere i cuori, siate sicuri che state lavorando per rimuovere il pregiudizio piuttosto che crearlo. Fate che la vita di Cristo sia l'oggetto costante del vostro studio, e lavorate come egli stesso fece, seguendo il suo esempio. -- The Review and Herald, 6 giugno 1912.

Insegnare la riforma sanitaria in occasione di riunioni ed eventi speciali

814. Quando ricevemmo il messaggio della riforma sanitaria adottammo l'abitudine di organizzare dei corsi di cucina durante le vacanze, nei luoghi in cui i membri erano riuniti, cucinando pane azzimo e vari tipi di panini. E credo che i nostri sforzi abbiano ottenuto dei buoni risultati, anche se allora non avevamo a disposizione i prodotti dietetici che abbiamo ora. All'epoca avevamo appena iniziato a imparare a vivere senza usare la carne.

A volte organizzavamo dei pranzi e facevamo il possibile perché tutto ciò che veniva servito in tavola fosse appetitoso e ben presentato. Nella stagione della frutta andavamo a raccogliere nel bosco mirtilli, lamponi e fragole. Il modo in cui preparavamo la tavola rappresentava un'occasione per mostrare ai presenti come il nostro regime alimentare, pur essendo in armonia con i principi della riforma sanitaria, non fosse affatto scadente.

In occasione di questi pranzi spesso era prevista una breve dissertazione sulla temperanza, e così la gente si familiarizzava con i nostri principi di vita. Per quanto ricordiamo, tutti erano contenti e avevano compreso ciò che era stato loro insegnato. Non mancavamo mai di sottolineare la necessità di procurarsi del cibo sano e prepararlo in maniera semplice, rendendolo così gustoso e appetitoso da soddisfare chiunque ne mangiasse.

Sono tante le occasioni per cedere all'appetito, ma ogni appello sincero e opportuno ha sempre operato straordinari cambiamenti sia nelle famiglie sia negli individui. -- Lettera 166, 1903.

Le opportunità e i rischi per i nostri ristoranti

815. Mi è stato rivelato che nelle città sarebbe stato possibile svolgere un'opera simile a quella che avevamo promosso a Battle Creek. In armonia con questa rivelazione sono stati aperti alcuni ristoranti naturali. Ma c'è il rischio che coloro che vi lavorano siano talmente preoccupati dall'aspetto commerciale da trascurare di trasmettere quelle conoscenze di cui la gente ha bisogno. I nostri ristoranti ci mettono in contatto con molte persone ma, se permettiamo che le nostre menti siano distratte dal pensiero del profitto, non riusciremo ad adempiere il piano di Dio. Egli desidera che ogni occasione sia utile-per presentare la verità che può salvare uomini e donne.

Ho cercato di sapere quanti si sono convertiti alla verità grazie all'opera svolta dal ristorante qui a _____. Alcuni hanno accettato il messaggio, ma molte altre persone avrebbero potuto conoscere Dio se ci si fosse impegnati a svolgere l'opera secondo l'ordine stabilito da Dio, permettendo così alla luce di illuminare il loro sentiero. Vorrei dire a chi lavora nei nostri ristoranti: "Non continuate a lavorare come avete fatto fino a ora. Cercate di fare del ristorante un mezzo per comunicare agli altri il messaggio della verità presente. È solo per raggiungere questo obiettivo che sono stati aperti dei ristoranti."

Coloro che lavorano nel ristorante _____ e i membri della chiesa di _____ hanno bisogno di essere veramente convertiti. Nessuno manca di intelligenza. Avete ricevuto il potere di vincere insieme a Dio? "Ma a tutti quelli che l'hanno ricevuto egli ha dato il diritto di diventar figli di Dio: a quelli, cioè, che credono nel suo nome". Giovanni 1:12. -- Manoscritto 27, 1906.

Usare tatto e discrezione

816. Sarebbe necessario impegnarsi maggiormente per istruire la gente sui principi della riforma sanitaria. Si dovrebbero aprire delle scuole di cucina e andare di casa in casa per diffondere l'arte di cucinare un cibo sano. Vecchi e giovani devono imparare a cucinare in modo più semplice. Ovunque viene presentato il messaggio della verità, la gente deve imparare a preparare il cibo in modo semplice ma appetitoso. È necessario mostrare loro che si può scegliere un regime alimentare nutriente senza usare la carne.

Occorre avere molto tatto e discrezione per consigliare a coloro che iniziano a praticare la riforma sanitaria un regime alimentare nutriente in sostituzione di quello che avevano seguito fino a quel momento. Per raggiungere questo obiettivo è necessario avere fede in Dio, serietà di intenti e il desiderio di essere utili agli altri. Un regime carente di sostanze nutritive getta il discredito sulla riforma sanitaria. Noi siamo mortali, e dobbiamo quindi fornire al nostro corpo il giusto nutrimento. -- Testimonies for the Church 9:161 (1909).

Corsi di cucina in tutte le nostre scuole

817. In tutte le nostre scuole sarebbe necessario che vi fossero persone in grado d'insegnare a cucinare. E per raggiungere questo obiettivo si dovrebbero organizzare dei corsi regolari. Coloro che stanno ricevendo una preparazione per dedicarsi al servizio del prossimo risulteranno inefficaci se non acquisiranno le conoscenze necessarie per preparare pietanze sane e gustose.

L'arte di cucinare non ha scarso valore. Il giusto modo di preparare il cibo è una delle arti più importanti; anzi, la più importante, in quanto è direttamente collegata con la vita. Sia la forza mentale sia quella fisica

dipendono in grande parte dal cibo con cui nutriamo l'organismo; pertanto chi prepara il cibo occupa una posizione rilevante e di grande responsabilità. I giovani, uomini o donne, dovrebbero imparare a cucinare in modo non dispendioso ed escludendo qualsiasi alimento carneo. Non si incoraggi in nessun modo la preparazione di piatti composti in qualche misura da carne; questo significa tornare all'oscurantismo e all'ignoranza dell'Egitto, piuttosto che progredire nella purezza della riforma sanitaria.

E in particolare le donne dovrebbero imparare a cucinare. Quale altra parte dell'educazione di una giovane è importante quanto questa? Indipendentemente dalle circostanze della vita, disporrà di conoscenze che potrà sicuramente utilizzare. È una branca dell'educazione che ha un influsso diretto sulla salute e sulla felicità. Quanta religione pratica c'è in una pagnotta di buon pane! -- Counsels to Parents, Teachers, and Students, 312, 313 (1913).

818. Molti giovani verranno a scuola spinti dal desiderio di imparare un mestiere. L'insegnamento professionale includerà nozioni di contabilità, carpenteria e tutto quanto è necessario per gestire una fattoria; e poi informazioni per essere in grado di fare il maniscalco, di verniciare, fabbricare scarpe, cucinare, fare il pane, lavare i vestiti, rammendare, scrivere a macchina e stampare. Dobbiamo impiegare tutti i mezzi a nostra disposizione per realizzare questo tipo di istruzione, in modo che gli studenti possano uscire da questa scuola in grado di adempiere ai doveri della vita quotidiana. -- Testimonies for the Church 6:182 (1900).

819. Collegate alle nostre strutture mediche e alle nostre scuole dovrebbero essere organizzate scuole di cucina in cui insegnare a preparare del buon cibo. In ogni scuola vi dovrebbero essere persone capaci di istruire gli studenti, sia uomini sia donne, nell'arte di cucinare. Ma specialmente le donne dovrebbero imparare a cucinare. -- Manoscritto 95, 1901.

820. Gli studenti delle nostre scuole devono imparare a cucinare. Si deve usare tatto e abilità in questa branca della formazione. Con ogni genere di astuzia Satana si impegna per orientare i giovani verso quelle tentazioni che conducono alla rovina. Dobbiamo incoraggiarli e aiutarli a superare tutte le tentazioni che dovranno affrontare per vincere gli appetiti. Insegnare loro la scienza del vivere sano significa svolgere un'opera missionaria per il Maestro. -- Testimonies for the Church 7:113.

821. L'insegnamento di un lavoro manuale merita un'attenzione maggiore di quanta in realtà ne riceva. Si dovrebbero istituire scuole che, oltre a un'alta preparazione intellettuale e morale, offrano buone possibilità per uno sviluppo fisico e per l'apprendimento di attività pratiche. Un'adeguata istruzione dovrebbe essere impartita in merito ai lavori agricoli e alle varie attività di economia domestica, come la cucina, il cucito, l'assistenza ai malati e simili. -- Education, 218 (1903).

Impegno nei doveri quotidiani

822. Varie materie di studio, che assorbono molto tempo agli studenti non sono indispensabili, mentre è necessario che ogni giovane sia perfettamente al corrente dei doveri quotidiani. Una ragazza può eventualmente rinunciare a conoscere il francese o l'algebra, o anche il pianoforte; ma è indispensabile che impari a gestire adeguatamente una casa. La felicità della vita dipende dalla fedeltà nei doveri quotidiani. Per la salute e la felicità della famiglia non c'è nulla di più utile dell'abilità e dell'intelligenza della cuoca. Essa può rovinare o comunque intaccare la salute dei membri della famiglia e lo sviluppo dei fanciulli con cibi malsani e mal preparati. Se invece assicura alimenti adatti alle necessità del corpo e allo stesso tempo gradevoli, farà del bene ai suoi. Così, in vari modi, la felicità della vita dipende dalla fedeltà nei doveri comuni.

Poiché sia gli uomini sia le donne hanno un ruolo nella formazione della famiglia, è bene che i ragazzi e le ragazze imparino a compiere i vari lavori domestici. Rifare il letto, mettere in ordine una stanza, lavare i piatti, preparare da mangiare, lavare e aggiustare i propri indumenti, sono cose che non tolgono a un ragazzo nulla della sua virilità, anzi contribuiscono a renderlo più contento e più utile. -- Education, 216 (1903).

[Ogni donna deve diventare esperta nell'arte culinaria § 371]

[Importanza e dignità della professione di cuoco § 371]

[Necessità di fare dimostrazioni culinarie ai congressi §§ 763, 764]

[È importante insegnare a utilizzare prodotti locali §§ 376, 407]

Appendice 1

L'esperienza personale di ellen g. white nell'insegnamento della riforma sanitaria

[Nel leggere le dichiarazioni di Ellen G. White riguardo alle sue abitudini alimentari, i lettori attenti scopriranno i seguenti princìpi: Primo: "La riforma sanitaria deve essere realizzata in modo graduale e progressivo". -- The Ministry of Healing, 320.

La luce non è stata ricevuta in un'unica volta. Venne concessa progressivamente, nella misura in cui la gente era più preparata a comprenderla e ad applicarla, anche in armonia con le pratiche e le abitudini alimentari del tempo.

Secondo: "In merito alla dieta alimentare non fissiamo nessuna linea precisa a cui attenersi". Testimonies for the Church 9:159 (1909). Sono stati rivolti molti avvertimenti contro alcuni cibi dannosi. Ma nel complesso, sono stati presentati i princìpi generali, e l'applicazione particolareggiata di questi ampi princìpi talvolta deve essere determinata da sperimentazioni e dalle migliori conclusioni scientifiche disponibili.

Terzo: "Non presento me stessa come criterio di condotta per altri" -- Lettera 45, 1903.

Avendo adottato, grazie a una saggia sperimentazione, alcune regole personali, la White a volte descrive il regime alimentare praticato nella sua famiglia, ma non come un modello che deve essere rigidamente seguito da

altri. I compilatori]

La prima visione circa la riforma

1. Fu il 6 giugno 1863, in casa del fratello A. Hilliard, a Otsego nel Michigan, che il grande soggetto della riforma sanitaria mi venne presentato in visione. -- The Review and Herald, 8 ottobre 1867.

Rivelata come un'opera progressiva

2. Secondo la luce accordatami in quel tempo (anno 1863), mi fu mostrato che l'intemperanza avrebbe prevalso nel mondo in proporzioni allarmanti, e che ogni figlio di Dio doveva prendere una nobile decisione per la riforma di costumi e abitudini... Il Signore mi presentò un piano generale. Mi fu mostrato che Dio intendeva dare al popolo che osservava i suoi comandamenti una riforma alimentare e che, se esso vi si fosse attenuto, le sue malattie e le sue sofferenze sarebbero diminuite. E mi si mostrò che quest'opera sarebbe progredita. -- General Conference Bulletin, 12 aprile 1901; Counsels on Health, 531, 1890.

[Progredire con fermezza verso l'alimentazione ideale § 651]

[Essere cauti nel progredire troppo velocemente § 803]

Un'accettazione personale del messaggio

3. Ho accettato il messaggio della riforma sanitaria così come mi è stato dato ed è stata una grande benedizione per me. Nonostante i miei settantasei anni, ho una salute migliore oggi di quanta non ne avessi in gioventù. Ringrazio Dio per i principi della riforma sanitaria. -- Manoscritto 50, 1904.

Dopo la prova di un anno, gli effetti benefici ricevuti

Per anni ho creduto che le mie forze dipendessero dall'assunzione di carne. Fino a pochi mesi fa facevo tre pasti al giorno ed era molto difficile per me passare da un pasto all'altro senza soffrire di languore allo stomaco e di capogiri. Mangiando, queste sensazioni sparivano. Raramente mi concedevo di prendere qualcosa fra i pasti principali, e spesso ero solita andare a letto senza cena. Ma ho sofferto molto per la mancanza di cibo tra la colazione e il pranzo, e spesso sono svenuta. Mangiando carne mi riprendevo momentaneamente da questi malesseri. Perciò avevo la convinzione che nel mio caso la carne fosse indispensabile.

Ma dal giugno 1863, quando il Signore mi illuminò sul consumo di carne in relazione con la salute, ho smesso ogni alimento carneo. Per un certo tempo è stato piuttosto difficile abituarmi al pane, che non ho mai amato particolarmente; ma, perseverando, ci sono riuscita. Ho vissuto quasi un anno senza consumare carne. Per circa sei mesi sulla nostra tavola c'erano soltanto panini non lievitati, fatti con farina di grano integrale, acqua e pochissimo sale. Ci nutrivamo di frutta e verdura in abbondanza. Ho vissuto per otto mesi con soli due pasti al giorno. Ho impiegato la maggior parte del mio tempo, per oltre un anno, a scrivere e negli ultimi otto mesi non ho fatto che questo. Il mio cervello è stato sottoposto a un impegno pesante e non ho fatto che pochissimo esercizio fisico, eppure non sono mai stata così bene come in questo periodo. Non ho più sofferto di mancamenti e vertigini. Ogni primavera abitualmente soffrivo per mancanza di appetito, ma nell'ultima primavera non ho affatto provato questo disturbo.

Il nostro cibo è semplice, assunto due volte al giorno, e consumato con gusto. Sulla nostra tavola non ci sono né carne né dolci, e neanche cibi troppo elaborati. Non usiamo lardo ma latte, panna e un po' di burro. Il cibo è

preparato con pochissimo sale e privo di ogni genere di spezie. Facciamo colazione alle sette e pranziamo alle tredici, ed è raro che io avverta una sensazione di languore. Riesco a soddisfare il mio appetito e mangio con una gioia mai provata prima. -- Spiritual Gifts 4:153, 154 (1864).

[Un po' di sale è essenziale per il sangue §§ 571, 572]

Una battaglia per conquistare la vittoria

5. Dal giorno che ho adottato la riforma sanitaria non ho apportato neppure il più lieve cambiamento al mio modo di vivere. E non ho fatto alcun passo indietro da quando, per la prima volta, la luce divina su questo soggetto ha illuminato il mio cammino. Ho abbandonato immediatamente l'uso della carne e del burro, l'abitudine al terzo pasto, e questo mentre ero impegnata in un faticoso lavoro mentale, scrivendo dal mattino fino alla sera. Ho ridotto i miei pasti quotidiani a due soltanto, senza modificare le mie attività.

Ho sofferto molto a causa di vari problemi di salute, avendo dovuto affrontare cinque attacchi di paralisi. Sono stata per mesi con il braccio sinistro legato al fianco per una grave sofferenza cardiaca. Quando ho apportato questi cambiamenti al mio regime alimentare, mi sono impegnata a non cedere all'appetito per impedire che mi dominasse. L'appetito m'impedirà forse di farmi ottenere una maggiore forza con cui glorificare il mio Signore? Mi ostacolerà il cammino anche soltanto per un attimo? Mai!

Ho sofferto intensamente la fame perché ero stata una grande consumatrice di carne. E quando mi sembrava di svenire, incrociavo le braccia sullo stomaco e dicevo: "Non prenderò neppure un boccone di cibo. Mangerò cibo semplice o non mangerò affatto". Provavo una sensazione di disgusto per il pane, tanto che riuscivo a mangiarne soltanto dei pezzetti

grandi come una moneta. Mi ero trovata subito a mio agio con certi alimenti proposti dalla riforma sanitaria, ma quando si trattava del pane, sentivo dentro di me una profonda avversione. Nel fare questi cambiamenti, mi sembrava di essere impegnata in una vera e propria battaglia. Per i primi due o tre pasti mi rifiutai addirittura di mangiare. Dicevo al mio stomaco: "Aspetterai finché non sarai in grado di accettare il pane". Però presto riuscii a mangiare del pane, e anche quello integrale. E questo alimento che prima non gradivo, ora lo trovo gustoso, e non ho avuto nessun calo di appetito.

Coerenza con i princìpi

Mentre scrivevo il terzo e il quarto volume di *Spiritual Gifts*, (1863, 1864), mi sentii spossata a causa dell'eccessiva fatica. Capii allora che dovevo cambiare il mio modo di vivere, e dopo essermi riposata alcuni giorni, mi sentii di nuovo bene. Agendo per profonda convinzione mi schierai per la riforma sanitaria. E da quel momento, fratelli, non mi avete mai sentito esporre un punto di vista estremista sulla riforma, tanto da essere costretta a ritrattarlo. Non ho proposto nulla che io non segua ancora oggi. Vi raccomando un regime sano e nutriente.

Non considero che sia stata una grande privazione aver smesso di consumare tutti quei cibi che rendono l'alito pesante e lasciano un cattivo sapore in bocca. È forse un atto di abnegazione rinunciare a queste cose e mettersi nella condizione in cui tutto sembra dolce come il miele? Non si sente più nessun sapore sgradevole in bocca e non si prova nessuna sensazione di languore allo stomaco? Inoltre, tutto questo mi permetteva di avere molto più tempo. Prima mi succedeva diverse volte di svenire con mio figlio tra le braccia; ora non mi accade più. Posso forse chiamare tutto questo una privazione, quando invece posso stare in piedi davanti a voi, come faccio oggi? Non c'è una donna su cento che potrebbe sopportare il carico di lavoro che svolgo attualmente. Sono giunta a queste convinzioni sollecitata dai princìpi e non spinta dall'impulso, perché ho creduto che il Signore avrebbe

approvato la condotta che stavo seguendo per arrivare alle migliori condizioni di salute possibili, affinché potessi glorificare Dio con il mio corpo e il mio spirito, che appartengono a lui. -- Testimonies for the Church 2:371, 372 (1870).

Una vera lotta per vincere l'abitudine di usare aceto

6. Ho appena letto la vostra lettera. Manifestate un profondo desiderio di lavorare con impegno in vista della vostra salvezza. Vi incoraggio a farlo e vi consiglio di rinunciare a tutto quello che potrebbe intralciare il vostro cammino nella ricerca del regno divino e della sua giustizia. Eliminate ogni forma di indulgenza che potrebbe ostacolare il vostro percorso verso la vittoria e chiedete a coloro che comprendono quanto avete bisogno di aiuto di pregare per voi.

Vi fu un tempo in cui ero in una situazione per certi versi simile alla vostra. Ero solita cedere al desiderio di usare l'aceto. Ma mi impegnai a vincere, con l'aiuto di Dio, questa mia passione. Cercai di contrastare la tentazione, decisa a non lasciarmi sopraffare da quest'abitudine. Per settimane stetti molto male; però continuai a ripetere: "Il Signore sa bene quel che mi sta accadendo; se devo morire, morirò; ma non cederò a questo desiderio". La battaglia continuò, e stetti male per diverse settimane. Tutti pensavano che sarei morta. Potete immaginare con quanto fervore pregammo il Signore: le più ardenti preghiere furono innalzate per la mia guarigione. Così continuai a resistere alla voglia di usare l'aceto e finalmente vinsi. Ora non provo più nessun desiderio di assaggiare qualcosa del genere. In molti sensi questa esperienza mi è stata molto utile. Ho ottenuto una completa vittoria.

Vi riferisco questo episodio per incoraggiarvi. Credo, sorella mia, che lei supererà questa prova, testimoniando così che Dio soccorre i suoi figli

ogni volta che ne hanno bisogno. Se è decisa a vincere la sua abitudine, e vorrà lottare con perseveranza, vivrà un'esperienza importante. Se si impegnerà a dominare questa tendenza, Dio le assicurerà l'aiuto di cui hai bisogno. Faccia questa prova, sorella mia. Quanto più si manifesterà indulgente, tanto più Satana avrà il predominio sulla sua volontà, inducendola a ubbidirgli. Ma se si impegnerà a vincere, il Signore la guarirà e le darà la forza sufficiente per resistere a ogni tentazione. Ricordi sempre che Cristo è il suo Salvatore e il suo aiuto. -- Lettera 70, 1911.

Alimentazione frugale ma adeguata alle necessità

7. Mangio quanto basta a soddisfare le necessità del mio organismo; ma quando mi alzo da tavola, il mio appetito è ancora uguale a quando mi ero seduta. E quando arriva l'ora del secondo pasto, sono pronta a ricevere la mia porzione, ma non di più. Se dovessi mangiare il doppio perché mi sembra giusto, come potrei inginocchiarmi e chiedere a Dio di aiutarmi nel mio lavoro di scrittrice, quando quasi non riesco a connettere a causa della mia ghiottoneria? Potrei mai chiedere a Dio di farsi carico del peso irrazionale che ho messo sul mio stomaco? Questo equivarrebbe a disonorarlo. Sarebbe come chiedergli di compiacermi nella mia golosità. Allora mangio la quantità di cibo che ritengo giusta, per poter chiedere a Dio di darmi la forza necessaria per compiere il lavoro che mi ha affidato. E so che, quando l'ho chiesto, il Signore mi ha ascoltato e ha risposto alla mia preghiera. -- Testimonies for the Church 2:373, 374 (1870).

Una tavola ben fornita

8. In tutte le occasioni la mia tavola è sempre ben fornita. Non faccio nessun cambiamento in presenza di ospiti, che siano credenti o meno. Cerco di non trovarmi mai in difficoltà nell'invitare alla mia tavola da una a sei persone arrivate improvvisamente. Ho pronto abbastanza cibo semplice e

salutare per soddisfare la fame e supplire alle necessità dell'organismo. Se qualcuno vuole qualcosa in più, è libero di cercarlo da qualche altra parte. Né burro né cibi carnei di nessun tipo vengono serviti sulla mia tavola, e raramente vi è un dolce. In generale sono ampiamente provvista di frutta, buon pane e verdura. La nostra tavola è sempre ben fornita, e tutti coloro che condividono i pasti con noi si trovano bene e ne traggono vantaggio. Non hanno gusti da epicurei, e mangiano con piacere ciò che la generosità del nostro Creatore ha dispensato in abbondanza. -- Testimonies for the Church 2:487 (1870).

[Gli alimenti sono stati in precedenza zuccherati per quanto necessario; non c'è zucchero in tavola § 532]

In treno

9. Mentre genitori e figli stavano mangiando i loro alimenti raffinati, io dividevo con mio marito, alle tredici, ora abituale per noi, il nostro semplice pasto, costituito da pane integrale, senza burro, e da frutta in abbondanza. Lo consumavamo con vera gioia, e con i cuori riconoscenti per non essere costretti a portarci dietro un'intera drogheria per soddisfare appetiti capricciosi. Mangiammo con gusto e non provammo nessuna sensazione di fame fino al mattino successivo. Il venditore di arance, noci, popcorn e cioccolatini ci considerò dei clienti poco interessanti. -- The Health Reformer, dicembre 1870.

[Nel 1873, un po' di latte e zucchero § 532]

Difficoltà incontrate e relativi compromessi

10. Più di trent'anni fa provavo spesso una grande debolezza. Molte preghiere furono innalzate in mio favore. Si pensava che il cibo carneo

potesse darmi vitalità e questo, quindi, era il principale alimento presentato sulla mia tavola. Ma invece di acquistare forza, diventavo sempre più debole. A causa del grave esaurimento spesso svenivo. Ma allora ricevetti un messaggio; mi fu mostrato il danno che uomini e donne stavano causando alle loro facoltà fisiche e morali per il fatto di mangiare carne. Vidi che l'intero organismo umano era indebolito da questa pratica alimentare, che rafforza le inclinazioni istintuali e il desiderio di bevande alcoliche.

Allora eliminai subito la carne dal mio regime. In seguito, a volte, sono stata costretta a mangiarne un po'. -- Lettera 83, 1901.

[Obbligata, in certe occasioni, a mangiare un po' di carne per la mancanza di altro cibo § 699]

[Nota: Dal tempo della sua adolescenza, Ellen G. White ricevette l'incarico di scrivere e predicare, e quindi fu costretta ad affidare le responsabilità dei lavori quotidiani nella sua casa a domestiche e cuoche. Non sempre poté contare sui servizi di cuoche esperte nell'arte di cucinare in modo sano. Si presentarono quindi delle occasioni in cui fu costretta a trovare dei compromessi tra i principi ideali da un lato e la conoscenza, l'esperienza e le abitudini pratiche di una nuova cuoca. Tra l'altro, viaggiando spesso, doveva dipendere per il cibo da coloro che stava visitando. Anche se era in grado di adattarsi a una dieta frugale, a volte le sembrò necessario mangiare un po' di carne, che sapeva non essere il cibo migliore e che, se avesse potuto, non avrebbe mai scelto. I compilatori.]

Rammarico per la mancanza di una brava cuoca -1892

11. Attualmente sto soffrendo molto per la mancanza di una brava cuoca, capace di preparare cibi che posso mangiare. I piatti sono preparati in un modo che non li rendono appetitosi, e che tendono a far perdere la voglia

di mangiare. Pagherei un prezzo più alto per una cuoca che per qualsiasi altro collaboratore. -- Lettera 19c, 1892.

Decisione definitiva per un regime alimentare senza carne

12. Dal congresso di Brighton (gennaio 1894) ho eliminato completamente la carne dalla mia tavola. Ho la convinzione che, sia a casa sia fuori, nessun alimento del genere debba essere più usato nella mia famiglia o portato sulla mia tavola. Di notte, mi è stato più volte presentato questo argomento. -- Lettera 76, 1895.

13. Noi disponiamo in abbondanza di buon latte, frutta e pane. Ho quindi purificato la mia tavola, eliminando ogni cibo carneo. È meglio per la salute fisica e mentale astenersi dal consumare carne. Quanto più possibile, dobbiamo tornare al piano originale di Dio. Da ora in poi la mia tavola sarà liberata da ogni carne di animali macellati e da tutti quei dolci che rubano tempo ed energie per essere preparati. Possiamo usare in abbondanza frutta, utilizzandola in diversi modi e non correndo il rischio di ammalarci, come accade quando si fa uso di carne di animali malati. Dobbiamo controllare il nostro appetito, consumando cibo semplice e salutare, avendone a disposizione quanto basta per soddisfare la fame di tutti. -- Manoscritto 25, 1894.

Un anno dopo questo passo decisivo

14. Noi siamo una grande famiglia, e ospitiamo molte persone, ma sulla nostra tavola non compaiono né burro né carne. Usiamo panna prodotta con il latte di mucche che alleviamo noi stessi e ci procuriamo il burro per gli usi di cucina da caseifici dove le mucche sono sane e dispongono di buon foraggio. -- Lettera 76, 1895.

Due anni dopo il passo decisivo

15. La mia famiglia è così numerosa che spesso raggiunge i sedici membri. In essa ci sono uomini che lavorano la terra e che tagliano alberi. Essi fanno il lavoro che richiede la maggiore energia fisica, ma neppure una minima porzione di carne è posta sulla nostra tavola. Dal congresso di Brighton abbiamo smesso di usare completamente la carne. In precedenza non era nelle mie intenzioni di servirne, ma c'erano sempre richieste insistenti in favore di qualcuno che non poteva mangiare questo o quello, il cui stomaco si sentiva meglio con la carne piuttosto che con qualsiasi altro cibo. Questo mi indusse allora a metterne a disposizione sulla mia tavola.

Tutti coloro che siedono alla mia tavola sono i benvenuti, ma io non servo loro nessun cibo a base di carne. Cereali, verdura e frutta fresca o in scatola costituiscono il menù delle vivande disponibili. Attualmente disponiamo di una grande quantità di arance e limoni, ed è l'unica frutta fresca che in questa stagione possiamo avere.

Ho scritto questo per darvi un'idea di come viviamo. Non ho mai avuto una salute migliore di quella di cui godo attualmente, e mai sono stata più impegnata a scrivere. Mi alzo alle tre del mattino e non dormo affatto durante il giorno. Spesso sono addirittura in piedi all'una di notte e, quando sono particolarmente preoccupata, mi alzo a mezzanotte per scrivere quello che ho in mente. Lodo il Signore con il cuore, lo spirito e la voce per la sua grande misericordia nei miei confronti. -- Lettera 73a, 1896.

Uso moderato della frutta oleaginosa

16. Non mangiamo né carne né burro e usiamo pochissimo latte per cucinare. In questa stagione non disponiamo di frutta fresca. Abbiamo una buona produzione di pomodori, ma la nostra famiglia apprezza molto la

frutta oleaginosa preparata in vari modi, ma usandone solo la quinta parte della quantità prevista nelle ricette. -- Lettera 73, 1899.

[I pomodori sono particolarmente buoni § 523]

Un'alimentazione adeguata

17. Quando ero a Cooranbong (Australia), diverse persone che erano abituate a consumare molta carne entrarono a far parte del mio gruppo familiare, e quando sedevano alla nostra tavola, vedendo che non veniva servito neppure un pezzetto di carne, dicevano: "Se ci offrite del cibo come questo, possiamo benissimo fare a meno della carne". Penso che il cibo che usiamo soddisfi la nostra famiglia. Io dico ai miei: "Qualunque cosa facciate, non ricorrete a un regime misero e carente. Mettete cibo sufficiente sulla tavola in modo da nutrire adeguatamente l'organismo. Dovete farlo. Usate la vostra immaginazione e approfondite le vostre conoscenze per preparare i migliori piatti possibili, in modo da non avere un regime carente". -- Manoscritto 82, 1901.

Tè e caffè

18. Per anni non ho speso un centesimo per comprare del tè. Conoscendo i suoi effetti, non oserei più consumarne, tranne nel caso in cui dovessi seriamente essere afflitta da vomito, utilizzandolo quindi come medicina ma non come bevanda...

Non consumo affatto del tè, tranne quello tratto dai fiori rossi del trifoglio pratense [tisana benefica per chi soffre di catarro o dispepsia, ndr] e se anche amassi il vino, il tè e il caffè, non utilizzerei queste droghe che minano la salute perché apprezzo la salute e anche l'esempio positivo che si può dare astenendosi da tutte queste cose. Voglio rappresentare per gli altri

un esempio di temperanza e scelte positive. -- Lettera 12, 1888.

[Una dichiarazione sul regime fatta nel 1902]

Un cibo semplice

19. La mia salute è buona e il mio appetito eccellente. Io ho capito che, quanto più semplice è il mio cibo e minore è la varietà degli alimenti che consumo, più mi sento forte. -- Lettera 150, 1903.

Sempre fedeli al messaggio del 1903

20. Nella nostra famiglia abbiamo l'abitudine di far colazione alle sei e trenta del mattino, mentre il pranzo lo consumiamo alle tredici, e non ceniamo. Potremmo cambiare un po' le ore dei pasti, se non fosse per il fatto che queste sono le più adatte per alcuni membri della famiglia. Io faccio solo due pasti al giorno e seguo ancora le indicazioni che ho ricevuto trentacinque anni fa. Non uso carne e, per quanto mi riguarda, ho superato il problema del burro: non ne uso. Questo problema può essere facilmente risolto in tutti quei luoghi dove non è possibile averne della migliore qualità. Noi abbiamo due mucche da latte, una Jersey e una Holstein. Usiamo la panna del loro latte con soddisfazione di tutti. -- Lettera 45, 1903.

21. Ho settantacinque anni; ma scrivo quanto non ho mai fatto prima. La mia digestione è buona e il cervello è limpido. Il nostro regime è semplice e salutare. Sulla nostra tavola non compaiono né burro, né carne, né formaggio, né troppe varietà di cibo. Per alcuni mesi un giovane non credente, e che aveva mangiato sempre carne, è stato a casa nostra. Non abbiamo apportato nessun cambiamento nel nostro modo di mangiare a causa sua; e mentre era con noi il suo peso aumentò di quasi dieci chilogrammi. Il cibo che consumava da noi era migliore di quello al quale era stato abituato

da sempre. Tutti coloro che si siedono alla nostra tavola si dichiarano soddisfatti del cibo che viene loro offerto. -- Lettera 62, 1903.

Alla famiglia non sono imposte regole rigide

22. Io consumo cibo semplice, preparato nel modo più semplice. Per alcuni mesi ho mangiato essenzialmente vermicelli (tipo di pasta alimentare, ndr) e pomodoro in scatola, cotti insieme. Mangio questo e anche del pane tostato. Poi consumo un po' di frutta cotta di vario tipo e a volte un dolce al limone. Mi capita anche di utilizzare mais fresco arrostito, cotto con il latte e un po' di panna.

Ma gli altri membri della famiglia non mangiano le stesse cose che mangio io. Non mi pongo come un modello per gli altri. Lascio che ognuno segua le proprie idee secondo quello che ritiene più adatto per lui. Non vincolo nessuna coscienza alla mia. Una persona non può rappresentare un criterio per gli altri in fatto di alimentazione. È impossibile stabilire una regola valida per tutti. Vi sono alcuni membri della mia famiglia che amano molto i fagioli, mentre per me i fagioli sono un veleno. Non c'è mai burro sulla mia tavola, ma se i membri della mia famiglia decidono di andare a prenderne un po', sono liberi di farlo. La nostra tavola si apparecchia due volte al giorno; ma se qualcuno desidera mangiare qualcosa nel pomeriggio non c'è nessuna regola che glielo impedisca. Nessuno si lamenta o si alza da tavola insoddisfatto. Abbiamo sempre a disposizione una quantità di cibo salutare e gustoso. -- Lettera 127, 1904.

Una decisione per coloro che contestano il modo di mangiare di Ellen G. White

23. Alcuni hanno detto che non ho vissuto i principi della riforma sanitaria, quelli stessi che io ho difeso con la mia penna. Ma devo dire, per

quanto possa andare indietro con la memoria, che non ho mai tradito questi principi. Quelli che hanno mangiato alla mia tavola sanno bene che io non ho mai servito loro carne...

Sono trascorsi molti anni da quando si servivano cibi carnei sul tavola della mia casa; e non usiamo mai tè o caffè. Occasionalmente ho preso del tè ricavato dai fiori rossi del trifoglio pratense come tisana calda, ma solo pochi miei familiari bevono un qualche liquido al momento dei pasti. A tavola abbiamo panna al posto del burro, anche quando ci sono ospiti a pranzo. Non ho più usato burro da molti anni. E davvero non abbiamo un'alimentazione carente. Abbiamo a disposizione una grande quantità di frutta secca e in scatola. Se la nostra raccolta di frutta è scarsa, ne compriamo al mercato. La sorella Gray mi manda dell'uva che non ha seme, che cotta diventa un alimento molto appetitoso. Coltiviamo more rosse e ne consumiamo i frutti in abbondanza. Le fragole non crescono bene in questa località, ma compriamo dai nostri vicini more, lamponi, mele e pere. Disponiamo anche di una notevole quantità di pomodori e coltiviamo una buona varietà di mais dolce, che essicchiamo per usarne nei mesi invernali. Nelle vicinanze c'è una fabbrica di prodotti alimentari dove possiamo rifornirci di preparati a base di grano.

[Uso di mais e piselli essiccati § 524]

Cerchiamo di usare il buon senso per comprendere quali siano le migliori combinazioni alimentari per noi. È nostro dovere agire con saggezza riguardo alle abitudini alimentari, per essere temperati e imparare a collegare la causa con l'effetto. Se faremo la nostra parte, allora il Signore farà la sua per salvaguardare le nostre facoltà mentali. Per più di quarant'anni ho preso solo due pasti al giorno. E se ho un lavoro davvero importante da fare, mi limito ancora di più nel mangiare. Lo considero un mio dovere non ingerire del cibo che ritengo possa crearmi dei disturbi. La mia mente deve essere consacrata a Dio, e devo stare molto attenta nei confronti di quelle abitudini

che possono indebolire le mie energie mentali. Io sono entrata nell'ottantunesimo anno d'età e posso assicurare che, come famiglia, non rimpiangiamo le pentole di carne d'Egitto. Ho sperimentato i benefici del vivere seguendo i principi della riforma sanitaria. Essere un riformatore della salute lo considero un privilegio e un dovere.

Mi dispiace dover rilevare che molti dei membri di chiesa non seguono rigorosamente le indicazioni della riforma sanitaria. Coloro che abitualmente trasgrediscono i principi della salute e non tengono conto delle indicazioni che Dio ha dato loro, ne subiranno sicuramente le conseguenze.

Vi scrivo questi particolari affinché sappiate come rispondere a chiunque ha qualcosa da dire sul mio modo di mangiare.

Io credo che una delle ragioni che mi hanno permesso di fare così tanto lavoro, sia nel parlare sia nello scrivere, è proprio l'essere strettamente temperante nel mangiare. Se mi si mettono davanti tante varietà di cibo, cerco di scegliere solo quelle che mi fanno bene, altrimenti non potrei conservare lucida la mia mente. Rifiuto di introdurre nello stomaco, sapendolo per esperienza, qualcosa che possa generare fermentazione. E questo è un dovere di tutti i riformatori della salute. Dobbiamo mettere in relazione la causa con l'effetto. È nostro dovere essere temperati in ogni cosa.
-- Lettera 50, 1908.

Principi generali della riforma

24. Ho ricevuto una grande luce da parte del Signore sul soggetto della riforma sanitaria. Non ho cercato questa luce; non ho studiato per ottenerla; mi è stata donata dal Signore perché ne facessi dono agli altri. Io presento queste cose al pubblico, insistendo sui principi generali e, talvolta, se le persone che mi hanno invitato alla loro tavola mi rivolgono delle domande,

rispondo secondo verità. Ma non mi sono mai opposta radicalmente a qualcuno per gli alimenti presenti sulla sua tavola, perché non lo ritengo né cortese né appropriato. -- Manoscritto 29, 1897.

Tolleranza nei confronti degli altri

25. Io non pretendo affatto di rappresentare un modello per altri. Ci sono cose che non posso mangiare senza provare poi una grave sofferenza. Cerco di capire che cosa sia meglio per me e, senza dire nulla a nessuno, consumo le cose che posso mangiare e che spesso consistono semplicemente in due o tre alimenti che non mi creano disturbi di stomaco. -- Lettera 45, 1903.

26. Vi è una grande differenza tra costituzioni e temperamenti diversi, e le necessità dell'organismo variano molto da individuo a individuo. Un alimento che per qualcuno è un cibo, può rappresentare un veleno per altri; e quindi non si possono dettare delle regole precise, valide per ogni caso. Io non posso mangiare i fagioli, perché per me sono tossici; ma dire che per questo nessuno deve mangiarne, sarebbe semplicemente ridicolo. Io non posso prendere neppure un cucchiaino di salsa fatta con il latte e non posso mangiare del pane tostato insieme con il latte senza soffrirne le conseguenze; ma altri membri della mia famiglia ne possono mangiare senza problemi; perciò io mangio ciò che più si adatta al mio stomaco, ed essi fanno altrettanto. Tra di noi non ci sono contestazioni o discussioni; tutto procede in armonia nella mia grande famiglia, perché io non mi sogno di imporre a nessuno che cosa deve o non deve mangiare. -- Lettera 19a, 1891.

Sono stata una fedele riformatrice

27. Quando il messaggio della riforma sanitaria mi venne presentato per la prima volta, ero debole e soggetta a frequenti svenimenti. Supplicavo

Dio di aiutarmi, ed egli mi presentò l'importante soggetto della riforma. Mi mostrò che coloro che vogliono osservare i suoi comandamenti devono porsi in una sacra relazione con lui, e che, mangiando e bevendo temperatamente, mantengono mente e corpo nelle condizioni migliori. Questo messaggio ha rappresentato una grande benedizione per me. Presi quindi la decisione di essere una riformatrice della salute, sapendo che il Signore mi avrebbe fortificato. Io ho una migliore salute oggi, nonostante la mia età, di quanta ne avessi nella giovinezza.

Qualcuno ha sparso la voce che non avrei seguito i principi della riforma che invece ho difeso con la penna; ma posso affermare che sono stata una fedele riformatrice della salute. Coloro che hanno fatto parte del mio nucleo familiare sanno che dico la verità. -- Testimonies for the Church 9:158, 159 (1909).

Appendice 2

Una dichiarazione di James White sull'insegnamento della riforma sanitaria

[Nel suo rapporto al congresso svoltosi in Kansas nel 1870, James White fece la seguente dichiarazione riguardo alla conoscenza progressiva ricevuta sul soggetto della riforma sanitaria, sui pericoli derivanti dai metodi poco adeguati per insegnare la materia, e sulla posizione di Ellen G. White verso punti vista estremisti difesi da alcuni. Come dichiarazione storica, fa luce su alcuni degli insegnamenti trasmessi a quel tempo. I compilatori.]

Ellen G. White ha parlato sul tema della salute in modo soddisfacente. Le sue osservazioni sono state chiare e convincenti, anche se prudenti, tanto da ottenere il consenso dell'intera congregazione. Quando parla su questo soggetto, evita sempre estremismi di ogni genere, ed è attenta ad assumere solo quelle posizioni che le danno la certezza che non susciteranno pregiudizi.

La gente è facilmente preda della ribellione e del pregiudizio, se coloro che parlano della riforma sanitaria scelgono male il momento o ne parlano in modo sbagliato, e soprattutto se sostengono punti di vista estremisti. Alcune questioni delicate, come quella del "vizio solitario", dovrebbero essere trattate raramente e solo in pubblicazioni adeguate. Neanche un pastore su dieci è adeguatamente preparato e informato per trattare davanti al pubblico i diversi aspetti della riforma sanitaria. Ed è difficile valutare il grave danno subito dalla causa della verità per l'inopportuna presentazione della questione della riforma sanitaria in tempi, luoghi e modi sbagliati.

"Ho ancora molte cose da dirvi" disse Gesù "ma non sono per ora alla vostra portata". Giovanni 16:12. Gesù sapeva come orientare le menti dei suoi discepoli. Il Signore sapeva anche come presentare il soggetto della riforma sanitaria ai suoi figli che lo aspettano; passo dopo passo, nella misura in cui potevano comprenderlo e farne buon uso, senza inasprire la mente del pubblico. Sono trascorsi ventidue anni da quando è stata richiamata la nostra attenzione sugli effetti nocivi di tabacco, tè e caffè, grazie alla testimonianza di Ellen G. White. Dio ha benedetto il nostro impegno a eliminare tali abitudini affinché come denominazione potessimo tutti, tranne pochissime eccezioni, gioire della vittoria sulla perniciosa tendenza a essere indulgenti verso i nostri appetiti.

Quando noi siamo stati pronti a ottenere la vittoria su queste cose e quando il Signore ha visto che eravamo in grado di acquisirle, allora ci ha fatto pervenire i messaggi relativi all'alimentazione e all'abbigliamento. E in breve tempo l'opera della riforma sanitaria ha fatto progressi, abbiamo modificato il nostro stile di vita, in particolare circa il consumo di carne di maiale, fino al momento in cui, a causa della nostra salute cagionevole, Ellen G. White smise di parlare e scrivere sull'argomento. Da quel momento, come popolo, hanno avuto inizio le nostre disgrazie e i nostri errori circa la riforma sanitaria.

E da quando abbiamo ripreso le nostre attività, Ellen G. White si sente più motivata a parlare della temperanza cristiana, soprattutto perché, tra i riformatori, esistono dei punti di vista estremisti. Il fatto che tutti o quasi tutti gli estremismi praticati da coloro che sostengono idee fanatiche sulla riforma, si suppone debbano ricevere l'approvazione formale di Ellen G. White, la motiva a esprimere le sue vere valutazioni su questo soggetto. E i membri della comunità devono sapere, e sapere a tempo debito, ciò che lei ne pensa.

In riferimento all'uso di tabacco, tè, caffè e carne, così come per l'abbigliamento siamo generalmente concordi. Ma attualmente non è pronta a prendere la posizione di totale esclusione di sale, zucchero e latte. Se non vi fossero altre ragioni per muoversi con cautela in merito a cose così comuni e il cui utilizzo è talmente diffuso, ce n'è una sufficiente nel fatto che le menti di molti non sono ancora pronte ad accettare posizioni simili. La rovina completa di alcuni individui e la chiusura quasi certa di alcune nostre chiese possono essere chiaramente attribuite a queste posizioni estreme sull'alimentazione, presentate in modo inadeguato sulla nostra Review da qualche tempo. I risultati sono stati deleteri. Mentre alcuni hanno rigettato completamente la riforma sanitaria, perché mal presentata altri, pronti e coscienti, hanno adottato posizioni estreme, negative per la loro salute e, di conseguenza, anche per la causa della riforma sanitaria.

In questo stato di cose, comunque scoraggiante, Ellen G. White si sente chiamata a riprendere il suo lavoro in merito a questo soggetto e, nel farlo, presenterà in modo comprensibile i suoi punti di vista. Sarà utile comunque affermare che mentre Ellen G. White non considera il latte, assunto in grandi quantità e solitamente insieme al pane, come il migliore alimento, la sua attenzione è stata finora richiamata soltanto sull'importanza delle buone condizioni di salute di cui deve godere la mucca che produce il latte usato come alimento. Ella non può sostenere le pubblicazioni che circolano e sostengono posizioni estremiste sull'importante questione del latte, e questo per i messaggi ricevuti sull'argomento. Tali pubblicazioni potranno essere utili per quei riformatori ben informati, e servire da guida per il dipartimento di dietetica della nostra istituzione sanitaria di Battle Creek, dopo che avrà eliminato il latte dalla sua tavola; e potranno esercitare un maggiore influsso sulle nostre comunità quando i nostri pastori, che sono fedeli riformatori, avranno smesso l'abbondante uso di latte di mucca.

Qui sta la nostra debolezza circa questo soggetto. Le nostre

pubblicazioni, che circolano tra persone non informate e tra quelle che sono vittime di pregiudizi, sono in anticipo su alcuni di questi punti rispetto alle abitudini di coloro che presentano la riforma sanitaria.

Ellen G. White chiede che questa situazione venga rovesciata, affinché le nostre pubblicazioni esprimano solo quelle idee sulle quali sono d'accordo coloro che stanno diffondendo la riforma, con uno stile, poi, che non susciti pregiudizi e non sottragga uomini e donne positivi al nostro influsso. Prima di tutto ci sia uniformità di abitudini tra i riformatori, e poi le nostre pubblicazioni seguiranno tale indirizzo, e presenteranno punti di vista ben ponderati nella misura in cui le persone non informate saranno in grado di praticarli.

Ellen G. White pensa che l'abbandono dell'uso moderato della carne per un abbondante consumo di zucchero significhi un peggioramento. Ella raccomanda un uso parsimonioso di zucchero e sale. L'appetito può e deve essere guidato verso un uso più che moderato di questi ingredienti. Il cibo preparato con una quantità così ridotta di sale, da sembrare insipido a chi era abituato a usarne molto, dopo poche settimane sembrerà per il palato saporito al punto.

Mentre il consumo di tabacco, di tè e caffè possono essere eliminati immediatamente, magari uno alla volta, da quelli che hanno la disgrazia di esserne schiavi, cambiamenti nell'alimentazione devono essere fatti con cautela e gradualmente. E mentre Ellen G. White vuol dire questo a quelli che corrono il rischio di fare dei cambiamenti troppo rapidamente, vuole anche dire a coloro che ritardano: Siate fermi nella vostra decisione, non dimenticate che avete bisogno di una riforma. I cambiamenti, anche i più semplici, richiedono una modifica delle comuni abitudini di tutta una vita, ma non fate cambiamenti così rapidi da provocare danni alla salute e all'organismo. -- The Review and Herald, 8 novembre 1870.

