

RÅD OG VINK

Ellen G. White



Kapittel 1

Grunnlaget for helsereformen

Til Guds ære

1. Mennesket lever bare en gang. Og det spørsmålet som vi alle bør stille oss selv, er: «Hvordan kan jeg bruke mine talenter og krefter slik at de kan bli til størst mulig nytte? Hvordan kan jeg gjøre mest mulig til Guds ære og til gaga for mine medmennesker?» For livet har verdi bare når det brukes for å nå disse mål. [C.T.B.H. 41, 42] (1890) C.H. 107, 108

Vår første plikt overfor Gud og våre medmennesker er å utvikle oss selv. Enhver evne som Skaperen har utrustet oss med, må utvikles til den høyeste grad av fullkommenhet, forat vi kan gjøre så meget godt som det er mulig for oss å gjøre. Derfor er den tiden som vi bruker til å styrke og bevare vår fysiske og mentale helse, vel anvendt tid. Vi har ikke råd til å hemme eller forkrøple noen av kroppens eller sinnets funksjoner. Hvis vi gjør det, vil det uten tvil få alvorlige følger.

Et valg mellom liv og død

Ethvert menneske har i høy grad fått anledning til å utvikle seg til det det ønsker å være. Velsignelse både for dette liv og det kommende er innen vår rekkevidde. Vi kan bygge opp en fast karakter og samle ny styrke for hvert skritt vi tar. Dag for dag har vi anledning til å samle ny kunnskap og visdom, og vi kan høste ny glede og lykke etter hvert som vi gjør fremgang ved å vokse i kristelig dyd. Våre evner vil skjerpes ved at vi bruker dem. Jo større visdom et menneske tilegner seg, desto større vil dets evne bli til å erverve seg visdom. Ens intelligens, kunnskap og kraft vil på denne måten bli styrket og få en mer fullkommen tilpasning.

Motsatt kan et menneske lett la sine evner forfalle eller svekkes ved ikke å bruke dem. De kan også bli fordervet av dårlige vaner, mangel på selvkontroll og på moralsk og åndelig styrke. De mennesker som tillater dette, vil få en gallivskurs. De vil vise ulydighet både mot Guds lov og helsens lover. Appetitten vil herske over dem, og deres tilbøyeligheter vil føre dem på avveier. Disse svake karakterer har lett for å bli revet med av onde krefter, som alltid er virksomme for å holde dem tilbake, og de synes at det er vanskelig å kjempe imot disse krefter og gå fremover. Tøyelsløshet, sykdom og død blir følgen. Dette er den triste historien om mange som kunne ha vært nyttige redskaper i tjenesten for Gud og mennesker.

Søk etter det fullkomne

2. Gud ønsker at vi skal nå den grad av fullkommenhet som det er mulig for oss å oppnå med Kristi hjelp. Han kaller på oss for å få oss til å velge det som er rett, få oss til å slutte kontakt med himmelske krefter for at vi skal tilegne oss prinsipper som vil gjenskape Guds bilde i oss. (1905) M.H. 114, 115

I sitt skrevne ord og i naturens store bok har Gud åpenbart livets prinsipper. Men det er vår sak å skaffe oss kunnskap om disse prinsippene, og ved lydighet og samarbeid med ham å gjenopprette så vel kroppens som sjelens helse.

3. Den levende organisme er Guds eiendom. Den hører ham til, både fordi han har skapt den, og fordi han har gjenløst den. Ved å misbruke våre evner og krefter røver vi fra Gud den ære som tilkommer ham. brev 73,- 1896

Et spørsmål om lydighet

4. Vi har ikke forstått den plikt vi har overfor Gud til å fremstille for ham et hellig, rent og sunt legeme. MS 49, 1897

5. Den som unnlater å ha omsorg for det levende maskineri som kroppen er, håner sin skaper. Det finnes guddommelige lover som kan bevare oss fra sykdom og en for tidlig død, om de blir påaktet og respektert. Brev 120, 1901

6. En av grunnene til at vi ikke har fått mer av Herrens velsignelser, er at vi ikke har gitt akt på det lys som det har behaget ham å gi oss om livets og dødens lover. R. & H., 8. mai 1883

7. Like så sikkert som Gud har gitt den moralske lov, har han gitt de fysiske lover. Hans lover skrevet med hans egen finger på hver nerve, hver muskel og hver evne som han har utrustet mennesket med. (1900) C.O.L. 347, 348

8. Menneskets skaper har satt sammen kroppens levende maskineri. Hver eneste av dens funksjoner er ordnet på en vidunderlig og innsiktsfull måte. Og Gud har forpliktet seg til å holde det menneskelige maskineri i full orden, hvis bare mennesket vil lyde hans lover og samarbeide med ham. Alle lover som styrer den menneskelige organisme, må betraktes for å være av guddommelig opprinnelse, i karakter og betydning på samme måte som Guds ord. MS 3, 1897

Enhver uforsiktig og forsømmelig handling og ethvert misbruk som skader dette Guds mesterverk ved at man viser ringeakt for de spesielle lover som styrer det menneskelige legeme, er en krenkelse av Guds lov. Vi kan betrakte og beundre Guds verk i naturen, men menneskelegemet er det

vidunderligste av alt.

9. Det er uten tvil like stor synd å krenke lovene som styrer vårt legeme, som det er å bryte et av de ti bud. Krenkelse av den ene eller den annen lover overtredelse av Guds bud. De som bryter Guds lov i sin fysiske organisme, vil også være tilbøyelige til å krenke Guds lov som ble forkynt på Sinai.(1890) C.T.E.H. 53

Vår frelser underviste disiplene om at like før hans annet komme ville tilstanden på jorden være meget lik den som rådet like før vannflommen. Menneskene spiste og drakk til overmål, og de var opptatt av å søke alle slags fornøyelser. Slik er det også nå. Menneskene er for en stor del opptatt med å tilfredsstille sin appetitt. Denne tilbøyeligheten til å følge verdens skikker vil gjøre oss til slaver av fordervelige vaner som vil få oss til å bli mer og mer lik Sodomas dømte innbyggere. Jeg har undret meg over at ikke jordens innbyggere i vår tid er blitt ødelagt på lignende vis som innbyggerne i Sodoma og Gomorra ble. Jeg ser nok av årsaker til den nåværende tilstand av degenerasjon og dødelighet i verden. Blind lidenskap kontrollerer fornuften, og de høyere og edlere impulser blir ofret på lystens alter.

Vårt livs studium burde være å finne ut hvordan vi kan holde kroppen i form, slik at alle deler av dette levende maskineri kan arbeide harmonisk. Guds barn kan ikke ære Gud med en syk kropp og et forkrøplet sinn. De som hengir seg til en eller annen slags umåtelighet enten i mat eller drikke, øder sine fysiske krefter og svekker sine moralske evner.

10. Da naturens lover er Guds lover, er det klart at det er vår plikt å studere disse lovene omhyggelig. Vi må studere deres krav til vårt eget legeme og innordne oss etter dem. Uvitenhet i denne sak er synd.(1900) 6T 369, 370

«Vet I ikke at eders legemer er Kristi lemmer?» «Eller vet I ikke at eders legeme er et tempel for den Hellige Ånd, som bor i eder, og som I har fra Gud, og at I ikke hører eder selv til? for I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme!» 1 Kor. 6, 15. 19. 20. Vårt legeme er Kristi eiendom som han har kjøpt, og vi har ikke rett til å gjøre med det som vi vil. Men menneskene har gjort nettopp dette. De behandler kroppen som om det ikke fantes noen straff for å overtre dens lover. Ved å føye en fordervet appetitt er kroppens organer og krefter blitt svekket og forkrøplet. Og disse resultater som Satan har oppnådd ved sine egne snedige fristelser, bruker han til å håne Gud med. Vårt legeme som Kristus har kjøpt som sin eiendom, fremstiller han for Gud. Hvilket heslig syn mennesket er overfor sin skaper! Fordi mennesket har syndet mot sitt legeme og har fordervet sine veier, blir Gud vanæret.»

Men når menn og kvinner erfarer en sann omvendelse, vil de samvittighetsfullt respektere livets lover som Gud har lagt ned i dem, og på den måten søker de å unngå fysiske, mentale og moralske svekkelser. Lydighet mot disse lovene må bli en personlig plikt. Vi må selv lide straffen for å krenke disse lovene. Vi er ansvarlige overfor Gud for våre vaner og handlinger. Derfor blir det ikke et spørsmål for oss om hva verden vil si, men hvordan jeg som bekjenner meg til å være en kristen skal behandle det legeme som Gud har gitt meg. Skal jeg arbeide for mine høyeste timelige og åndelige goder med å bevare mitt legeme som et tempel for Den Hellige Ånd som bor i meg, eller skal jeg ofre meg selv for verdens ideer og skikker?

Straff for uvitenhet

11. Gud har gitt lover som styrer vår organisme, og disse lovene som han har lagt ned i oss, er guddommelige. For hver overtredelse av disse er det fastsatt en straff, som vi før eller senere får erfare. Storparten av de sykdommer som menneskeheten har lidt og lider under, har de selv pMørt seg ved uvitenhet om lovene for deres eget legeme. Mange synes å være likegyldige overfor helsespørsmålet, og det kan se ut som om de arbeider

iherdig på å ødelegge seg selv. Og når de så er svekket og nedbrudt pa kropp og Sjel, sender de bud etter lege, og så ødelegger de seg på medisiner. Health Reformer, oktober 1866

Ikke alltid uvitende

12. Mange sier nå man snakker med dem om helsespørsmål: «Vi handler nok ofte mot bedre vitende.» Men de innser ikke at de er ansvarlige for hver eneste stråle av lys som de har fått om sin fysiske tilstand. Då tenker ikke på at hver eneste vane ligger åpen for Guds undersøkende øye. Vårt fysiske liv må ikke behandles på en vilkålig måte. Hvert organ, hver fiber i vår kropp må vernes mot skadelige vaner og handlinger.(1900) 6T 372

Vårt ansvar for lyset

13. Siden lyset om helsereformen gikk opp for oss, og etter den tid, er vi hver dag blitt stilt overfor spørsmålet: «Praktiserer dere måtehold i alle ting? Er mitt kosthold slik at det kan sette meg I stand til å utføre mest mulig godt?» Hvis vi ikke kan svare bekreftende på disse spørsmålene, står vi som dømt overfor Gud, for han vil holde oss ansvarlige for det lys som han har latt skinne over oss. Han krever at vi skal slutte med våre helsenedbrytende vaner og stille oss selv i det rette forhold til de fysiske lovene. Good Health, nov. 1880

14. Helsen er en skatt. Av all timelig eiendom er helsen den mest dyrebare. Rikdom, lærdom og ære er ofte kjøpt for dyrt ved tap av helse og kraft. Ikke noe av dette kan sikre oss lykke, hvis vi mister helsen. Det er en fryktelig synd å misbruke helsen som Gud har gitt oss. Et slikt misbruk svekker oss for livet og gjør oss til tapere, selv om vi har greid å tilegne oss aldri så høy utdanning.(1890) C.T.B.H. 150

15. Gud har sørget rikelig for alle sine skapningers livsopphold og lykke. Hvis hans lover aldri var blitt krenket, og alle hadde handlet i harmoni med hans guddommelige vilje, ville resultatet ha blitt god helse, fred og lykke, i stedet for elendighet og stadige plager.(1890) C.T.B.H. 151

16. En omhyggelig lydighet mot Guds lover som er nedlagt i oss, vil sikre vår helse, og vår konstitusjon vil ikke bli nedbrutt. Health Review, Aug. 1866

Et offer uten lyte

17. I den jødiske gudstjeneste krevdes det at alle offer skulle være lyteløse. Guds ord sier at vi skal fremstille vårt legeme som et levende, hellig, Gud velbeagelig offer, og at dette er vår åndelige gudstjeneste. Vi er Guds skapninger. Salmisten sier, idet han grubler over Guds vidunderlige skaperverk som vi kan se i menneskelegemet: «Jeg er virket på forferdelig underfull vis.» Sal. 139, 14. Det finnes mange som har studert naturvitenskap og som også kjenner sannhetens teori, men ikke forstår de lover som styrer deres eget legeme. Gud har gitt oss evner og talenter. Og det er vår plikt som Guds sønner og døtre å gjøre best mulig bruk av dem. Hvis vi svekker disse sinnets og legemets evner ved dårlige vaner eller ved å gi etter for en fordervet appetitt, vil det bli umulig for oss å ære Gud slik som vi burde. (1890) C.T.B.H. 15

18. Gud krever at vi skal gi vårt legeme som et levende offer for ham -- ikke som et døende eller dødt offer. De gamle hebreeres offer skulle være uten lyte. Kan det da tenkes at det vil behage Gud å motta et menneskelig offer som er fylt med sykdom og skavanker? Gud har fortalt oss at vårt legeme er Den Hellige Ånds tempel. Og han krever at vi skal ta vare på dette tempel, forat det kan være en passende bolig for Den Hellige Ånd. Apostelen Paulus har gitt oss følgende formaning: «Vet I ikke at eders legeme er et

tempel for den Hellige Ånd . . . og at I ikke hører eder selv til? for I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme!» Alle burde være omhyggelige med å bevare kroppen i den aller beste helsetilstand, forat de kan gi Gud en fullkommen tjeneste, og gjøre sin plikt i familien og i samfunnet. C.T.B.H. 52, 53 (1890) C.H. 121

Et ynkværdig offer

19. Vi må samle kunnskap om hvordan vi skal spise og drikke, og hvordan vi skal kle oss for å bevare helsen. Sykdom skyldes overtredelse av helselovene, og er en følge av ulydighet mot naturens lov. Vår første plikt mot Gud, oss selv og våre medmennesker er å lyde Guds lover, som også omfatter helselovene. Hvis vi er syke, legger vi en ekstra byrde på våre venner, og vi blir uskikket til å utføre våre plikter mot familie og naboer. Og når en for tidlig død blir følgen av vår krenkelse av naturens lover, bringer vi sorg og lidelse over andre. Vi berøver våre naboer den hjelp som vi burde ha gitt dem. Vi berøver vår familie den hygge og hjelp som vi kunne ha gitt dem, og vi berøver Gud den tjeneste som han venter av oss i å fremme hans ære. Er vi så ikke i ordets verste betydning overtredere av Guds lov? (1872) 3T 164, 165

Men Gud er miskunnelig, nådig og barmhjertig. Når lyset kommer til dem som har skadet sin helse ved syndig ettergivenhet, og de så blir overbevist om sin synd, angre og ber om tilgivelse, vil han ta imot det fattige offer som de bringer ham. Og han vil også ta imot dem. Hvilken nåde og barmhjertighet at Gud ikke avviser restene etter et misbrukt liv, som den lidende, angrende synder tilbyr ham! I sin nådige miskunnhet redder han disse sjelene som ut av ilden. Men hvilket ringe og ynkelig offer er det ikke å tilby den rene og hellige Gud! Edle evner er blitt lammet ved skadelige vaner og syndig nytelse. På denne måten blir menneskets lengsler fordervet, og både sjel og legeme blir skjemet.

Hvorfor lyset om helsereformen måtte komme

20. Herren har latt sitt lys skinne over oss i disse siste dager forat det mørke som har samlet seg fra tidligere generasjoner på grunn av syndige nytelser, i noen grad kunne bli fjernet, og at de onde følger av mangel på måtehold i mat og drikke kunne bli minsket. (1870) 2T 399, 400

I sin visdom har Herren villet bringe sitt folk i en slik stilling at de kunne bli skilt fra verden i ånd og praksis, forat barna deres ikke så lett skulle bli ledet til avgudsdyrkelse og bli smittet av den rådende fordervelse i vår tid. Det er Guds hensikt at troende for» eldre og deres barn skulle stå frem som levende representanter for Kristus og søke det evige liv. Alle som har fått del i guddommelig natur, vil fly fra verdens fordervelse som kommer av lysten. Det er umulig for dem som føyer appetitten å oppnå kristelig fullkommenhet.

21. Gud har tillatt helsereformens lys å skinne over oss i disse siste dager, forat vi ved å vandre i lyset skal kunne unngå mange av de farer som vi vil bli utsatt for. Satan arbeider med stor kraft for å lede menn og kvinner til å føye appetitten, tilfredsstille sine tilbøyeligheter og tilbringe sine dager i ubekymret dårskap. Han tilbyr fristende tillokkelser i et liv med selviske gleder og sanselige nytelser. Men tøylesløsheten suger kraften både fra sinn og kropp. Den som blir beseiret på denne måten, har stilt seg selv på Satans område, hvor han vil bli fristet og plaget, og til sist vil han komme fullstendig under kontroll av ham som er all rettferdighets fiende. (1890) C.T.B.H.75

22. Måtehold i alle ting er nødvendig for å kunne bevare helsen, måtehold i arbeid, i mat og drikke. Vår himmelske far sendte lyset om helsereformen for å beskytte oss mot de onder som er en følge av en forvent

appetitt. Dette har Gud gjort for at de som elsker renhet og hellighet, kan forstå å bruke alle de gode ting som han har gitt dem, på en forsiktig måte. Og ved å øve seg i måtehold i det daglige liv, vil de bli helliggjort ved sannheten. [C.T.B.B. 52] (1890) C.H. 120, 121

23. Vi må aldri glemme at den store hensikt med hygienereformen er å oppnå den høyest mulige utvikling av sinn, sjel og legeme. Alle naturlovene -- som er Guds lover -- er gitt til vårt beste. Lydighet mot dem vil fremme vår lykke i dette liv og hjelpe oss til å berede oss for det kommende. (1890) C.T.B.H. 120

Helsereformens betydning

24. Det er blitt vist meg at de prinsippene som ble gitt oss i budskapets første tid, er like viktige i dag, og de bør studeres like samvittighetsfullt nå som den gang. Det finnes noen som aldri har fulgt det lys vi har fått om kostspørsmålet. Men nå er tiden da lyset ikke må stå under en skjeppe, men stå slik at det skinner med klare, lyse stråler. (1909) 9T 158-160

Prinsippene om et sunt levesett betyr en hel del for den enkelte av oss og hele vårt folk. . . .

Alle blir nå undersøkt og prøvd. Vi er blitt døpt til Kristus, og hvis vi gjør vår del ved å gi avkall på alt som kan trekke oss ned og gjøre oss til noe vi ikke burde være, vil vi få styrke og kraft slik at vi kan vokse opp til Kristus som er menighetens hode, og vi skal få del i Guds frelse.

Bare når vi ser fornuftig på helseprinsippene, kan vi våkne opp og se de onde følgene av et upassende kosthold. De som har forstått at de har vært bundet av dårlige vaner og har hatt mot nok til å bryte med dem, vil finne at helsereformen krever både kamp og utholdenhet. Men når den naturlige

smakssans får rettlede oss, vil vi oppdage at mat som vi før betraktet for å være god, kanskje er den egentlige årsak til dyspepsi og andre sykdommer.

Reformatorer i forreste linje

25. Syvendedags-adventistene forvalter viktige sannheter. For over 40 år siden ga Herren oss særskilt lys om helsereformen, men hvordan vandrer vi i dette lyset? Hvor mange har ikke nektet å leve i harmoni med Guds råd! Som et folk burde vi gå fremover i forhold til det lys vi får. Det er vår plikt å forstå helsereformenå prinsipper og respektere dem. I spørsmålet om måtehold burde vi være foran alle andre mennesker. Men det finnes velutdannede medlemmer av menigheten, og endog predikanter, som har liten respekt for det lys som Gud har gitt oss i denne sak. De spiser slik som det behager dem, og de arbeider slik som de finner for godt. (1909) 9T 158

Men lærere og ledere i adventbevegelsen burde stå på Bibelens faste grunn i spørsmålet om helsereformen, og de burde gi et klart vitnesbyrd til dem som tror at vi lever i de siste dager av denne jords historie. Det må trekkes en tydelig skillelinje mellom dem som tjener Gud, og dem som tjener seg selv.

26. Skal vi som «venter på det salige håp og åpenbarelsen av den store Guds og vår frelser Jesu Kristi herlighet, han som ga seg selv for oss for å forløse oss fra all urettferdighet og rense seg selv et eiendomsfolk, nidkjært til gode gjerninger», komme baketter vår tids religiøse ledere som ikke tror på vår frelsers snare komme? Det særskilte «eiendomsfolk som han har renset for seg selv, forat de skal bli forvandlet uten å smal,» døden, burde ikke være etternølere når det gjelder gode gjerninger. I våre anstrengelser for å «rense oss fra all urenhet på kjød og ånd og fullende vår helliggjøreIse i guds frykt», burde vi være så langt foran alle andre grupper av mennesker på jorden, som vår bekjennelse er høyere enn alle andres. (1867) 1T 487

Helsereformen og bønn for syke

27. For å kunne bli rensset og fortsatt væte rene må syvendedagsadventistene ha Den Hellige Ånd i sitt hjerte og i sitt hjem. Herren har undervist meg om at når Istael i dag ydmyker seg for ham og renser sjelens tempel fra all besmittelse, vil han høre deres bønner når de ber for syke, og han vil velsigne dem i å gjøre bruk av hans legemidler mot sykdom. Når det menneskelige redskap i tro gjør alt hva det kan for å bekjempe sykdom, og når vi bruker de enkle behandlingsmetodene som Gud har undervist oss om, vil våre bestrebelser bli velsignet av ham. (1909) 9T 164, 165

Hvis Guds folk etter å ha fått så stort lys likevel kjæler for dårlige vaner, føyer selvet og nekter å rette på det som er forkjært, vil de uten tvil måtte ta følgene av sine overtredelser. Hvis de for enhver pris har bestemt seg for å tilfredsstille en forvent appetitt, vil Gud ikke redde dem på en mirakuløs måte fra følgene av deres ulydighet. «I pine skal I komme til å ligge.» Es. 50, 11.

De som velger å være dumdristige, vil kanskje si: «Herren har helbredet meg, og jeg behøver ikke å innskrenke mitt kosthåld. Jeg kan spise og drikke som jeg vile Men de som tenker slik, skal snart komme til å trenge Guds helbredende kraft til kropp og sjel. Men fordi Gud i sin nåde har helbredet deg, må du ikke tenke at du kan følge verdens lyster og føye selvet. Du bør gjøre det som Jesus befalte: «Gå bort, og synd ikke mer.» Joh. 8, 11. Appetitten må ikke bli din gud.

28. Helsereformen er en gren av det spesielle arbeid som Gud gjør til beste for sitt folk. . . . (1867)1T 560,561

Jeg så at grunnen til at Gud ikke hører sine tjeneres bønner for de syke iblant oss på en mer fullstendig måte enn tilfellet er, skyldes at han ikke ville bli forherliget ved å gjøre dette, så lenge de krenker heisens lover. Jeg så også at hans hensikt var at helsereformen og helseinstitusjoner skulle berede veien, slik at troens bønn for de syke skulle bli fullstendig oppfylt. Tro og gode gjerninger bør gå hånd i hånd i å hjelpe de lidende iblant oss, og i å gjøre dem skikket til å forherlige Gud her i verden og bli frelst når Kristus kommer igjen.

29. Mange venter at Gud skal bevare dem fra sykdom, bare fordi de har bedt ham om det. Men Gud ga ikke akt på deres bønner fordi deres tro ikke var gjort fullkommen ved gjerninger. Gud vil ikke gjøre et mirakel for å bevare dem fra sykdom, når de ikke tar vare på seg selv, men stadig krenker helsens lover uten å gjøre noen anstrengelser for å forebygge sykdom. Men når vi gjør alt vi kan fra vår side for å bevare helsen, kan vi vente at de velsignende resultater vil følge, og vi kan be Gud i tro om å velsigne våre anstrengelser for å bevare helsen. Han vil gi oss det vi ber om, hvis hans navn kan bli forherliget ved det. Men alle må forstå at de har et arbeid som skal gjøres. Gud vil ikke på en mirakuløs måte bevare helsen for dem som velger å følge en kurs som sikkert fører til sykdom og det gjør de ved å ignorere helselovene. (1864) Sp.Gifts IV, 144, 145

De som vil tilfredsstillе sin appetitt, og må lide for sin grådighet, og så griper til medisiner for å lindre smertene, kan være temmelig sikre på at Gud ikke vil gripe inn for å redde deres helse og liv, som de så hensynsløst har satt på spill. Årsakene har fått sine naturlige følårer. Som en siste utvei prøver mange å følge Guds ords rad .om å be menighetens eldste holde forbønn for dem for at de kan gjenvinne helsen. Men Gud kan ikke svare på slike bønner, for de vet at hvis de ble helbredet, ville de igjen ofre sin helse på appetittens usunne alter.

En lærdom fra Israels erfaring

30. Herren såndte sitt ord til Israel fordom og sa at hvis de ville holde seg nær til ham, og ville følge hans bud, så ville han bevare dem fra alle de sjukdommer som han hadde sendt over egypterne. Dette løftet ble gitt på betingelse av at de var lydige. Hvis Israel hadde fulgt den undervisning som Gud ga dem og dermed dratt fordel av sine fortrinn, ville de ha vært et eksempel for hele verden på god helse og velstand. Det gamle Israel fylte ikke de betingelser som Gud hadde stilt, og følgelig fikk de ikke de velsignelsene som de kunne ha fått. Men i Josef og David, i Moses og Elias og mange åndre hadde de edle eksempler på resultatene av å følge de sanne livsprinsipper. En lignende trofasthet i dag vil bringe de samme resultater. (1909) 9T 165

Følgende oppmuntring er skrevet til oss: «I er en utvalgt ætt, et kongelig presteskap, et hellig folk, et folk til eiendom, forat I skal forkynne hans dyder som kalte eder fra mørke til sitt underfullelys.» å.Pet.2,9.

31. Hvis det gamle Israel hadde gitt akt på den undervisning de fikk, og høstet fordel av sine fottrinn, ville de ha vært et skoleeksempel for verden i god helse og fremgang. Hvis de som et folk hadde levd etter Guds plan, ville de ha blitt bevart for de sykdommer som plaget andre folk. Fremfor alle andre folk knnne de ha gledet seg over fysisk styrke og intellektuell kraft.

De kristnes løp

32. «Vet I ikke at de som løper på rennebanen, de løper vel alle, men bare en får prisen? Løp da således, forat I kan vinne den! Hver den som er med i veddekamp er avholdende i alt hine for å få en forgjengelig krans, men vi en åforgjengelig.» 1 Kor. 9, 24. 25. (1890) C.T.B.H. 25

Av disse versene ser vi hvilke gode resultater som kan oppnås ved selvkontroll og avholdenhet. De forskjellige kampeker som de gamle grekere holdt til ære for sine guder, bruker apostelen Paulus som et bilde på de kristnes åndelige kamp og den seierspris de kan vinne. De som tok del i disse lekene, måtte gå igjennom et meget hardt treningsprogram. Enhver ettergivenhet eller nytelse som kunne tenkes å svekke deres fysiske krefter, var forbudt. Over dådighet i mat og vin var forbudt. Det var nødvendig for å kunne utvikle fysisk kraft, tapperhet og heltemot.

Prisen som de kjempet så hardt for å vinne, var bare en for gjengelig krans, som de ble æret med under tilskuernes veldige jubelrop. Denne prisen ble betraktet som den høyeste ære men nesker kunne oppnå. Men når disse atletene kunne vise så stor ut holdenhet og så stor selvforsakelse bare for å vinne en slik verdiløs pris, som bare en i beste fall kunne vinne, hvor meget større offer burde ikke vi bringe, og hvor meget mer villige burde ikke vi være til å tåle selvforsakelse for å vinne en uforgjengelig krone og et evig liv!

Vi har en oppgave som må gjøres -- en krevende oppgave. Alle våre vaner, sanser og tilbøyeligheter må bli utviklet i harmoni med livets og helsens lover. Ved å gjøre dette kan vi oppnå å være i god fysisk form og samtidig ha en klar hjerne, slik at vi kan skjelne mellom ondt og godt.

Daniels eksempel

33. For å kunne få den rette forståelsen av spørsmålet om av hold, må vi betrakte det fra Bibelens synspunkt. Ingen andre steder kan vi finne et mer rikt og slående eksempel på sant avhold og de velsignelser som følger med det, enn i historien om profeten Daniel og hans hebraiske venner ved hoffet i Babylon. . . . (1890) C.T.B.H. 25-28

Gud lønner alltid den som står fast på det som er rett og sant. Den mest lovende ungdom fra alle land som var undertvunget av den store erobreren, var samlet og ført til Babylon. Men i denne flokken sto de hebraiske fangene som de absolutt beste. Deres høyreiste skikkelse, faste atletiske gange, deres vakre ansikt og skarpe sanser og deres rene ånde -- alt dette var vitnesbyrd om gode vaner. Dette er et adelsmerke som naturen skjenker dem som er lydige mot dens lover.

Historien om Daniel og hans kamerater er blitt nedskrevet i det inspirerte ord for å være til lærdom for ungdommen i alle etter å!gende tidåldrer. Hva menn har utrettet før, kan menn gjøre Ig1en. Sto disse unge hehreeerne faste og urokkelige under store fristelser, og ga de et tydelige vitnesbyrd om sant avhold? De unge i dag kan gi et lignende vitnesbyrd.

Vi gjør vel i å tenke grundig over den lærdom som vi kan få av denne historien. Den store fare i dag er ikke at vi har for lite men tvert imot at vi har overflod. Vi er stadig fristet til å nyte i ovårmål. De som vil bevare sine evner og sine krefter uskadd til tjeneste for Gud, må vise strengt måtehold i nytelsen av Guds rike gaver, og dernest være totalt avholdende fra alle skadelige eller nedbrytende nytelser.

Den unge slekt i vår tid er omringet av tillokkelser som er betegnet til å skulle friste appetitten. Især i våre store byer blir alle slags former for nytelse gjort innbydende og lett tilgjengelige. De som avslår å la åeg «besmitte», slik som Daniel gjorde, vil høste rike frukter av Sin forsakelse. De vil tilegne seg større fysisk mot standskraft og utholdenhet enn andre, og derved ha en reserve av energi som då kan ta av i en krevende og vanskelig situasjon.

Riktige fysiske vaner gir mental overlegenhet. Intelligens, fysisk styrke og et langt liv er avhengig av uforanderlige lover. Det er ikke noe sjansespill eller noen tilfeldighet i denne sak. Naturens Gud vil ikke gripe inn for å

bevare menneskene fra følgene av å ha krenket naturens lovar. Det er atskillig ekte sannhet i ordspråket som sier: «Enhver er sin egen lykkes smed.» Selv om foreldrene nok er ansvarlige for sine sønners og døtres karakterutvikling, utdanning og oppdragelse, er det likevel sant at vår stilling og vår brukbarhet i verden for en meget stor del avhenger av våre egne beslutninger og handlinger. Daniel og hans medbrødre hadde fordelene av å ha fått en korrekt oppdragelse og utdanning i sine tidlige ungdomsår. Men disse fordelene alene kunne ikke ha gjort dem til det de ble. Tiden kom da de måtte handle selvstendig og da ble deres fremtid avhengig av den kurs som de selv hadde valgt. Da prøven kom, besluttet de å være tro mot den undervisning som de hadde fått i sin barndom. Herrens frykt, som er begynnelsen til visdom, var selve grunnvullen til deres storhet. Guds Ånd styrket alle gode hensikter og edle beslutninger.

34. De unge menn [Daniel, Hananja, Misael og Asarja] som gjennomgikk denne utdannelsen, fikk ikke bare adgang til det kongelige palass. Det ble bestemt at de skulle spise den mat og drikke den vin som kom fra kongens bord. Da kongen bestemte dette, måtte han å vise dem en stor ære og samtidig gi dem den beste fysiske og mentale utdanning som var mulig for dem å oppnå. Blant de kjøttretter som ble satt frem for kongen, var svinekjøtt og annet kjøtt som var forbudt å spise ifølge Moseloven, og hebreerne hadde fått uttrykkelig befaling om ikke å spise kjøtt av urene dyr. I denne sak ble Daniel satt på en meget hard prøve. Skulle han holde fast ved fedrenes undervisning om mat og drikke, og dermed fornærme kongen? Da ville han sannsynligvis ikke bare miste sin stilling, men også sitt liv. Eller skulle han overse Guds bud og årmed beholde kongens gunst, og på den måten sikre seg store intellektuelle fortrinn og de mest strålende verdslige utsikter for sin fremtid? R. & H., 25. jan. 1881

Daniel tok ikke lang betenkningstid. Han bestemte seg for å stå fast på sine gode prinsipper, og så ta de følger som måtte komme. «Men Daniel satte seg fore at han ikke ville gjøre seg uren med kongens kostelige mat og med

den vin han drakk.»

Det finnes i dag mange bekjennende kristne som vil mene at Daniel var altfor samvittighetsfull, og at han var både trangsynt og skinnhellig. De synes at spørsmålet om mat og drikke var av altfor liten betydning til at han behøvde å innta et slikt farefullt standpunkt, som sannsynligvis ville tvinge ham til å gi avkall på alle Jordiske fortrinn. Men de som resonnerer på denne måten vil på dommens dag finne ut at de dessverre har oversett Gud; uttrykkelige befaling og satt opp sine egne meninger som standard for hva som er rett eller galt. De vil finne at det som for dem syntes å være av ringe betydning, ikke ser slik ut i Guds øyne. Guds befalinger må utføres i hellig lydighet. De som aksepterer og lyder ett av Guds bud, fordi det passer dem å gjøre det, men samtidig forkaster et annet bud, fordi det betyr et offer for dem å holde det, senker standarden for det som er rett, og ved sitt eksempel leder de andre til å betrakte Gud;, hellige lov på en lettsindig måte. Et «sa sier Herren» bør være vår regel og rettesnor i alle ting. . . .

Daniels karakter fremstilles for verden som et slående eksempel på hva Guds nåde kan gjøre for mennesker som av naturen er falne og som er fordervet av synden. Historien om Daniels selvfornektende liv er en oppmuntring for menneskeheten. Fra Daniels eksempel kan vi hente styrke til å stå imot fristelsene og i ydmykhet stå urokkelig fast på det som er rett, selv under de største fristelser.

Daniel kunne kanskje ha funnet en rimelig unnskyldning for å avvike fra sine strenge prinsipper og vaner. Men Guds bifall var kjærere for ham enn å stå i gunst hos den mektigste joreliske hersker -- ja, kjærere enn selve livet. Da Daniel ved sin høflige ferd hadde vunnet velvilje hos den embetsmannen som hadde tilsyn med de hebraiske guttene, ba han om at han og vennene hans måtte bli fritatt for å spise kongens mat og drikke hans vin. Men embetsmannen fryktet for at hvis han føyde dem i dette, ville han pådra seg kongens vrede og derved sette sitt eget liv i fare. Liksom mange i våre

dager, trodde han at en enkel kost ville gjøre disse unge menn bleke og sykelige av utseende og mindreverelige i muskelkraft, og at kongens kostelige mat ville gjøre dem rødkinnet og vakre og gi dem rikelig av fysisk kraft.² Daniel foreslo at saken måtte bli avgjort etter en prøvetid på ti dager, og de hebtaiske guttene fikk tillatelse til å spise bare enkel kost i denne korte prøvetiden, mens deres øvrige kamerater fortsatte å spise av kongens lekre retter. Deres søknad ble til sist innvilget, og da var Daniel sikker på at han hadde vunnet saken. Selv om Daniel den gang bare var en ung mann, hadde han likevel lagt merke til at både den fysiske og den mentale helse tar skade av overdreven nytelse av vin og lekre retter.

Da de ti dagene var til ende, ble resultatet av prøven helt motsatt av det som embetsmannen hadde ventet. De guttene som hadde vist måtehold i sine spisevaner, viste seg å være i atskillig bedre form enn kameratene som hadde spist av kongens kostelige mat.

Daniel og hans medbrødre hadde ikke bare et vakrere utseende enn kameratene som hadde spist ved kongens bord, men de overgikk dem i intelligens og fysisk kraft. Som en følge av det heldige utfall av prøven fikk Daniel og hans medbrødre tillatelse til å fortsette med sin enkle kost i hele skoletiden, mens de utdannet seg til å bære ansvar i riket.

Herren så med bifall på de unge hebreeres fasthet og selvforsakelse, og hans velsignelse fulgte dem. «Gud ga elisse fire guttene kunnskap og forstand på alle slags skrift og visdom, og Daniel skjønte seg på alle slags syner og drømmer.» Da de tre års læretid var slutt, ville kongen prøve guttenes kunnskaper og ferdigheter, og det viste seg at «det fantes ikke blant alle de unge gutter noen som kunne måle seg med Daniel, Hananja, Misael og Asatja; så ble de da kongens tjenere. Og i enhver sak som krevde visdom og forstand, og som kongen spurte dem om, fant han at de ti ganger overgikk alle de tegnsutleggere og åndemanere som fantes i hele hans rike.»

Dette er en interessant lærdom for alle, og spesielt for de unge. En streng lyelighet mot Guds kravet til gagn både for kropp og sjel. For å kunne nå den høyeste grad av moralsk mot og intellektuell dyktighet er det nødvendig å søke visdom og styrke hos Gud, og dernest gjennomføre streng kontroll med alle våre vaner. I de erfaringer som Daniel og hans medbrødre fikk, har vi et godt eksempel på prinsippenes seier over fristelsen til å føye appetitten. Dette viser at religiøse prinsipper kan hjelpe de unge til å seire over kjødets lyster, og inspirere dem til å være trofaste mot Guds befalinger, selv om det betyr et stort offer for dem.

Ikke rede for det høye rop

35. Det ble vist meg at helsereformen er en del av den tredje engels budskap, og den er like nøye knyttet til budskapet som armen og hånden er festet til vårt legeme. Jeg så at vi som et folk må gjøre et fremstøt i dette store arbeid. Predikantene og folket må arbeide sammen. Guds folk er ikke forberedt for den tredje engels høye rop. Vi har et arbeid å gjøre for oss selv, og vi må ikke overlate det til Gud og vente at han skal gjøre det for oss. Gud har overlatt dette arbeidet til oss, og det er et arbeid som den enkelte av oss må gjøre selv. Den ene, kan ikke gjøre det for den andre. «Ettersom vi da har disse løfter, mine elskede, så la oss rense oss fra all urenheter på kjød og ånd og fullende vår helliggjørelse i Guds frykt!» Fråtseri er en meget alminnelig synd i vår tid. En gråelig appetitt gjør både menn og kvinner til slaver. Den formørker deres åndsevner og avstumper de moralske begreper i en slik grad at de ikke verdsetter Guds ords helige og opphøyde sannheter. De lavere tilbøyelighetene har fått makten over både menn og kvinner. (1867) IT 486, 487

Guds folk må kjenne seg selv for å kunne bli rede til forvandlingen. Vi må forstå at det er nødvenelig for oss å kunne si om vårt fysiske legeme

liksom salmisten fordom: «Jeg priser deg fordi jeg er virket på forferdelig underfull vis.» Appetitten må alltid være underordnet moralen og forstanden. Legemet må være forstandens tjener, og ikke omvendt.

Forberedelse for Åndens utgytelse

36. Gud krever at hans folk skal rense seg fra all urenheter på kjød og ånd og fullende sin helliggjørelse i gudsfrykt. Alle som er likegyldige og unndrar seg fra dette arbeidet, idet de håper at Herren skal gjøre for dem det han venter at de skal gjøre selv, vil bli funnet å være mangelfulle når de saktmodige, som har utført Guds befalinger, blir skjult på Herrens vredes dag. (1867) IT 619

Det ble vist meg at hvis Guds folk ikke gjør noen anstrengelser selv, men bare sitter og venter på at Åndens utgytelse skal komme over dem og fjerne deres mangler og rette på deres feil, vil de bli skuffet. Hvis de stoler på at de skal bli rensket på denne måten fra sin urenheter på kjød og ånd for å bli skikket til å ta del i den tredje engels høye rop, vil de sikkert bli funnet å være uskikket til det. Åndens vederkvegelse eller Guds kraft kommer bare over dem som har forberedt seg til det ved å gjøre det arbeid som Gud har befalt dem å gjøre -- nemlig å rense seg selv fra all urenheter på kjød og ånd og fullende sin helliggjørelse i gudsfrykt.

En appell til dem som nøler

37. Uvillighet til å følge sunne prinsipper har plettet Guds folks historie. En uavbrutt utglidning i helsereformen har gjort seg gjeldende, og følgen er at Gud er blitt vanæret ved at de har vist en stor mangel på åndelighet. Vi har støtt på hindringer som kunne ha vært unngått, om bare Guds folla hadde vandret i lyset. (R. & H., 27. mai 1902) C.H. 578, 579

Skal vi som har hatt slike sære anledninger, tillate at verdens mennesker går foran oss i helsereform? Skal vi svekke vårt sinn og misbruke våre talenter ved forkjærte spisevaner? Skal vi overtre Guds hellige lov ved å følge våre selviske tilbøyeligheter? Skal denne inkonsekvens bli et ordspråk? Skal vi leve så ukristelig at Frelseren vil skamme seg over å kalle oss sine brødre?

Skal vi ikke heller gjøre det helsemisjonsarbeidet som i virkeligheten er evangeliet i praksis, og så leve på en slik måte at Guds fred kan råde i våre hjerter? Skal vi ikke fjerne enhver snublesten fra de vantros føtter, og stadig huske på hva vi som bekjennende kristne skylder å gjøre? Det er bedre å gi opp kristenavnet enn å bekjenne seg som kristen og samtidig føye en appetitt som styrker vanhellige lidenskaper.

Gud kaller hvert eneste menighetsmedlem til å hellige sitt liv uten forbehold til Herrens tjeneste. Han ønsker en avgjørende reformasjon. Hele skapningen sukker under forbannelsen. Guds folk må stille seg slik at de kan vokse i nåde, og bli helliggjort i legeme, sjel og ånd gjennom sannheten. Når de slutter med alle helsenedbrytende nytelser, vil de få en klarere forståelse av hva sann gudsfrykt er. Da vil de se en vidunderlig forandring i sin religiøse erfaring.

Alle blir prøvd

38. Det er av stor betydning at hver enkelt av oss gjør sin del, og at vi har en klar forståelse av hva vi bør spise og drikke, og hvordan vi må leve for å bevare helsen. Alle blir prøvd for å vise om de vil følge helsereformens prinsipper, eller om de velger å føye selvet. R. & H., 10. feb. 1910

Ingen må tro at han kan gjøre som han selv vil i spørsmålet om mat. Overfor alle som sitter til bords sammen med deg, bør du vise at du følger de

samme prinsipper i spisevaner som i alle andre ting, nemlig at Gud må bli æret ved det. Du kan ikke ha råd til å gjøre noe annet, for du skal danne en karakter som passer for det fremtidige, evige liv. Et stort ansvar hviler på hver eneste menneskesjel. La oss erkjenne dette ansvar og bære det modig i Herrens navn.

Til alle som er fristet til å følge appetittens krav, vil jeg si: Gi ikke etter for fristelsen, og hold deg innenfor rammen av sunn mat! Du kan øve deg opp til å like surm mat. Herren hjelper dem som forsøker å hjelpe seg selv, Hvis noen ikke vil ha det bryderi å gjøre det som er Guds vilje og ønske, hvordan kan de da vente at Gud vil samarbeide med dem? La oss gjøre vår del, idet vi arbeider på vår frelse med frykt og beven -- med frykt og beven for at vi ikke skal gjøre feil i behandlingen av vårt legeme, som vi er forpliktet overfor Gud til å holde i så god form som mulig.

Sann helsereform er hjertereform

39. De som vil arbeide i Guds verk, må ikke søke en verdslig tilfredsstillelse av selviske lyster. Legene i våre institusjoner må være fylt av helsereformens levende prinsipper. Et menneske vil aldri kunne vise sant måtehold med mindre Kristi nåde er et varig prinsipp i hjertet. Alle løfter i verden kan ikke gjøre deg eller din hustru til helsereformatorer. Innskrenkninger i kostholdet er ikke nok til å helbrede din sykelige appetitt. Bror og søster, . . . dere vil ikke kunne praktisere helsereformen i alle ting før deres hjerte er omdannet ved Guds nåde. (1896) Special Testimonies, Serie A, nr. 9, s. 54

Omstendighetene kan ikke gjøre reformer. Kristendommen krever en forandring av hjertet. Det verk som Kristus gjør i hjertet, vil bli utført under kommando av en forstand som er omvendt. Planen om å begynne utenfra og så prøve å arbeide innover, har aldri lyktes, og den vil alltid slå feil. Guds

plan med deg er å begynne ved roten av alle vanskelighetene -- i hjertet. Og så vil rettferdighetens prinsipper komme fra hjertet. Reformasjonen må skje så vel utvendig som innvendig.

40. De som heiser flagget så høyt de kan, etter Guds befaling og etter det lys Gud har gitt dem gjennom sitt ord og gjennom Åndens vitnesbyrd, vil ikke bryte med sine prinsipper for å føye sine venners eller slektingers ønske, enten de nå er bare noen få eller en hel flokk som lever i strid med Guds vise ordning. Hvis vi handler etter prinsipper i denne sak, og hvis vi har bestemte regler for vårt kosthold, og som kristne forsøker å oppdra vår smak etter Guds plan, vil vi øve en innflytelse som Gud vil se med velbehag på. Men spørsmålet er: Et vi villige til å være sanne helsereformatorer? Brev 3, 1884

Et spørsmål av grunnleggende betydning

41. Jeg har fått i oppdrag å bære frem et budskap til hele vårt folk om helseteformen, for mange er falt fra sin tidlige lydighet mot helsereformens prinsipper. (1909) 9T 153-156

Guds hensikt for sine barn er at de skal vokse opp til fullvoksne menn og kvinner i Kristus. For å kunne oppnå dette må de gjøre riktig bruk av alle sinnets, sjelens og legemets krefter. De har ikke råd til å kaste bort hverken mental eller fysisk kraft.

Men spørsmålet om hvordan man kan bevare helsen, er av grunnleggende betydning. Når vi studerer dette spørsmålet under sann gudsfrykt, vil vi se at det er best både for vår fysiske og åndelige vekst å praktisere enkelhet i kostholdet. La oss studere dette spørsmålet tålmodig. Vi trenger kunnskap og innsikt for å kunne handle fornuftig i denne sak. Naturens lover er ikke til for å ignoreres, men for å respekteres.

De som har mottatt undervisning om de skadelige følger av å nyte kjøttmat, te, kaffe og fete retter, og som kjenner følgene av usunn tilberedelse av maten, og etter denne undervisningen har bestemt seg for å gjøre en pakt med Gud om offer, kan ikke lenget fortsette med å føye appetitten eller spise mat som de vet er usunn.

Gud krever at vår appetitt skal renses, og at vi skal praktisere selvforsakelse når det gjelder mat som ikke er god for oss. Dette er et verk som må gjøres før Guds folk kan stå frem for Gud som et fullkomment folk.

Levningen av Guds folk må være et omvendt folk. Forkynnelsen av dette budskapet må resultere i at sjeler blir omvendt og helliggjort. Vi må føle Guds Ånds kraft i denne bevegelsen. Dette er et vidunderlig, klart budskap. Det betyr alt for den som tar imot det, og det må forkynnes med høy røst. Vi må ha en sann, vedvarende tro, forat dette budskapet kan gå fremover med stadig økende betydning helt til tidens ende.

Det finnes noen bekjennende troende som tar imot visse deler av vitnesbyrdene som et budskap fra Gud, men samtidig forkaster de andre deler som fordømmer de friheter som de elsker. Men slike personer handler i strid med det som er til gagn både for dem selv og for menigheten. Det er meget viktig at vi vandrer i lyset, mens vi har lyset. De som sier at de tror på helsereformen, og likevel arbeider imot dens prinsipper i det daglige, praktiske liv, skader sin egen sjel og etterlater et galt inntrykk i både troende og vantro menneskers sinn.

Et stort ansvar hviler på dem som kjenner sannheten, fordi deres gjerninger må stemme med deres tro. Deres liv må lattes og helliges, og de må bli rede for det verk som må fullføres i hast i disse siste dager mens budskapet lyder. De har hverken tid eller kraft å ofre på tilfredsstillelse av

appetitten. Følgende ord burde lyde med fornyet alvor for oss i dag: «Så fatt da et annet sinn og vend om, forat eders synder må bli utslettet, så husvalelsens tider kan komme fra Herrens åsyn.» Ap. gj. 3, 19. Det finnes iblant oss mange som står tilbake i åndelighet, og med mindre de gjennomgår en grundig omvendelse, vil de uten tvil gå fortapt. Kan du ha råd til å løpe en slik risiko?

Kristi kraft alene kan frembringe den forandring i hjerte og sinn som alle må ha som ønsker å få del med ham i det nye liv i himmelens rike. «Uten at noen blir født på ny, kan han ikke se Guds rike.» Joh. 3, 3. Den religion som kommer fra Gud, er den eneste religion som kan lede til Gud. For å kunne tjene ham rett, må vi bli født av Guds Ånd. Dette villede til påpasselighet. Det vil rense hjertet og fornye sinnet, og det vil gi oss en ny evne til å kjenne og elske Gud. Det vil gi oss en villig lydighet mot alle hans befalinger. Dette er sann gudsyndyrkelse.

En samlet front

42. Vi er blitt pålagt arbeidet med å forkynde helsereformen. Herren ønsker at hans folk skal være et enig folk. Vi skal vite at vi ikke må forlate den stilling som Gud i de siste 30 år har bedt oss om å holde. Vi må vokte oss for å stille oss i opposisjon til helse reformen. Den vil gjøre fremgang, for den er Herrens middel til å lindre lidelse i verden og til å rense hans folk. Brev 48, 1902

Vær fotsiktig så du ikke inntar en holdning som kan bli årsak til splittelse. Min bror, selv om du nå finner at du ikke vil ta imot de velsignelser som følger med helsereformens prinsipper, hverken for deg selv eller for din familie, så må du ikke skade andre ved å stå imot det lys som Gud har gitt oss i denne sak.

43. Herren har gitt sitt folk et budskap om helsereformen. Dette lys har nå strålt over deres vei i 30 år. Herren kan ikke støtte sine tjenere når de inntar en holdning som er i direkte strid med budskapet. Herren er misfornøyd når hans tjenere handler i strid med budskapet i denne sak. Han har gitt oss helsereformen for at vi skal bringe den til andre. Kan han være tilfreds når halvdelen av arbeiderne på et sted lærer at helsereformens prinsipper er like nøye forbundet med den tredje engels budskap, som armen er forbundet med kroppen -- og den annen halvdel av arbeiderstaben viser i lære og praksis at de er bitre motstandere av helsereformen? Gud betrakter dette som en synd. . . . [Spcielle Vitnesbyrd, serie A, nr. 7, s. 40] C.H. 561, 562

Ingenting er mer nedslående for Herrens vektere enn å samarbeide med dem som har gode sjelsevner, og som forstår grunnene for vår tro, og likevel i lære og eksempel viser likegyldighet overfor moralske forpliktelser.

Det lys som Gud har gitt om helsereformen, kan ikke behandles på en likegyldig måte uten at det vil skade dem som forsøker å gjøre dette. Og ingen arbeider kan vente å få fremgang i sitt arbeid for Gud så lenge han ved lære og eksempel handler i strid med det lyset som Gud har sendt.

44. Det er viktig at predikantene underviser menighetene i å vise måtehold. De må fremholde hvilken rolle mat og drikke, arbeid, hvile og klær spiller for å bevare helsen. Alle som tror sannheten for disse siste dager, hat noe å gjøre i denne viktige sak. Der angår arbeiderne, og Gud krever av dem at de skal vokse opp og bli interessert i denne reformen. Herren vil ikke være tilfreds med deres holdning hvis de viser likegyldighet i denne sak. (1867) IT 618

Å snuble over velsignelsen

45. Engelen sa: «Avstå fra de kjødelige lyster som strider mot sjelen.» Dere har snublet over helsereformen. Dere synes at den er et unødvendig tillegg til sannheten. Men det er ikke tilfelle. Den er en del av sannheten, Her er en oppgave som ligger foran dere, og den vil etter hvert bli mer prøvende enn noen annen oppgave dere har fått. Mens dere nøler og er tilbakeholdne, går dere glipp av de velsignelser som det er deres forrett å oppnå, og dere lider et stort tap. Dere snubler over nettopp de velsignelser som himmelen har lagt i deres vei, forat det skal bli mindre vanskelig for dere å gjøre fremgang. Satan har fremstilt denne sak for dere i det mest uheldige lys, forat dere skulle kjempe imot det som ville ha vist seg å være til den største velsignelse for dere, og som kunne ha vært til gagn så vel for deres fysiske som deres åndelige helse. (1867) IT 546

Tenk på dommen

46. Herren kaller på frivillige som vil slutte seg til hans hær. Sykelige menn og kvinner trenger å bli helsereformatorer. Gud vil samarbeide med sine barn for å styrke deres helse, hvis de er forsiktige med hva de spiser, og ikke utsetter maven for unødig belastning. Han har i sin nådige omsorg gjort naturens vei sikker og trygg, og den er bred nok for alle som vandrer på den. Til vårt livsopphold har han gitt oss jordens helsebringende produkter. Brev 135, 1902

Den som ikke vil akte på den undervisning som Gud har gitt i sitt ord og i sitt skaperverk, og som ikke vil lyde Guds befalinger, vil høste bitre erfaringer. Den ulydige vil bli en sykkelig kristen. Hans åndelige erfaringer et svake. Han lever nok, men hans liv er uten skjønnhet. Han kaster bort den kostelige nådetiden.

Mange har gjort stor skade på sitt legeme ved å ringeakte livets lover, og de vil kanskje aldri overvinne virkningene av sine forsømmelser. Men likevel kan de angre og bli omvendt. Menneskene har forsøkt å være visere enn Gud, og dermed er de blitt en lov for seg selv. Men Gud kaller på oss og ber oss om å lytte til hans krav, og ikke lenger vanære ham med å forkrøple våre fysiske, mentale og åndelige evner. Altfor tidlig forfall og død er følgen av å vandre bort fra Gud og følge verdens veier. Den som dyrker selvet, må bære straffen for sine gjerninger. I dommen vil vi få se hvor alvorlig Gud betrakter overtredelsen av hans lover.

Når vi så tar et tilbakeblikk på våre erfaringer, vil vi se hvilken lunnskap om Gud vi kunne ha mottatt, og hvilken edel karakter vi kunne ha dannet, om vi hadde gjort Bibelen til vår rådgiver.

Herren venter at hans barn skal bli vise og forstandige. Når vi nå ser den elendighet, misdannelse og sykdom som er kommet over menneskene som en følge av uvitenhet om passende helsepleie, hvordan kan vi da la være å gi dem en advarsel? Jesus har sagt at slik som det var i Noahs dager, da jorden var fylt av vold og fordervet av forbrytelser, slik skal det bli når Menneskesønnen kommer igjen. Gud har gitt oss stort lys, og hvis vi vandrer i lyset, skal vi få se hans frelse.

Det trenges avgjørende forandringer. Det er nå tid for oss til å ydmyke vårt stolte, egenrådige hjerte og søke Herren mens han ennå er å finne. Som et folk behøver vi å ydmyke vårt hjerte overfor Gud. Selvmotsigelsens merker er synlige i vår virksomhet.

Herren kaller på oss og ber oss om å stille oss i rekken. Dagen er nesten til ende, og natten nærmer seg. Guds straffedommer faller allerede både over land og over hav. Vi vil ikke få noen ny prøve tid. Vi har ikke tid til å gjøre feiltrinn. La oss alle sammen takke Gud fordi vi ennå har anledning til å

danne en karakter for det fremtidige, evige liv.

Kapittel 2

Kosthold og åndelighet

Mangel på selvkontroll er synd

47. De som bekjenner seg til gudfryktighet, kan ikke betrakte kroppens helse med likegyldighet. De kan ikke smigre seg selv med å si at mangel på måtehold ikke er synd, og at dette ikke virker inn på deres åndelighet. Det finnes nemlig en nøye forbindelse mellom vår fysiske og vår moralske natur. [R. & H., 25. jan. 1881] C.H. 67

48. Våre første foreldres ettergivenhet overfor appetitten førte til at de mistet Eden-hjemmet. Nøkternhet i alle ting har mer å gjøre med gjenopprettelsen av Eden enn vi forstår. (1905) 35.H. 129

49. Overtredelsen av de fysiske lover er krenkelse av Guds lov. Vår skaper er Jesus Kristus. Han er opphavet til vår eksistens. Han har skapt menneskekroppen. Han er den som har gitt både de fysiske lovene og den moralske lov. Det menneske som viser hensynsløshet og grov uaktsomhet i vaner og atferd som har med kroppens helse å gjøre, synder mot Gud. Mange som bekjenner seg til å elske Jesus Kristus, viser ikke den rette ærbødighet og respekt for ham som ga sitt liv for å frelse oss fra evig død. Han blir ikke æret, respektert og anerkjent. Dette kommer til uttrykk ved måten de skader seg selv på, ved at de trosser lovene som gjelder for deres fysiske liv. MS 49, 1897

50. En fortsatt overtredelse av naturens lover er en stadig overtredelse av Guds lov. Den vekt av lidelse og smerte som nå hviler på menneskeheten overalt, og den misdannelse, avfeldighet og åndssvakhet som viser seg alle

vegne, gjør at verden i dag ligner mer et sykehus enn det herlige hjem som den kunne ha vært etter Guds plan. Den nåværende slekt er svak både mentalt, åndelig og fysisk. All denne elendigheten har samlet seg fra generasjon til generasjon, fordi det falne menneske med vilje bryter Guds lov. Menneskene gjør ofte de største syndet ved å gi etter for en fordervet appetitt. (1876) 4T 30

51. Overdrivelse enten det gjelder mat eller drikke, søvn eller øyenslyst, er synd. Den harmoniske, sunne bruk av alle kroppens og sinnets evner leder til lykke. Jo mer opphøyet og foredlet evnene er, desto renere og mer ekte blir lykken. (1880) 4T 417

Når helligjørelse er umulig

52. En stor del av alle de svakheter som plager menneskene, er en følge av deres egne forkjærte vaner, som de har lagt seg til enten ved selvforskyldt uvitenhet eller ved at de har forkastet det lys som Gud har gitt dem om helselovene. Det er ikke mulig for oss å forherlige Gud så lenge vi nekter å lyde livets lover. Hjertet kan ikke bevare sin helligelse til Gud mens vi tilfredsstillen en grådig appetitt. En sykkelig kropp og et forstyrret sinn som er en følge av en stadig tilfredsstillelse med skadelige nytelser, gjør det umulig å bli helliggjort på kropp og sjel. Apostelen forsto hvilken viktig rolle kroppens helse spiller når det gjelder å danne en fullkommen kristelig karakter. Han sier: «Jeg undertvinger mitt legeme og holder det i treldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdige.» 1 Kor. 9, 27. Han taler om Åndens frukter, iblant dem nevner han også avholdenhet. «De som hører Kristus Jesus til, har korsfestet kjødet med dets lyster og begjæringer.» Sal. 5,24. Health Reformer, 1878

Selvforskyldt uvitenhet øker synden

53. Det er vår plikt å kjenne til hvordan vi kan holde kroppen i den best mulige form, og det er en hellig plikt å leve opp til det lys som Gud i sin nåde har gitt oss. Hvis vi lukker våre øyne for lyset av frykt for at vi skal se våre feil som vi er uvillige til å rette på, blir våre synder ikke mindre, men større. Hvis vi vender oss bort fra lyset i ett tilfelle, vil vi også ringeakte det i et annet. Det er nøyaktig like meget synd å krenke legemets lover som det er å bryte et av de ti bud, for vi kan ikke gjøre hverken det ene eller det andre uten å bryte Guds lov. Vi kan ikke elske Gud av hele vårt hjerte, sinn, sjel og styrke, så lenge vi elsker appetitten og smaken høyere enn Gud. Vi svekker daglig vår kraft til å forherlige Gud, men Gud krever hele vår styrke og hele vårt sinn. Ved våre uheldige vaner svekker vi selve livskraften, og likevel bekjenner vi oss til å være Kristi etterfølgere som gjør de siste avsluttende forberedelser for udødelighet. (1868) 2T 70, 71

Min bror og søster, dere står foran et arbeid som ingen andre enn dere selv kan gjøre. Våkner opp fra sløvheten, og Kristus vil gi dere nytt liv. Dere må forandre livskurs. Deres vaner i mat og drikke og arbeid er forkastelige. Hvis dere fortsetter i samme spor som dere har gjort i årevis, blir dere ikke i stand til å fatte de hellige og evige verdier. Deres følsomhet er avstumpet, og deres åndsevner er omtåket. Dere har ikke vokst i nåde og i kunnskap om sannheten slik som dere burde ha gjort. Deres åndelige vekst er ikke tilfredsstillende, og mørket har etter hvert fått større makt over dere.

54. Mennesket var kronen på Guds skaperverk. Det ble skapt i Guds bilde og var bestemt til å være Guds barn.... Gud elsker menneskene meget høyt, fordi de ble skapt i hans eget bilde. Denne sannhet burde innprente i oss nødvendigheten av å vise ved lære og eksempel at det er stor synd å skade eller forurense legemet som er bestemt til å representere Gud i denne verden. Vi kan skade legemet ved å føye appetitten eller ved andre skadelige vaner, skikker og bruk. R. & H., 18. juni, 1895

Ulydighet mot helselovene skader sinnet

55. Gud krever av sitt folk at det stadig skal gjøre fremgang. Vi må lære at en forvent appetitt er den største hindring for mental utvikling og helligelse av sjelen. Til tross for vår høye bekjennelse av heisereformen er det mange iblant oss som spiser feilaktig og upassende. (1909) 9T 156

56. Vi bør ikke ha en rikeligere forsyning av mat eller en større variasjon av retter på sabbaten enn på andre dager. Vi burde tvert imot ha enklere og lettere kost på sabbaten, og vi burde spise mindre da, forat hjernen kan være så klar at vi kan fatte åndelige ting. En overlesser mave betyr en omtåket hjerne. En kan høre de mest verdifulle ord, men likevel ikke fatte dem, fordi sinnet er omtåket på grunn av et upassende kosthold. Mange skader seg selv mer enn de aner ved å spise for meget på sabbaten, for derved gjør de seg uskikket til å ta imot de velsignelser som de kunne ha fått. (1905) M.H. 307

57. Det er blitt vist meg at våre leirmøter slett ikke er det som Herren har ment at de skulle være. Mange kommer uforberedt for Den Hellige Ånds nærvær. Husmødrene bruker i alminnelighet atskillig tid før møtet til å gjøre i stand klær til den ytre pryd, men de glemmer kanskje helt den indre pryd som Gud setter større pris på. Atskillig tid går også med til unødvendig matlagning og til å bake feurike paier, kaker og delikatesser som bare skader. Hvis de i stedet sørget for å ha godt brød og noen få andre sunne retter, ville både de selv og deres familie være bedre forberedt til å ta imor livets ord, og langt mer mottakelige for Den Hellige Ånds innflytelse. (1882) 5T 162-164

Ved våre sammenkomster tillater vi at maven blir belastet med mat som ikke er så enkel og lettfordøyelig som den maten vi pleier å få hjemme, og under hverdagens anstrengende arbeid krever kroppen dobbelt eller

kanskje tredobbelt så meget energi som den gjør når vi sitter stille. Det gjør at hjernen dør av, slik at det er vanskelig å fatte de evige ting. Og når møtene er slutt, er vi kanskje skuffet over at vi ikke har merket mer av Guds Ånds påvirkning. . . . Nei, forberedelsene til mat og klær må komme i annen rekke, og en dyp hjerteransakelse må begynne i hjemmene.

Vår vurdering av sannheten påvirkes

58. Dere trenger et klart, virksomt sinn for å kunne fatte sannhetens opphøyde karakter, verdsette forsoningen og vurdere de evige ting på den rette måten. Hvis dere har slått inn på en gal vei, og har tilegnet dere dårlige spisevaner, slik at dere derved svekker deres intellektuelle evner, vil dere ikke være i stand til å kunne vurdere frelsen og det evige liv så høyt at dere kan tilpasse deres liv etter Kristi liv. Dere vil ikke gjøre de alvorlige, selvforsakende anstrengelser som er nødvendige for en fullstendig tilpasning etter Guds vilje. Men Guds ord krever dette, og der er nødvendig forat dere kan bli moralsk skikket for den siste forberedelse til udødelighet. (1868) 2T 66

59. Selv om dere er nøye når det gjelder matens kvalitet, er det da sikkert at dere ærer Gud i legeme og ånd, som hører Gud til, ved den mengde mat dere spiser? De som belaster maven med mat, og på den måten forstyrrer organismen, makter ikke å verdsette sannheten når de hører den. De kan ikke vekke hjernens bedøvede sanser, slik at de kan se verdien av forsoningen og det store offer som ble gjort for den falne menneskehet. Det er umulig for slike mennesker å fatte den store, dyrebare og overordentlig rike belønning som venter de trofaste seiervinnere. Den dyriske del av vår natur må ikke få lov til å herske over moralen og fornuften. (1870) 2T 364

60. Noen kjæler for en grådig appetitt, som strider mot sjelen, og er en stadig hindring for sin åndelige vekst. De føler alltid en anklagende

samvittighet, og hvis noen sier den nakne sannhet til dem, blir de straks fornærmet. De dømmer seg selv, og de føler at visse emner som blir fremholdt, er valgt med hensikt for å røre ved deres ømme punkter. De føler seg såret og bitre, og holder seg borte fra de helliges sammenkomster. De trekker seg tilbake fra møtene, for da blir deres samvittighet ikke så lett såret. De mister snart interessen for møtene og kjærligheten til sannheten. Og hvis de ikke gjør en fullstendig forandring, vil de innta sin plass med den opprørske skaren som står under Satans sorte banner. Men hvis disse ulykkelige ville korsfeste kjødets lyster som strider mot sjelen, ville de stille seg slik at sannhetens piler ikke kunne såre dem. Men så lenge de kjæler for en grådig appetitt, og på den måten dyrker sine avguder, gjør de seg til skyteskive for sannhetens perler som rammer dem, og når de hører sannheten, må de nødvendigvis bli såret. . . . (1867) 1T 548,549

Bruken av unaturlige stimulanser er ødeleggende for helsen, og de har en bedøvende innflytelse på hjernen, slik at det blir umulig for dem å fatte de evige ting. De som dyrker slike guder, kan ikke fatte verdien av den frelse som Kristus har beredt for dem ved å leve sitt liv i selvforsakelse under stadige lidelser og skjensel, og ved å gi sitt eget syndfrie liv for å frelse den tapte menneskehet fra døden.

61. Smør og kjøtt virker stimulerende. Disse ting har skadet maven og fordervet appetitten. De følsomme nervene i hjernen er blitt lammet, og den dyriske appetitten er blitt styrket på bekostning av de moralske og intellektuelle evnene. Disse høyere evner, som skulle øve kontroll, er blitt svekket, slik at de ikke kan fatte de evige ting. En lammelse har rammet evnen til fromhet og gudsfrykt og gjort den følelsesløs. Satan gleder seg over å se hvor lett han kan komme inn ved hjelp av appetitten, og derved skaffe seg kontroll over intelligente menn og kvinner, som Skaperen har tenkt å bruke til å gjøre et stort og godt arbeid. (1870) 2T 486

Påvirker dømmekraft og besluttsomhet

62. Alt som svekker de fysiske krefter, svekker også sinnet og gjør det mindre skikket til å skjelne mellom rett og galt. Vi blir mindre dyktige til å velge det gode, og vi får mindre viljekraft til å gjøre det som vi vet er rett. (1900) C.O.L. 346

Misbruk av våre fysiske evner forkorter den tid som vi kunne ha brukt til Guds ære, og vi blir uskikket til å gjøre det arbeid som Gud har betrodd oss.

63. De som har mottatt lyset om enkelhet i mat og klær, og om å vise lydighet mot de moralske og fysiske lover, og likevel vender seg bort fra lyset, vil sikkert også vike fra sine plikter i andre ting. Ved å nekte å bære det kors som de burde ha tatt opp for å være i harmoni med naturens lover, har de sløvet sin samvittighet. For å unngå bebredelse, vil de heller krenke de ti bud. Hos noen finnes det en avgjort uvillighet til å bære korset og forakte skammen. (1890) C.T.B.H. 159

64. De som pådrar seg sykdom ved å dyrke selviske nytelser, blir usunne i kropp og sinn. De kan ikke overveie sannhetens beviser eller fatte Guds krav. Vår frelser vil ikke strekke sin arm ned for å reise sine mennesker opp fra deres tilstand av fornedrelse, så lenge de absolutt vil følge en vei som stadig fører dem dypere i nedverdiggelse. Gud krever av alle at de skal gjøre alt de formår for å holde kropp og sinn i best mulig form. Hvis de vil tilfredsstille en grådig appetitt og derved sløve sansenes følsomhet og fordunkle sin fatteevne, slik at de ikke forstår å verdsette Guds opphøyde karakter, eller glede seg over å studere hans ord, kan de være sikre på at Gud ikke vil ta imot deres verdiløse offer, og at han vil betrakte det på samme måte som han betraktet Kains offer. Gud krever at de skal rense seg fra all urenheter på kjød og ånd og fullt føre sin helliggjørelse i gudsfrykt. Når

menneskene har gjort alt som står i deres makt for å bevare helsen, idet de har fornektet appetitten og de store lidenskapene for å kunne ha et sunt sinn og en heJlig fantasi, slik at de kan gi Gud et offer i rettferdighet, da er disse menneskene frelst bare ved et nådens mirakel, liksom arken ble bevart på det stormfulle hav. Noah hadde gjort alt som Gud krevde av ham ved å gjøre arken solid og trygg. Og så gjorde Gud det som menneskene ikke kan gjøre, idet han bevarte arken ved sin veldige makt. (1864) Sp. Gifts IV, 148, 149

65. Å misbruke maven ved å tilfredsstille appetitten er en av de viktigste og rikeste kildene til de fleste vanskeligheter som melder seg i menighetene. De som spiser og arbeider ufornuftig og uten sunt måtehold, snakker og handler ufornuftig. En person som ikke praktiserer måtehold, kan ikke være et tålmodig menneske. (1867) 1T 618, 619

Måtehold betyr ikke bare å avstå fra alkoholholdige drikker. Umåtelighetens synd i mat og drikke, i å spise for ofte og for meget og i å nyte fettrike, usunne retter, forstyrrer fordøyelsesorganenes normale funksjoner, påvirker hjernen, forderver dømmekraften og hindrer en fornuftig, rolig og sunn tankegang og riktig handling.

Og dette er en vesentlig kilde til vanskeligheter i menigheten. Hvis Guds folk vil stå i det rette forhold til ham, slik at de kan æte ham med legeme og ånd, som hører ham til, må de med interesse og iver fornekte appetitten og øve måtehold i alle ting. Da vil de fatte sannhetens skjønnhet og klarhet og innrette sitt liv etter den. Og ved en fornuftig, klok og likeftem ferd vil de aldri gi sannhetens fiendet noen anledning til å spotte sannheten.

66. Bror og søster G., dere må våkne! Jeg ber dere om dette. Dere har ikke tatt imot lyset om helsereformen, og dere har ikke fulgt lyset. Hvis dere hadde holdt appetitten i tømme, ville dere ha vært spart for atskillig ekstraarbeid og utgifter. Og det som er langt viktigere, er at dere ville ha vært

i langt bedre fysisk form og hatt en større grad av intellektuell styrke til å sette pris på de evige sannheter. Ved å øve en slik selvkontroll kunne dere ha hatt klarere hjerne til å overveie bevisene for sannheten, og dere ville ha vært bedre skikket og forberedt til å fortelle andre om grunnene for det håp som bor i dere. (1870) 2T 404

67. Noen har smilt hånlig av helsereformen og sagt at den er helt unødvendig, og at den bare tjener til å lede interessen bort fra sannheten for vår tid. De har sagt at denne saken er drevet til ytterlighet. Men de som sier dette, vet ikke hva de snakker om. Når både menn og kvinner som bekjenner seg til gudsfrykt, er sykelige fra isse til fotsåle, og deres fysiske, mentale og moralske krefter er svekket fordi de har føyd en grådig appetitt og ved altfor hardt arbeid, hvordan kan de så være i stand til å veie bevisene for sannheten og fatte Guds krav? Når deres moralske og intellektuelle evner er omtåket, kan de ikke forstå verdien av forsoningen eller fatte de opphøyde egenskapene i Guds skaperverk, og de kan heller ikke glede seg i studiet av hans ord. (1867) 1T 487-489

Hvorledes kan en person som er nervøs og lider av dårlig fordøyelse, være i stand til å gi et godt svar til alle som måtte spørre ham om grunnene for det håp som bor i ham, og gjøre dette med ydmykhet og frykt? Hvor lett vil ikke en slik person bli forvirret og oppskaket, og hvor lett kan han ickle bli ledet til å se saken i et helt forkjært lys? Hvis han mangler den ydmykhet og faste ro som Jesu liv var preget av, hvor lett kan han da ikke komme til å vanære sin bekjennelse når han samtaler med ufornuftige mennesker? Når vi ser på saken fra et høyt religiøst standpunkt, forstår vi at vi bør være grundige reformatorer for å kunne bli lik Kristus.

Jeg så at vår himmelske far har gitt oss de store velsignelser som følger med helsereformen, forat vi skal oppfylle de krav som han stiller til oss, og ære ham med legeme og ånd, som hører ham til, og til sist stå feilfrie foran Guds trone. Vår tro krever at vi må løfte flagget høyt, og gå fremover skritt

for skritt. De mange som ser skeptisk på andre helsereformatorer og deres program, burde som forstandige mennesker gjøre noe selv.

Menneskene er i en beklagelig situasjon, fordi de lider av alle mulige sykdommer. Mange må bære nedarvede lidelser som skyldes foreldrenes forkjærte vaner. Likevel følger disse lidende mennesker, sammen med sine barn, den samme gale veien som deres foreldre fulgte. De er uvitende om seg selv. De er syke, men forstår ikke at det er deres uheldige vaner som er årsaken til deres fryktelige lidelser.

Det er ennå bare få som er våkne nok til å forstå hvor meget spisevanene betyr for helsen og karakteren, for deres brukbarhet i denne verden og deres evige skjebne. Jeg så at de som har tatt imot lyset fra himmelen, og som har erfart velsignelsen ved å vandre i det, plikter å vise en større interesse for dem som lider på grunn av mangel på kunnskap. Sabbatsholdere som ser frem til vår frelsers snare gjenkomst, skulle være de siste til å vise mangel på interesse for dette store reformasjonsverk. Menn og kvinner må få undervisning om helsereformen. Predikanter og menighetens medlemmer må føle at det hviler en byrde på dem til å fremme denne saken og tilskynde andre til å ta imot lyset.

68. Fysiske vaner betyr en hel del for hvert enkelt menneskes hell og fremgang. Jo mer omhyggelige vi er med kostholdet, og jo enklere og sunnere den maten er som skal holde kroppens funksjoner i harmonisk virksomhet, desto klarere vil vår forståelse av våre plikter bli. Vi trenger å studere omhyggelig hver eneste vane og form for praksis, forat ikke en dødelig tilstand i kroppen skal kaste mørke skygger overalt. Brev 93, 1898

69. Vår fysiske helse blir vedlikeholdt av det vi spiser. Hvis vår appetitt ikke er under kontroll av et helliggjort sinn, og hvis vi ikke er måteholden i våre spise- og drikkvaner, vil vi ikke kunne være i en slik fysisk og mental

helsetilstand at vi kan studere Guds ord for å lære hva Skriften sier, eller kunne forstå hva vi bør gjøre for å arve det evige liv. En usunn vane vil føre til en uheldig tilstand i organismen, og de fine, levende fordøyelsesorganer vil bli skadet slik at de ikke er i stand til å gjøre sitt arbeid tilfredsstillende. Kostholdet har meget å gjøre med menneskenes tilbøyelighet til å falle i fristelse og begå synd. MS 129, 1901

70. Når vår frelser med sin guddommelige kraft følte behov for å be, hvor meget mer burde ikke vi svake, syndige mennesker føle nødvendigheten av å be -- inderlig og vedholdende? Da Jesus var utsatt for de frykteligste fristelser, lot han være å spise. Han overga seg til Gud, og ved alvorlig bønn og en fullstendig underkastelse under sin himmelske fars vilje, kom han ut av fristelsen som seiervinner. De som bekjenner seg til å tro sannheten for disse siste dager, burde fremfor alle andre bekjennende kristne etterligne vårt store eksempel i bønn. (1869) 2T 202, 203

«Det er nok for disippelen at han blir som sin mester, og tjeneren som sin herre.» Vårt bord er ofte dekket med delikatesser som hverken er sunne eller nødvendige. Og vi gjør dette fordi vi elsker disse tingene mer enn vi holder av selvfornektelse, en frisk kropp og et sunt sinn. Jesus ba alvorlig om å få styrke fra sin far. Dette betraktet Guds Sønn for å være av større verdi for ham enn å sitte ved det mest overdådige bord. Han har gitt oss bevis for at bønn er nødvendig for å kunne motta styrke til å kjempe mot mørkets makter, og for å kunne utføre det arbeid som er tildelt oss. Vår egen styrke er bare svakhet, men den kraft som Gud gir, er stor, og den vil gjøre at de som tar imot den, vil mer enn seire.

Virkingen på vår innflytelse og brukbarhet

71. Dessverre er det ofte slik at i krevende situasjoner da vi burde ha vist den støtste selvforsakelse, blir maven overfylt av usunn mat som blir

liggende der for å oppløses. Men mavelidelsene virker inn på hjernen. Den som er uforsiktig med slrio spisevaner, forstår ikke at ved en slik handling gjør han seg helt uskikket til å legge gode planer for å fremme Guds verk. Men det er nettopp hva han gjør. Han kan ikke fatte åndelige ting, og når han sitter i styremøter, sier han nei der han burde ha sagt ja. Han stiller i stedet forslag som sikter langt utenfor målet. Den maten han har spist, har lammet hans tenkeevne. MS 93, 1901

Nytelsessyken bindrer menneskene i å vitne om sannheten. Den takknemlighet som vi viser Gud for hans velsignelse, er i høy grad påvirket av den maten vi har fylt maven med. Tilfredsstillelse av appetitten er årsaken til uenighet, strid, disharmoni og mange andre uheldige ting. Utålmodige ord blir uttalt, uvennlige handlinger blir gjort, uærlige hensikter blir satt i verk, og forbitrelse og vrede viser seg -- og alt dette er følgen av at nervene i hjernen er blitt irritert ved grovt misbruk av maven.

72. Noen kan ikke forstå hva som menes med å spise og drikke til Guds ære. Virkningene av å ha føyd appetitten følger dem i alle livets forhold. De kommer til syne i familien, i merJgheten som de hører til, i bønnemøtene som de tar del i, og i barnas oppførsel. Disse onde følger har vært forbannelsen i deres liv. Det er ikke lett å få dem til å forstå sannheten for disse siste dager. Gud har sørget rikelig for alle sine skapningers opphold og lykke. Og hvis Guds lover aldri var blitt krenket, og alle hadde handlet i harmoni med hans vilje, ville de i stedet for elendighet og stadige plager, kunnet glede seg over god helse, fred og lykke. (1870) 2T 368

73. Verdens forløser visste at følgene av å føye appetitten ville føre til at menneskene ble fysisk svekket, og at deres fatteevne ville bli så sløvet at de ikke kunne forstå de hellige, evige ting. Kristus visste at verden ville hengi seg til fråtseri, og at denne lasten ville forderve deres moralske begreper. Hvis følgene av å føye appetitten var så alvorlige for slekten at Guds Sønn på menneskenes vegne ble pålagt å faste i nesten seks uker for å

knekke appetittens makt, hvilken oppgave ligger så ikke foran de kristne ved at de kan seire slik som Kristus seiret! Styrken av fristelsen til å gi etter for appetitten kan bare måles ved den ubeskrivelige angst og smette Jesus måtte lide i den lange fastetiden i ørkenen. (1875) 3T 486, 487

Kristus visste at hvis frelsens plan skulle lykkes, var det nødvendig for ham å begynne arbeidet med menneskenes gjenløsning nettopp på det felt hvor ulykken hadde begynt. Adam falt ved å føye appetitten. For å kunne innprente hos mennesket nødvendigheten av å følge Guds lov begynte Kristus gjenløsningens verk ved å reformere menneskets fysiske vaner. Dydens forfall og slektens degenerasjon skyldes først og fremst at menneskene har føyd en fordervet appetitt.

Et alvorlig ansvar er lagt på alle, især på predikantene som skal forkynne sannheten, at de må seire over appetitten. Deres dyktighet ville bli meget større om de hadde kontroll over appetitten og lidenskapene. Og deres mentale og moralske krefter ville bli styrket hvis de kombinerte fysisk arbeid med mentale anstrengelser. Med streng selvkontroll over sine vaner og med en kombinasjon av fysisk og mental virksomhet kunne de utføre et langt større arbeid, og dessuten bevare sinnet klatt. Hvis de ville følge en slik kurs, ville deres tanker og ord flyte langt lettere, deres religiøse øvelser ville bli mer energiske, og inntrykket på tilhørerne ville bli langt tydeligere.

Å spise for meget endog av sunn og god mat vil ha en lammende virkning på organismen, og det vil sløve de edleste og helligste følelser.

74. Noen bringer med seg til teltplassen mat som er fullstendig uskikket ved en slik anledning. De har forsynt seg med fettrike kaker og paier og en rekke forskjellige retter som ville forstyrre fordøyelsen hos en frisk arbeidsmann. Og naturligvis mener de at ikke noe er for godt for predikanten. De sender disse lekre rettene til ham, eller de ber ham om å sitte

ved deres bord. Predikanten blir fristet til å spise for meget, og det av mat som er direkte skadelig. På denne måten blir ikke bare virkningen av møtene hindret, men mange har fått vanskeligheter med fordøyelsen. Udatert MS 88

Predikanten bør avslå en slik velment, men likevel uklok gjestfrihet, selv om han derved risikerer å bli beskyldt for å være uhøflig. Våre trossøsken burde ba så meget sann vennlighet at de lot være å friste predikanten på denne måten. Det er galt av dem å lokke predikanten til å spise usunn mat. Verdifulle talenter er på denne måten gått tapt for Guds sak. Og mange sometulå er i live, har på denne måten mistet halvdelen av den kraft og energi som deres evner kunne prestere. Fremfor alle andre bør predikantene passe seg for å overbelaste hjernen og nervene. De må omhyggelig unngå all mat og drikke som har tendens til å irritere eller opphisse nervene. Etter opphisselse følger depresjon. Overdreven nytelse vil gjøre sinnet omtåket, og tenkeevnen blir uklar og forvirret. Ingen kan bli en dyktig åndsarbeider før han har lært å øve nøye kontroll med sine spisevaner. Gud kan ikke la sin Hellige Ånd hvile over personer som holder krampaktig fast på vaner som vil svekke både sjel og legeme, til tross for at de har fått kunnskap om hvordan de bør spise for å bevare helsen.

Gjør alt til Guds ære

75. Under Den Hellige Ånds inspirasjon skrev apostelen Paulus at «hva dere gjør», ja, endog den naturlige handling å spise og drikke, bør gjøres ikke for å tilfredsstille en forvent appetitt, men under følelsen av ansvar, «til Guds ære»! Vi må passe på alle kroppens organer. Vi må vokte oss for å fylle maven med ting som kan hindre hjernen i å tenke høye og hellige tanker. «Men har jeg ikke rett til å gjøre som jeg vil med meg selv?» sier noen. Det lyder som om vi ville ta fra dem verdifulle goder. Men slik tenker de når vi underviser om nødvendigheten av å spise på en fornuftig måte og innordne våre vaner under de lover som Gud har gitt. (1896) Spesielle Vitnesbyrd, Serie A, nr. 9, s. 58

Det finnes rettigheter som hvert enkelt menneske har krav på. Vi har en individualitet og en identitet som er vår egen. Ingen kan gjemme sin personlighet i en annens. Enhver må handle selvstendig etter som hans egen samvittighet tilsier. Når det gjelder vårt ansvar og vår innflytelse, må vi huske på at vi har mottatt livet fra Gud, og at vi skylder å gjøre ham regnskap for hvordan vi bruker det. Vi har ikke fått liv fra menneskeheten, men fra Gud alene. Vi tilhører ham, fordi han har skapt oss og gjenløst oss. Vårt legeme er ikke vårt eget, og derfor kan vi ikke behandle det som vi vil. Vi kan ikke forkrøple det ved vaner som virker nedbrytende, og som gjør det umulig for oss å gi Gud en fullkommen tjeneste. Vårt liv og alle våre evner og krefter tilhører ham. Gud har omsorg for oss hvert eneste minutt. Han holder kroppens levende maskineri i orden. Hvis Gud overlot til oss å opprettholde det bare for et øyeblikk, ville vi straks dø. Vi er helt og holdent avhengige av Gud.

Vi har lært en viktig lekse når vi forstår vårt forhold til Gud og Guds forhold til oss. «I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme». Disse ordene burde henge i hukommeIsens tempel forat vi til enhver tid skal huske på at Gud har eiendomsrett til våre talenter, vår eiendom, vår innflytelse og vårt eget jeg. Vi må lære hvordan vi skal behandle disse Guds gaver i sinn, sjel og i legerne, forat vi som Kristi kjøpte eiendom kan tjene ham med helse og energi.

76. Helsereformens lys har skint på deres vei, og plikten til å Øve måtehold i alle ting i disse siste dager har hvilt på Guds folk. Jeg så at dere var blant dem som nølte med å ta imot lyset, og rette på forkjærte vaner blde i mat og drikke og i arbeidstempo. Når sannbetens lys blir mottatt og fulgt, vil det lede til en fullstendig reformasjon i liv og karakter hos alle som blir helliget ved det. (1868) 2T 60

Det seirende liv

77. Mat, drikke og klær har en direkte innflytelse på vår åndelige vekst.
Y.I. 31. mai 1894

78. Mange matvarer som hedningene spiste fritt av, var forbudt for Israels folk. Det var ikke noe vilkårlig utvalg som ble gjort. De forbudte ting var usunne. Og det faktum at disse matvarene ble kalt for urene, viser at den som spiser skadelig mat, blir uren. Det som skader kroppen, skader også sjelen. Den som bruker den slags mat, gjør seg selv uskikket til samfunn med Gud og til hellig tjeneste. (1905) M.H. 280

79. Guds Ånd kan ikke komme oss til hjelp i å fullkommengjøre kristelige karaktertrekk så lenge vi føyer appetitten til skade for helsen, og så lenge livets stolthet har herredømme over oss. Health Reformer, september 1871

80. Alle som har fått del i guddommelig natur, vil unngå den fordervelsen som finnes i verden, og som kommer av lysten. Det er umulig for dem som føyer appetitten, å oppnå kristelig fullkommenhet. (1870) 2T 400

81. Dette er sann helliggjørelse. Det er ikke bare en teori, en stemning eller en uttrykksmåte, men et levende, aktivt prinsipp som må gjøre seg gjeldende i hverdagslivet. Det krever at våre spise og drikkevaner og vår måte å kle oss på må være slik at det beskytter og trygger vår fysiske, mentale og moralske helse, for at vi kan fremstille vårt legeme for Herren -- ikke som et offer som er fordervet av forkjærte vaner, men som «et levende, hellig, Gud velbehagelig offer». R. & H. 25. jan. 1881

82. Våre spise- og drikkevaner viser om vi er verdslige eller om vi

tilhører dem som Herren har skilt fra verden. (1900) 6T 372

83. Umåtehold i mat og drikke er årsak til mye sykelighet og vanførhet, og berøver Gud den ære som tilkommer ham. Mange blant Guds folk har ikke fornektet selvet, og de er derfor ikke i stand til å nå den høye grad av åndelighet som han venter av dem. Og selv om de angrer og blir omvendt, vil hele evigheten vitne om det tap de har lidt ved å gi etter for selvisheten. Brev 135, 1902

84. Mange går glipp av de rikeste velsignelser som Gud har gjemt til dem i form av helse og Indelige gaver. Det finnes mange som kjemper for å vinne spesielle seirer, og for å få særskilte velsignelser slik at de kan utrette noe stort. For å oppnå dette føler de at de stadig må føre en smertefull kamp i bønn og med drer. Men når slike personer studerer Skriften under bønn for å få kunnskap om Guds uttrykkelige vilje, og dernest gjør hans vilje av hjertet uten noen reservasjoner eller selviske interesser, vil de finne hvile. Hverken smerter, tårer eller kamper vil bringe dem de velsignelser som de har lengtet etter. De må overgi selvet fullstendig. De må gjøre det arbeid som venter på dem, og tilegne seg Guds nådes rikdom, som Gud har lovt alle som ber til ham i tro om å få den. (1909) 9T 165, 166

Jesus sa: «Vil noen komme etter meg, da må han fornekte seg selv og hver dag ta sitt kors opp og følge meg.» Luk. 9, 23. La oss følge vår frelser i hans enkelhet og selvfornektelse. La oss løfte opp mannen fra Golgata med våre ord og med et hellig liv. Vår frelser kommer meget nær dem som helliger seg selv til Gud. Hvis det noen gang har vært en tid da Guds Ånds virkning på hjertene var særskilt nødvendig, må det være i vår tid. La oss derfor gripe denne guddommelige kraften, så vi kan få styrke til å leve et hellig liv i full og hel overgivelse til Gud.

85. Våre første foreldre mistet Eden fordi de føyde appetitten. Vårt

eneste håp om å kunne gjenvinne Eden er betinget av at vi bestemt forneker appetitten og lidenskapene. Måtehold i mat og kontroll av alle lidenskaper vil bevare våre Indsevner og gi oss mental og moralsk kraft, slik at alle våre tilbøyeligheter kan styres av de høyere sjelsevner, og vi bli i stand til å skjelne mellom rett og galt, mellom det hellige og det alminnelige. (1875) 3T 491, 492

Alle som har en klar forståelse av det offer Jesus brakte, da han forlot sitt hjem i himmelen for å komme til denne verden, forat han ved sitt liv kunne vise oss hvordan vi kan seire over fristelsene -- de vil med glede fornekte selvet for å få del i Kristi lidelser.

Herrens frykt er begynnelsen til visdom. For å kunne seire slik som Kristus seiret, trenger vi stadig å være på vakt mot Satans fristelser. Appetitten og lidenskapene må temmes og ledes av en opplyst samvittighet. Da vil forstanden virke normalt, og fatteevnen holde seg klar, slik at Satans snedige bedrag og lumske snarer ikke kan oppfattes som Guds forsyns ledelse. Mange ønsker å få den endelige belønningen, som vil bli gitt til dem som seirer, men de er ikke villige til å tåle slit og savn. De vil ikke fornekte selvet, slik som vår forløser gjorde. Det er bare ved lydighet og stadige anstrengelser at vi kan seire slik som Kristus seiret.

Appetittens herredømme vil vise seg å være årsaken til tuseners ruin. Hvis de hadde seiret over appetittens makt, ville de ha fått moralsk styrke til å vinne seier over alle andre fristelser. Men de som er slaver under appetitten, vil ikke bli i stand til å oppnå en kristelig karakter. Menneskenes fortsatte synd og overtredelse i seks tusen år har resultert i sykdom, smerte og død. Og etter hvert som vi nærmer oss tidens ende, vil Satans fristelser til å føye appetitten bli stadig sterkere og vanskeligere å seire over.

86. Den som gleder seg over lyset om helsereformen som Gud har gitt

oss, har fått en mektig hjelper til å bli helliggjort ved sannheten og bli skikket for å motta udødelighet. [C.T.B.H. 10] (1890) C.H. 22

FORHOLDET MELLOM KOSTHOLD OG MORAL -- Moralsk fordervelse i fortiden

87. Menneskene som levde før vannflommen, spiste animalsk mat, og de føyde sine lyster inntil deres syndebeger ble fullt, og Gud måtte rense jorden fra moralsk fordervelse ved en vannflom. (1864) Sp. Gifts IV, 121

Synden har tatt overhånd siden fallet. Mens noen få har vært trofaste mot Gud, har det store flertallet fordervet sine veier i ulydighet mot ham. Sodoma og Gomorra ble ødelagt på grunn av innbyggernes store ugudelighet. De ga seg først hen til en tøylesløs tilfredsstillelse av appetitten, og dernest til å føye sine fordervede lidenskaper, inntil de ble fullstendig demoraliserte, og deres syndebeger ble fylt av de avskyeligste synder. Men disse onde menneskene ble fortært av ild som regnet ned fra himmelen.

88. De samme synder som var så alminnelige i Noahs dager, og som kalte Guds vrede ned over verden, råder i våre dager. Menn og kvinner har fulgt sine spise- og drikkevaner inntil fråtseri og drukkenskap. Denne så alminnelige synd -- tilfredsstillelsen av en fordervet appetitt -- opphisset menneskenes lidenskaper i Noahs dager. Dette førte til en alminnelig fordervelse, inntil deres forbrytelser og voldshandlinger ropte til himmelen, og Gud måtte rense jorden for dens moralske vederstyggeligheter med en vannflom. (1873) 3T 163, 164

De samme syndene, fråtseri og drukkenskap, avstumpet de moralske begrepene hos innbyggerne i Sodoma, slik at forbrytelser syntes å være den største fornøyelse for både menn og kvinner i denne onde byen. Men Kristus har gitt følgende advarsel: «På samme vis -- likesom det gikk i Lots dager:

de åt og drakk, de kjøpte og solgte, de plantet og bygget; men den dag da Lot gikk ut av Sodoma, da lot Gud ild og svovel regne fra himmelen og ødela dem alle sammen -- således skal det også gå på den dag da Menneskesønnen åpenbares.» Luk. 17, 28-30.

Kristus har her lært oss en meget viktig lekse. I sin undervisning oppmuntret han ikke til dovenskap. Hans eksempel viste det motsatte. Kristus var en iherdig arbeidsmann. Hans liv var preget av selvfornektelse, flid, utholdenhet, arbeidsomhet og økonomisk sans. Han har vist oss faren ved å gjøre mat og drikke til en hovedsak, og han har åpenbart for oss følgene av å føye appetitten. De moralske begrepene blir svekket slik at synden ikke lenger synes å være syndig. Menneskene oppmuntrer hverandre til forbrytelser, og de lavere lidenskaper behersker sinnene, inntil en alminnelig fordervelse utrydder gode prinsipper og impulser, og Gud blir spottet. Men alt dette er en følge av å spise og drikke til overmål. Jesus sier at slik skal forholdene være på jorden ved hans annet komme. Vil menneskene ta imot advarselen? Vil de glede seg over lyset, eller vil de bli slavet av appetitten og de lavete lidenskapene? Kristus har vist oss noe høyere å streve for enn bare hva vi skal spise og drikke, og hva vi skal kle oss med. Interessen for mat, drikke og klær opptar menneskene i en så høy grad at det blir en forbrytelse. Dette er en av de fremtredende synder i de siste dager, og et tegn på Kristi snare gjenkomst. Tid, penger og styrke, som er Herrens eiendom som han har betrodd oss, blir sløst bort til en nytteløs overflod av klær, og til luksusretter som skjærer en fordervet appetitt. Men denne overfloden svekker livskraften og leder til lidelse og forfall. Det er umulig å fremstille vårt legeme som et levende offer for Gud, når det er gjennomtrengt av fordervelse og sykdom som skyldes våre egne syndige lyster.

Fordervelsen skyldes en tøylesløs appetitt

89. Mange undrer seg over at menneskeslekten er blitt så degenerert både fysisk, mentalt og moralsk. De forstår ikke at det er krenkelsen av Guds

styresett og hans lover, og ringeakten for helselovene som er skyld i dette forfallet. Overtredelse av Guds bud har ført til at hans velsignende hånd har fjernet seg fra dem. (1864) Sp. Gift, IV, 124

Mangel på måtehold i mat og drikke og tilfredsstillelsen av lavere lidenskaper har lammet de edlere følelser i den grad at hellige ting blir stilt på samme nivå som verdslige ting.

90. De som tillater seg å bli slaver av en grådig appetitt, går ofte lenger, idet de fornedrer seg til å tilfredsstille sine fordervede lidenskaper, som er blitt opphisset ved fråtseri og drukkenskap. De gir fritt spillerom for sine dyriske lidenskaper, inntil både helsen og forstanden tar stor skade av det. Tenkeevnen blir i høy grad ødelagt av dårlige vaner. (1864) Sp. Gifts IV, 131

91. Uregelmessighet i mat og drikke og usømmelighet i klær forderver både hjerte og sinn, og leder sjelens edle egenskaper til slaveri under dyriske lidenskaper. Health Reformer, okt. 1871

92. De som bekjenner seg til å være gudfryktige, må ikke betrakte legemets helse på en likegyldig måte, og de må ikke innbille seg at de ikke gjør noen synd ved å føye appetitten, og at dette ikke vil virke inn på deres åndelighet. Det finnes nemlig en nær sammenheng mellom vår fysiske og vår moralske natur. Vår standard for dyd og ærbarhet blir hevet eller senket i forhold til våre fysiske vaner. Overdreven nytelse av endog den beste mat vil sette våre moralske følelser i en sykelig tilstand. Og hvis maten ikke er sunn og god, vil virkningene bli langt verre. Enhver vane som hindrer kroppens normale funksjoner, skader våre høyere og edlere åndsevner. Forkjærte spise- og drikkevaner leder til uriktige tanker og handlinger. Ettergivenhet for appetitten styrker de dyriske tilhøyelighetene og gir dem innflytelse over vårt sinn og våre åndsevner. R. & H., 25. jan. 1881

«Jeg formaner eder... at I avholder eder fra de kjødelige lyster, som strider mot sjelen,» lyder apostelen Peters ord. Mange mener at denne advarselen bare gjelder dem som er utsvevende, men den har også en dypere mening. Den sikter også til enhver skadelig tilfredsstillelse av appetitten eller lidenskapene. Advarselen rettes mot bruken av narkotiske midler, som kaffe, te, tobakk, alkohol og morfin. Bruken av disse midlene kan med rette klassifiseres blant de nytelser som øver en fordervelig innflytelse over den moralske karakter. Jo tidligere disse vanene blir dannet, desto fastere vil de holde på sine offer og gjøre dem til lystens slaver, og desto sikrere vil deres åndelige interesser bli avstumpet.

93. Du trenger å være måteholden i alle ting. Oppelsk sinnets høyere og edlere evner, og de dyriske tilbøyelighetene vil miste sin styrke. Det er umulig for deg å vokse i åndelig kraft, så lenge appetitten og lidenskapene ikke er under full kontroll. Apostelen Paulus sier: «Jeg undertvinger mitt legeme og holder det i trelldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdig.» 1 Kor. 9, 27. (1870)2T 413,414

Reis deg opp, min bror, jeg ber deg om dette, og la så Guds Ånd få lov til å trenge dypere inn enn bare til det ytre. La Ånden få trenge ned til de dype kildene for alle dine handlinger. Du mangler faste prinsipper og en bestemt handlekraft så vel i åndelige som i timelige ting. Du mangler alvor i dine anstrengelser. Mange er for lette i åndelighetens vektskål, fordi de ikke vil fornekte sin appetitt. Hjernens nervekraft er svekket og nesten lammet på grunn av fråtseri. Når slike mennesker går til Guds hus på sabbaten, kan de ikke holde øynene åpne. De alvorligste appeller makter ikke å vekke deres blytunge, ufølsomme hjerne. Sannheten blir kanskje forkynt med den dypeste innlevelse, men den formår likevel ikke å vekke deres moralske sansevne eller opplyse deres forstand. Mon disse menneskene har tenkt på hvordan de kan ære Gud i alle ting?

Innflytelsen av et enkelt kosthold

94. Hvis alle som bekjenner seg til å lyde Guds lov, var uten misgjerning, ville min sjel være lettet, men det er de ikke. Endog de som bekjenner seg til å holde Guds bud, gjør seg skyldige i hor. Hva kan jeg si for å vekke deres sløve moralfølelse? Moralske prinsipper som følges nøye, er sjelens eneste vern. Hvis det noen gang har vært nødvendig å holde seg til et enkelt kosthold, så er det nå. Kjøttretter bør ikke settes frem for våre barn. Kjøtt har en viss tendens til å egge og styrke de lavere drifter og samtidig svekke de moralske begrepene. (1869) 2T 352

Kornsorter og frukt som er tilberedt uten fett og i så naturlig tilstand som mulig, er den maten som bør settes på vårt bord. Dette er mat som passer for alle som venter på å bli forvandlet for himmelen. Jo mindre opphissende maten er, desto lettere er det å kunne kontrollere driftene. Smaken må ikke tilfredsstilles uten hensyn til den fysiske, intellektuelle og moralske helsen.

Tilfredsstillelse av de lavere lidenskaper villede svært mange til å lukke sine øyne for lyset, for de frykter for at de vil se synder som de nødvendig vil gi avkall på. Men alle kan se, hvis de vil. Om de velger mørket fremfor lyset, vil forbytelsen ikke bli mindre av den grunn. Hvorfor vil ikke både menn og kvinner lese om dette for å få opplysning om disse ting som avgjort øver innflytelse både på våre fysiske, intellektuelle og moralske evner og krefter? Gud har gitt oss et legeme som vi skal dra omsorg for og holde i den best mulige form til hans ære og tjeneste.

Avholdenhet og moralsk kontroll

95. Den maten dere bruker, er ikke av den enkle, sunne kvalitet som kan gi dere det beste blod. Dårlig blod vil uten tvil fordunkle de moralske og

intellektuelle begrepene og dessuten vekke og styrke de lavere drifter i kroppen. Ingen av dere kan ha råd til å bruke mat som virker opphissende, for det vil skje på bekostning av kroppens helse og deres egen og barnas sjelelige trivsel. (1870) 2T 404, 405

Dere setter på bordet mat som belaster fordøyelsesorganene, opphisser de dyriske driftene og svekker både moralske og intellektuelle evner. Fet mat og kjøttretter er ikke godt for dere. . . . Jeg bønnfaller dere for Kristi skyld å ordne opp i deres eget hjem og i deres eget hjerte. La sannheten, som er av himmelsk opprinnelse, hellige dere både på sjel, legeme og ånd. Stå imot «de kjødelige lyster, som strider mot sjelen». Bror G., dine spisevaner har en tendens til å styrke dine lavere drifter. Du har ikke den kontroll over din kropp som du plikter å ha for å kunne fullende din helliggjørelse i gudsfrykt. Du må gjennomføre måtehold i dine vaner før du kan bli en tålmodig mann.

96. Verden burde ikke være noen målestokk for oss. Det er alminnelig å pirre appetitten med overdådige retter og unaturlige stimulanser, som egger de dyriske tilbøyelighetene og hindrer vekst og utvikling av moralbegrepene. Det finnes ikke noen oppmuntring til Adams sønner og døtre om at de vil bli seiervinnere i den kristnes løp, dersom de ikke samtidig bestemmer seg for å gjennomføre måtehold i alle ting. Hvis de gjør det, vil de ikke kjempe som en som bare slår i tomme luften. (1876) 4T 35.36

Hvis de kristne vil undertvinge sitt legeme og holde både appetitten og driftene under kontroll av en opplyst samvittighet, og hvis de føler at det er deres plikt overfor Gud og sine medmennesker å lyde de lover som styrer liv og helse, vil de bli velsignet med både fysisk og mental styrke. De vil kunne råde over større moralsk kraft i kampen mot Satan, og i hans navn som seiret over appetitten for vår skyld, kan de for sin egen del bli mer enn seiervinnere. I denne kampen kan alle som vil, ta del.

Kapittel 3

Helsereformen og den tredje engels budskap

Som hånden til legemet

97. Den 10. desember 1871 ble det på ny vist meg at helsereformen er en gren av det store verket som skal gjøre et folk skikket for Herrens komme. Helsereformen et like nøye knyttet til den tredje engels budskap som hånden er til legemet. De ti Guds bud er blitt ringeaktet av menneskene. Men Herren ville ikke straffe overtrederne uten at han først sendte dem et advarselens budskap. Dette budskapet blir forkynt av den tredje engel. Hvis menneskene hadde vært lydige mot Guds lov, og hadde gjennomført dens prinsipper i sitt daglige liv, ville den sykdommens forbannelse som nåskyller over verden, ha vært unngått. (1873)3T 161,162.

Nødvendig beredelse

Ingen kan overtre naturens lover ved å føye en fordervet appetitt og følge sine drifter uten å krenke Guds hellige lov. Av denne grunn har Gud latt helsereformens lys skinne over oss, forat vi skal se at det er synd å krenke de lovene som han har utstyrt oss med. Alle våre gleder og lidelser kan spores tilbake enten til lydighet eller ulydighet mot naturens lover. Vår far i himmelen ser den beklagelige situasjonen som menneskene nå er i, fordi de lever i stadig overtredelse av de lover han har gitt. Noen gjør dette med vitende og vilje, mens andre gjør det i uvitenhet. Av kjærlighet og medynk med menneskeheten har han latt lyset skinne over helse reformen. Gud forkynner sin lov og bestemmer den straff som lovovertrederen må bære. Og dette gjør han forat menneskene skal lære å være ombyggelige med å innrette sitt liv etter naturens lover. Han kunngjør sin lov så tydelig og gjør den så

synlig, at den er som en by som ligger på et fjell. Alle ansvarsbevisste mennesker kan forstå den hvis de vil. Åndssvake personer vil naturligvis ikke være ansvarlige. For å kunne forberede et folk for Herrens snare komme, er det nødvendig at naturens lov blir forkynt så tydelig og klart, at alle kan se at det må være av den største betydning å lyde den. Dette er det verk som følger med den tredje engels budskap.

Adams nederlag -- Kristi seier

Adam og Eva falt fordi de føyde sin appetitt. Kristus kom til verden, og han sto imot Satans frykteligste fristelser. På menneskehetens vegne seiret han over appetitten for derved å vise at mennesket kan seire over den. Liksom Adam falt ved appetitten og derved tapte det deilige Eden, slik kan Adams barn i Kristus seire over appetitten, og ved å vise måtehold i alle ting kan de gjenvinne Eden.

Hjelp til å se sannheten

Uvitenhet er ingen unnskyldning for lovovertrødelse. Lyset skinner klart, og ingen behøver å være uvitende, for Gud selv er menneskenes lærer. Alle er bundet med de helligste forpliktøelser over for Gud til å gi akt på den sunne lære og de reelle erfaringer som han vil gi dem gjennom helsereformen. Han har bestemt at dette viktige emnet om helsereformen skal forkynnes offentlig, for å vekke folks interesse for å undersøke denne sannheten. Det er umulig at menn og kvinner med alle sine syndige, helseødeleggende og nervesvekkende vaner skal kunne fatte den hellige sannhet som skal helliggjøre dem, foredle dem og til sist gjøre dem skikket for englenes selskap i herlighetens rike.

Helligiort eller straffet

Apostelen Paulus har gitt følgende formaning: «Jeg formaner eder altså, brødre, ved Guds miskunn at I fremstiller eders legemer som et levende, hellig, Gud velbehagelig offer -- dette er eders åndelige gudstjeneste.» Rom. 12, 1.

Menneskene kan altså gjøre sitt legeme vanhellig ved å føye syndige lyster. Men som vanhellige er de uskikket til å være åndelige tilbedere, og de er ikke verdige til himmelen. Hvis menneskene ville glede seg over det lyset som Gud i sin nåde har gitt dem om helsereformen, ville de bli helliggjort ved sannheten og skikket for udødelighet. Men hvis de forakter dette lyset, og i stedet lever i strid med naturens lover, må de ta følgene.

Elias og Johannes som eksempler

98. I årevis har Herren kalt sitt folks oppmerksomhet til helsereformen. Dette er en av de store grenene av det verket som skal berede veien for Menneskesønnens komme. Døperen Johannes gikk i forveien for Mesteren i Elias' ånd og kraft for å rydde veien for Herren og vende folkets hjerte til rettferdighetens visdom. Døperen Johannes er en representant for dem som lever i de siste dager, og som Gud har betrodd å forkynne hellige sannheter for menneskene, for å rydde veien for Kristi annet komme. Johannes var en reformator. Engelen Gabriel kom direkte fra himmelen for å undervise hans foreldre om helsereform. Engelen sa at han ikke skulle drikke vin eller sterke drikker, og at han skulle bli fylt med Den Hellige Ånd fra fødselen av. (1872) 3T 61-64

Døperen Johannes skilte seg ut fra venner og fra verdens overdådige liv. Hans enkle kappe, som var vevd av kamelhår, var en stadig irettesettelse til de jødiske prester, som gjerne ville vise seg i praktfulle klær. Den var også

en irttesettelse til folket i alminnelighet. Hans kosthold, som var utelukkende vegetarisk, og besto av gresshopper* og vill honning, var en irttesettelse av tidens tilfredsstillelse av appetitten og det fråtseri som var alminnelig overalt. Profeten Malakias sier: «Se, jeg sender eder Elias, profeten, før Herrens dag kommer, den store og forferdelige; og han skal vende fedrenes hjerte til barna, og barnas hjerte til deres fedre, så jeg ikke skal komme og slå landet med bann.» Mal. 4, 5. 6.

Her har profeten Malakias beskrevet karakteren av det verket som skal utføres. De som skal berede veien for Kristi annet komme, er her fremstilt som den trofaste Elias, og som Johannes som kom i Elias' ånd for å berede veien for Kristi første komme.

Det store reformprogrammet må kunngjøres, og almenheten må vekkes opp. Måtehold i alle ting må bli en del av budskapet for å vende Guds folk fra sine avguder, sitt fråtseri og sin overdådighet i klær og mange andre ting.

En tydelig kontrast

Den selvoppofrelse, ydmykhet og avholdenhet som Gud krever av sitt folk, som han leder og velsigner på en særskilt måte, skal stilles opp som en kontrast til den overdådighet og de helseødeleggende vaner som kjennetegner den generasjon som lever i denne forfallets tidsalder. Gud har vist oss at helsereformen er like nøye forbundet med den tredje engels budskap som hånden er til kroppen. Likegyldighet overfor dette viktige emnet er en av de største årsakene til fysisk og moralsk forfall. De som føyer appetitten og lidenskapene, og samtidig lukker øynene for lyset, fordi de er redde for å se de syndige lystene som de er uvillige til å avstå fra, er skyldige for Gud.

Den som vender seg bort fra lyset i ett sannhetspunkt, vil snart forherde

sitt hjerte slik at han heller ikke bryr seg om lyset i andre spørsmål. De som svikter sine moralske forpliktelser i spørsmålet om mat og klær, bereder veien for å vende seg bort fra Guds krav i andre spørsmål av evighetsbetydning. . . .

Det folk som Gud leder, er et spesielt folk. Guds barn er ikke lik verden. Når de følger Guds ledelse, vil de kunne fullføre hans hensikt, og de vil bøye sin vilje under hans vilje. Kristus vil bo i deres hjerte. Guds tempel er hellig. Apostelen sier at vårt legeme er et tempel for Den Hellige Ånd.

Gud krever ikke at hans barn skal fornekte seg selv i den grad at de skader sin fysiske kraft. Nei, han krever at de skal lyde naturens lover for å bevare sin fysiske helse. Den veien Gud peker ut for oss, er naturens vei, og den er bred nok for oss alle. Gud har vært rundhåndet i å forsyne oss med et rikt utvalg av gode ting til vårt underhold og til glede for oss. Men for at vi skal kunne glede oss over å ha en naturlig appetitt som kan hjelpe oss til å bevare helsen og forlenge livet, har han gitt visse innskrenkninger for at vi skal holde appetitten i tømme. Han sier: «Pass på, hold igjen! Fornekt en unaturlig appetitt!» Hvis vi utvikler en fordervet appetitt, krenker vi helselovene, og vi må selv bære ansvaret for å ha misbrukt vårt legeme, og følgen er selvforskyldt sykdom.

Gi helsearbeidet sin rette plass

99. Den likegyldighet som helselitteraturen er blitt mottatt med, er en fornærmelse mot Gud. Å skille helsearbeidet fra den øvrige del av virksomheten er ikke etter Guds plan. Sannheten for vår tid ligger like så sikkert i helsereformens arbeid som i andre grener av den evangeliske virksomhet. En gren som blir skilt fra andre grener, kan ikke danne en fullkommen helhet. (1900) 6T 327

Helsebudskapet har dyktige talsmenn. Men arbeidet er blitt meget vanskelig for dem, fordi så mange predikanter, distriktsformenn og andre som sitter i ledende stillinger, ikke har skjenket helsesaken den nødvendige oppmerksomhet. De har ikke innsett at helsearbeidet er forent med budskapet like nøye som den høyre armen er forent med kroppen. Til tross for at mange av vårt folk, og blant dem også noen av våre predikanter, har vist liten interesse for denne gren av verket, har Herren vist sin omsorg for saken og gitt den rik fremgang.

Når helsearbeidet blir utført på en forstandig måte, vil det bane veien for andre sannhetspunkter. Når den tredje engels budskap blir mottatt i sin helhet, vil helsereformen få sin rette plass i distriktenes styremøter, i menighetsarbeidet, i hjemmene, ved bordet og i hele husholdningen. Da vil den høyre armen beskytte hele legemet.

Men selv om helsearbeidet har sin plass i forkynnelsen av den tredje engels budskap, må dets talsmenn ikke på noen måte arbeide for at det skal få den plassen som selve budskapet bør ha.

Selvbeherskelse er nødvendig

100. En av de sørgeligste følger av syndefallet var at menneskene mistet sin evne til selvkontroll. Bare når denne evnen blir gjenvunnet, kan de gjøre virkelig fremgang. (1905) M.H. 129, 130

Legemet er det eneste medium der sinnet og sjelen blir utviklet til oppbygging av karakteren. Av denne grunn forsøker sjelefienden å rette sine angrep slik at de fysiske krefter blir svekket. Hvis han har hell med seg i dette, betyr det at hele mennesket overgir seg til det onde. Hvis ikke vårt liv blir ledet av en høyere makt, vil tilbøyelighetene i vår fysiske natur uvegerlig forårsake ødeleggelse og død.

Legemet må undertvinges. De høyere evner og krefter i oss må herske over legemet. Våre drifter må kontrolleres av viljen, og viljen må kontrolleres av Gud. Fornuftens kongelige gave må helliges ved guddommelig nåde til å bli herskeren i vårt liv. Guds krav må bli en samvittighetssak. Menn og kvinner må våkne opp og innse at de plikter å øve seg i selvbeherskelse. De må verne om sinnets renhet, og de må frigjøre seg fra en fordervet appetitt og fra dårlige vaner. Vi må aldri glemme det faktum at alle våre evner og krefter i kropp og sinn er Guds gaver, som vi plikter å holde i best mulig form for å bruke dem i hans tjeneste.

Samarbeid mellom predikantene og menighetens medlemmer

101. En viktig del av predikantenes arbeid er å undervise menighetene om helsereformen som er nøye knyttet til den tredje engels budskap, og at den er en gren av det ene og samme verket. Predikantene må først praktisere helsereformen selv, og dernest anbefale den til alle som bekjenner seg til å tro sannheten. (1867) 1T 469, 470

102. Det ble vist meg at helsereformen er en del av den tredje engels budskap, og at den er like nøye forbundet med budskapet som armen og hånden er forbundet med legemet. Jeg så at vi som et folk må gjøre et fremstøt i dette store verket. Predikantene og menighetens øvrige medlemmer må arbeide sammen i full enighet. Guds folk er ikke rede for den tredje engels høye rop. De har et viktig arbeid å gjøre for seg selv, som de ikke kan vente at Gud skal gjøre for dem. Han har betrodd sitt folk å gjøre dette arbeidet. Det er noe den enkelte må gjøre for seg selv. En kan ikke gjøre det for en annen. (1867) 1T 486

En del av budskapet

103. Det er sant at helsereformen er nøye knyttet til den tredje engels budskap, men den er likevel ikke hele budskapet. Våre predikanter bør undervise om helsereformen, men de må ikke gjøre den til et hovedemne, som stiller selve budskapet i skyggen. Helsereformen har sin plass blant de emnene som skal forberede menneskene for de begivenhetene som selve budskapet handler om. Blant disse emnene har helsereformen en viktig plass. Med iver skal vi ta fatt på enhver reform, men vi må vokte oss for å gi inntrykk av at vi vakler eller er grepet av fanatisme. (1867) 1T,559

104. Helsereformen er så nøye forbundet med den tredje engels budskap som armen er til kroppen. Men armen kan ikke innta kroppens plass. Forkynnelsen av den tredje engels budskap, Guds bud og Jesu tro, må være' det viktigste i vår virksomhet. Budskapet skal forkynnes med høy røst, og det skal gå ut til hele verden. Undervisning i helseprinsippene må være en del av budskapet, men ikke i noe tilfelle være uavhengig av det, og må aldri på noen måte innta selve budskapets plass. Brev 57, 1896

Våre helseinstitusjoner

105. De sanatorier som vi har opprettet, skal være nøye og uatskillelig knyttet til evangeliet. Herren har gitt befaling om at evangeliet skal forkynnes i hele verden. Men evangeliet omfatter ogsåhelsereformen i alle dens faser. Verket skal opplyse hele verden. Men verden er blind for de begivenhetene som nå finner sted, og som vil berede veien for plagene som Gud vil tillate å falle over verden. Guds trofaste vektere må gi advarselen. . . MS 23, 1901

Helsereformen må få en bredere plass i forkynnelsen av den tredje engels budskap. Dens prinsipper finnes i Guds ord. Helsebudskapet må bli

nøye knyttet til Ordets forkynnelse. Det er Herrens vilje at helsereformens oppbyggende innflytelse skal være en del av de siste store anstrengelser for å forkynne evangeliet.

Våre leger må være Guds medarbeidere. Deres evner må være helliget og omdannet ved Guds nåde, og deres innflytelse må være knyttet sammen med sannheten som skal forkynnes i verden. I fullkommen og fullstendig enhet med den evangeliske virksomhet skal helsereformen åpenbare sin gudgitte kraft. Under innflytelsen av evangeliet ville ge misjonsvirksomheten føre til store reformer. Men hvis vi skiller legemisjonsarbeidet fra evangeliet, vil dette arbeidet bli forkrøplet.

106. Våre sanatorier og våre menigheter må nå en høyere og helligere standard, og helsereformen må forkynnes og praktiseres av vårt folk. Herren ønsker en gjenoppliving av helsereformens prinsipper. Syvendedagsadventistene har et særskilt arbeid å utføre, og som Guds sendebud må de ha omsorg både for sjel og legeme hos de menneskene som de arbeider for. Brev 146, 1909

Kristus har sagt til sitt folk: «I er verdens lys.» Vi er Herrens spesielle folk som er kalt til å forkynne sannheter av himmelsk opprinnelse. Det mest opphøyde og hellige verk som noen gang er gitt til dødelige mennesker, er forkynnelsen av de tre englebudskapene. I de store byene bør det opprettes helseinstitusjoner som kan hjelpe syke mennesker og undervise dem i helsereformens prinsipper.

Et banebrytende redskap

107. Jeg er blitt undervist om at vi ikke må utsette det nødvendige arbeid som må gjøres for å fremme helsereformen. I denne virksomheten kan vi nå mennesker i alle samfunnslag. Brev 203, 1905

108. Jeg kan se at ved Guds forsyns ledelse villegemisjonsarbeidet bli et banebrytende middel til å nå syke mennesker. (Traktat) (1893) C.H. 535

Fjern fordom -- øk innflytelsen!

109. En stor del av den fordom som nå står hindrende i veien for den tredje engels budskap og stenger hjertene for sannheten, kan bli fjernet om vi bare kunne gi helsereformen mer oppmerksomhet. Når folk først blir interessert i helsesaken, er det ofte lettere for dem å kunne ta imot andre sannheter. Og når folk ser at vi har et fornuftig syn på helsespørsmålet, går de ut fra at vi også har et klart og sunt syn på Bibelens læresetninger. (1890) C.T.B.H. 121, 122

Men denne gren av Herrens verk har ikke fått den nødvendige oppmerksomhet, og ved denne forsømmelsen har saken lidt store tap. Hvis menigheten hadde vist større interesse for de reformer som Gud har sendt for å gjøre sitt folk rede for Kristi gjenkomst, ville menighetens innflytelse ha vært langt større enn den nå er. Gud har talt til sitt folk, og det er hans vilje at de skal høre og lyde hans røst. Selv om helsereformen ikke er selve den tredje engels budskap, er den nøye knyttet til det. Men de som forkynner den tredje engels budskap, bør også undervise om helsereformen. Vi må forstå helseprinsippenes betydning for å kunne bli rede for de store begivenhetene som er like foran oss. Derfor bør helsereformen ha en fremtredende plass i vår forkynnelse. Satan og hans tjenere forsøker å hindre dette reformarbeidet, og disse mørkets makter vil gjøre alt de kan for å ta motet fra dem som helhjertet har gått inn for helsesaken. Men ingen må bli mismodig over dette. De må ikke stanse virksomheten av den grunn. Profeten Esaias har sagt om Kristus: «Han skal ikke bli mødig, og hans kraft ikke bli knekket før han får grunnlagt retten på jorden.» Jesu etterfølgere må ikke tale om nederlag eller det som kan bringe mismot. De må stadig huske på den høye pris Kristus har

betalt for å gjenløse menneskene, for å redde dem fra fortapelsen og for å kunne gi dem evig liv.

110. Helsereformen er Herrens middel til å lindre lidelsen i verden og til å rense sin menighet. Guds folk må få undervisning om at de kan være Guds hjelpende hånd ved å samarbeide med Mesteren i å gjenreise fysisk og åndelig helse. Dette arbeidet bærer himmelens stempel, og det kan åpne dørene for andre viktige sannheter. I dette arbeidet er det plass for alle som vil ta fatt på en fornuftig måte. (1909) 9T 112. 113

Kapittel 4

Riktig kosthold

GUDS OPPRINNELIGE PLAN -- Utvalgt av Skaperen

111. For å kunne danne oss en mening om hva som er den beste maten for oss, må vi studere Guds opprinnelige plan for menneskenes kosthold. Gud som skapte menneskene, og som best forstår deres behov, bestemte hva slags mat Adam og Eva skulle spise. (1905) M.H. 295, 296

Gud sa til dem: «Se, jeg gir eder alle urter som sår seg, alle som finnes på jorden, og alle trær med frukt som sår seg; de skal være til føde for eder.»

Da menneskene måtte forlate Eden, ble de henvist til å dyrke jorden for å skaffe seg mat. Men da jorden ble forbannet på grunn av synden, og ikke bar så rik avling som før, fikk menneskene tillatelse til å «ete urtene på marken».

Kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker er den maten som Skaperen har valgt å gi oss. Denne maten, som bør tilberedes så enkel og naturlig som mulig, er den sunneste og mest nærende kost for oss. Den gir oss en grad av styrke, utholdenhet og tankeenergi, som vi ikke kan få ved en mer komplisert og stimulerende kost.

112. Gud ga våre første foreldre den maten som han hadde bestemt at menneskene skulle spise. Det var imot hans plan å drepe dyrene. Det skulle ikke finnes noen død i Eden. Frukten på trærne i haven var den rette maten for menneskets behov. (1864) Sp. Gifts IV, 120

Et kall om å vende tilbake

113. Det er Herrens hensikt å føre sitt folk tilbake til en enkel kost som består av frukt, grønnsaker og kornsorter. . . . Gud bestemte at frukt i sin naturlige tilstand skulle utgjøre kostholdet for våre første foreldre. (1890) E. fra U.T., s. 5, 6

114. Gud har omsorg for sitt folk, og han ønsker ikke at de skal mangle noe. Han vil føre dem tilbake til den opprinnelige kosten som han ga mennesket. Den maten som Guds folk skal ha, består av næringsemner som Gud selv har skaffet til veie.» Hovedemnene i denne kosten er frukt, kornsorter og nøtter, men forskjellige rotfrukter kan også brukes. (1902) 7T 125, 126

115. Gang på gang har Gud vist meg at det er hans hensikt å lede sitt folk tilbake til den opprinnelige plan for menneskenes kosthold. Det vil si at de ikke skal leve av kjøtt fra døde dyr. Gud vil at vi skal undervise menneskene om en bedre levemåte. . . . Brev 3, 1884

Hvis vi sluttet med å spise kjøtt, hvis smaken ble ledet i en annen retning, og hvis vi fremelsket sansen for frukt og grønnsaker, ville vårt kosthold snart være slik som Gud opprinnelig hadde bestemt at det skulle være. Hans folk skal ikke spise kjøtt.

ENKEL KOST -- Hjelp til å få en skarp fatteevne

116. Hvis det har vært en tid da en enkel kost er absolutt nødvendig, da må det være vår tid. (1869) 2T 352

117. Gud ønsker at vi skal utvikle karakterstyrke. De som inntar en opportunistisk livsholdning, vil ikke få noen rik belønning i sin tid. Gud

ønsker at de som arbeider i hans verk, skal være menn og kvinner med skarpe sanser og en rask fatteevne. De må være måteholdne i mat. Fete og overdådige retter burde ikke finnes på deres bord. Og når de stadig er opptatt med tankearbeid, og de får for lite mosjon, bør de spise meget sparsomt endog av enkel og sunn mat. Daniels klare fatteevne, hans prinsippfasthet og intellektuelle styrke til å tilegne seg kunnskaper skyldtes for en stor del hans eukle kosthold og hans oppriktige bønneliv.(1880) 4T 515, 516

118. Mine kjære venner! Istedentfor å bekjempe sykdommene, kjæler dere for dem og gir etter for deres makt. Dere bør unngå å bruke medisiner, og i stedet være nøye med å etterleve helselovene. Hvis dere verdsetter livet, må dere spise enkel mat, som er tilberedt på den enkleste måten, og dernest må dere ha rikelig med mosjon. Hvert eneste medlem av familien har behov for helsereformens velsignelser. Bruken av medisiner burde vi for alltid være ferdige med. De kan ikke helbrede sykdom, men de svekker organismen og gjør den mer mottakelig for sykdom. (1885) 5T 311

Spart for lidelser

119. Dere trenger å gjennomføre helsereformen i det praktiske liv. Vi må fornekte selvet og spise og drikke til Guds ære. Avstå fra kjødelige lyster som strider mot sjelen. Du må praktisere måtehold i alle ting. Men dette er et kors som du har nektet å ta opp. Å gå over til sunn og enkel mat som kan holde kroppen i den allerbeste form, er en viktig oppgave for oss alle. Hvis du hadde levd opp til det lyset som himmelen har latt skinne på din vei, kunne din familie ha unngått atskillige lidelser. Men din forkjærte levemåte har fått slemme følger. Så lenge du fortsetter å leve på en slik måte, vil Gud ikke kunne være til stede i din familie for å gi dere sin spesielle velsignelse. Han vil ikke gjøre et mirakel for å redde familien fra lidelse. Enkel mat uten krydderier og uten kjøtt og fett av noe slag vil vise seg å være til velsignelse for dere, og din hustru vil bli spart for store lidelser, sorg og fortvilelse. . . . (1868) 2T 45, 46

Enkelhet i levesett

For å kunne gi Gud en helhjertet tjeneste må vi ha en klar forståelse av hans krav. Dere må spise bare den aller enkleste maten, og tilberede den på den aller enkleste måten. Dette er nødvendig forat de fine nervene i hjernen ikke skal bli svekket, avstumpet eller lammet. Hvis dere ikke følger dette prinsippet, vil det bli umulig for dere å fatte hellige ting eller forstå verdien av forsoningen og Jesu blod som renses fra all synd. «Vet I ikke at de som løper på rennebanen, de løper vel alle, men bare en får prisen? Løp da således, forat I kan vinne den! Hver som er med i veddekamp, er avholdende i alt, hine for å få en forgjengelig krans, men vi en uforgjengelig. Jeg løper da ikke som på det uvisse; jeg fekter ikke som en som slår i været; men jeg undertvinger mitt legeme og holder det i treldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdigg.» 1 Kor. 9, 24-27.

Når mennesker kan undertvinge sitt legeme og være avholdende i alle ting bare for å vinne en forgjengelig krans som lønn for sin ærgjerrighet, hvor meget mer skulle så ikke de som bekjenner seg til å kjempe for en krone av uforgjengelig herlighet, være villige til å praktisere selvfornektelse? De bekjenner seg jo til å kjempe ikke bare for en herlig seierskrans, men også et liv som skal vare så lenge som Jehovas trone varer. De kjemper jo for rikdommer som aldri mister sin verdi, æresbeviser som er uforgjengelige, og en evig fylde av herlighet.

Burde ikke denne oppmuntringen til dem som tar del i den kristnes veddeløp, lede dem til å praktisere selvfornektelse i alle ting, forat de kan holde sine dyriske tilbøyeligheter i tømme, undertvinge sitt legeme og kontrollere appetitten og alle sine drifter? Når de gjør dette, kan de få del i guddommelig natur og unngå fordervelsen i verden, som kommer av lysten.

Lønn for utholdenhet

120. De som har vært vant til fet, stimulerende mat, har tilegnet seg en unaturlig smak og kan ikke uten videre nyte en enkel kost. Det tar tid for smaken å omstille seg til å bli naturlig, og maven trenger tid til å komme seg etter de misbruk den har vært utsatt for. Men de som fortsetter med å spise sunn mat, vil oppdage at det ikke varer lenge før de begynner å like den. De vil verdsette smaken på den enkle maten, og nyte den med større velbehag enn de usunne, fine rettene. Og maven som har gjenvunnet sin helse, og som ikke lenger er betent eller overbelastet, vil utføre sin oppgave på en tilfredsstillende måte. (1905) MR 298, 299

Vi må ha fremgang

121. En reform i våre spisevaner betyr at vi kan spare både tid og penger. Det er forholdsvis lett å skaffe det en familie trenger til sitt underhold når man nøyer seg med en enkel, sunn kost. Fet mat virker nedbrytende både på kroppens og sinnets funksjoner. (1864) Sp. Gift, IV, 132

122. Vi bør alle sammen sørge for at vi ikke sløser på noen måte, og vi bør nøye oss med ren, enkel mat, som er tilberedt på en enkel måte. Et slikt kosthold passer for alle. Vi må unngå matvarer som er forfalsket. Vi forbereder oss for en fremtidig, udødelig tilværelse i himlenes rike, og vi venter å gjøre vårt arbeid i lyset og kraften fra den store, allmektige lege. Vi må alle gjøre vår del i et selvoppofrende arbeid. Brev 309, 1905

123. Mange har spurt meg om hva de bør gjøre for å bevare helsen. Mitt svar er: Hold opp med å overtre legemets lover! Hold opp med å tilfredsstille en fordervet appetitt! Spis enkel mat, kle dere fornuftig og rimelig, og arbeid på en forstandig måte, så vil dere ikke bli syke. Health

Reformer, aug. 1866

Kostholdet ved leirrnøtene

124. Ved leirrnøtene bør vi ta med bare enkel, sunn mat som er tilberedt på den enkleste måten uten krydderier og fett. (1870) 2T 602,603

Jeg er overbevist om at ingen behøver å utsette seg for sykdom under leirmøtene, hvis dere bare ville følge helselovene i arbeidet med å lage mat. Hvis dere lot være å lage kaker og paier, og ville nøye dere med grahambrød og frisk, tørret eller kokt frukt, ville dere ikke bli syke hverken under forberedelsene eller under selve møtene. Alle bør skaffe seg noe varm mat, for det er ikke bra å leve i flere dager bare på tørrmat. Det finnes alltid flere kokesteder på leirplassen, slik at dere kan lage varme retter.

Vi må ikke bli syke under leirmøtene. Vi må kle oss fornuftig, især om morgenen og om kvelden når luften er kjølig, og vi må være nøye med å kle oss etter de skiftende værforhold, slik at vi kan holde varmen. Dernest må vi være meget påpasselige med å få regelmessig søvn og mat. Vi bør ha enkel, sunn mat og ikke nyte noe mellom måltidene. Hvis vi passer på slike ting, vil vi ikke bli syke. Da vil vi føle oss vel under møtene, og hjernen kan være klar og i stand til å verdsette sannheten. Når vi så reiser hjem, er vi forfrisket både legemlig og åndelig. De som til daglig er opptatt med hardt arbeid, og så må holde seg i ro under møtene, må passe på at de ikke spiser så meget som de i alminnelighet pleier. Gjør de det, vil de få besvær med maven.

Vi ønsker at hjernen skal være klar og i best mulig form under disse møtene, slik at vi kan høre sannhetån, verdsette og bevare den, og at vi kan praktisere den når vi reiser hjem. Men hvis maven blir belastet av for meget mat, ja, endog av den sunneste og beste maten, blir hjernens energi nødt til å konsentrere seg om fordøyelsesorganene for å hjelpe dem. Da får vi en

følelse av at hjernen er døsig og slapp, og det blit nesten umulig å holde øynene åpne. De dyrebare sannhetene som burde bli hørt, forstått og praktisert, går fullstendig hus forbi på grunn av at vi føler oss uopplagt. Grunnen til dette er at hjernen er nesten lammet som en følge av at vi har spist for meget.

Jeg vil anbefale at alle nyter noe varmt, især om morgenen. Dette kan vi få til uten særlig besvær. Vi kan f. eks. lage en suppe av grovt hvetemel. Hvis melet er for grovt, kan vi sikte det, og mens suppen er varm, kan vi blande litt melk i den. Dette er en sunn rett, som både smaker godt og passer godt for leirmøtene. Og hvis brødet blir for tørt, kan vi brette det i stykker og ha det i suppen. Det smaker godt. Jeg kan ikke anbefale å spise kald mat, fordi det trenges energi til å varme maten opp til legemstemperatur før fordøyelsen kan begynne, og denne energien må maven ta fra organismen. En annen enkel og sunn rett er bønner som er kokt eller stekt. Spe dem opp med litt vann, og ha så litt melk eller fløte i, og det blir en deilig suppe. Brødsmuler kan brukes her på samme måten som i hvetemelsuppen.

Nistemat

125. Familier som bor i samme by eller villastrøk, bør slå seg sammen og arrangere utflukter til et vakkert tjern, et hyggelig skogholt eller en bakke med utsikt over en vakker natur. Ute i Guds frie natur kan de hvile ut etter anstrengende arbeid som har trettet dem både fysisk og mentalt. På slike turer må de ta med seg enkel, sunn mat, den deiligste frukt og den beste brødsort. Og så må de bre ut en duk i skyggen av et tre eller under åpen himmel. Turen og bevegelsen i frisk luft og vakker natur vil skjerpe appetitten, og de kan glede seg over et måltid som konger kunne misunne dem. (1867) 1T 514

126. Alle som bekjenner seg til å tro på helsereformen, må streve

alvorlig etter å gjøre den til nettopp det som de sier at den er. De må avstå fra alt som er skadelig for helsen. De må spise enkel, sunn mat. Frukt er utmerket, og den sparer oss for arbeidet med tilberedelsen. Unngå fettrikt bakverk, kaker, desserter og andre retter som er laget for å friste appetitten. Spis bare få sorter mat til hvert måltid, og nyt maten med takk. Brev 135, 1902

Enkel gjestfrihet

127. Kristus har ved sitt eget liv gitt oss undervisning om gjestfrihet. Da en sulten skare av mennesker var samlet omkring ham ved en strandbredd, lot han dem ikke gå sultne hjem. Han sa til disiplene: «Gi I dem å ete!» Ved sin skapermakt skaffet han tilstrekkelig mat til dem alle. Men hvor enkel var ikke den maten han skaffet dem! De fikk ingen utsøkte retter. Han som rår over himmelens forråds-kammer, kunne ha servert et overdådig måltid for dem. Men han skaffet dem bare det som var nødvendig til deres behov -- bare den maten som var alminnelig for fiskerbefolkningen som bodde ved sjøen. (1900) 6T 345

Hvis menneskene i dag hadde enkle spisevaner og innrettet sitt liv i harmoni med naturens lover, ville det være nok mat til alle. Da ville menneskene ha færre innbilte savn og behov, og de ville ha større anledning til å arbeide etter Guds plan. Kristus forsøkte ikke å samle menneskene omkring seg for å tilfredsstille deres lyst til overdådighet. Den enkle maten han skaffet dem, var en forsikring både om hans makt og kjærlighet. Den vitnet om den hensynfulle omsorg han hadde for menneskene og deres daglige behov.

128. Menn og kvinner som bekjenner seg til å være Kristi etter følgere, er ofte slaver av moter og en grådig appetitt. Som en forberedelse til festlige sammenkomster blir tid og krefter som kunne ha vært brukt til høyere og

edlere formål, brukt til å lage en mengde usunne retter. På grunn av skikk og bruk må fattige folk, som er avhengige av sitt daglige arbeid for å eksistere, påta seg store utgifter til mange slags kaker, syltetøy, paier og mange andre slags motebetonte retter til å sette frem for gjestene. Men disse lekre rettene skader bare alle som spiser av dem. De pengene som disse alminnelige menneskene bruker til slike overdådige retter, kunne ha vært bedre anvendt, om de hadde kjøpt klær til seg selv og barna for dem. Den tiden som de bruker til å lage denne festmaten, som bare tilfredsstiller smaken på mavens bekostning, burde de heller ha brukt til å gi barna moralsk og religiøs undervisning. (1865) H. til L. kp. 1, s. 54, 55

Samvær og besøk gir ofte anledninger til fråtseri. Helsefarlig mat og drikke blir anvendt i så store mengder at fordøyelsen blir overanstrengt. Vitale krefter må mobiliseres til en ekstra ytelse for å kunne ta seg av overflødig mat. Men dette fører til utmattelse av energien. Det oppstår forstyrrelser i blodomløpet, og følgen av disse forstyrrelsene utmatt hele organismen. Den velsignelsen som man kunne få av et besøk, går ofte tapt, fordi den som får besøk, må streve i kjøkkenet for å tilberede lekre retter til et festmåltid istedenfor å hygge seg i en god samtale. Kristne menn og kvinner burde aldri bifalle slike tilstelninger ved å nyte av de fine rettene. Dere som er gjester, må la dem forstå at hensikten med besøket ikke er å hengi seg til lekker mat, men derimot å kunne ha et hyggelig samvær for å utveksle tanker og meninger og for å være til gjensidig velsignelse. Samtalen burde være av en så høynende og foredlende karakter at den etterpå kan huskes med glede og tilfredshet.

129. De som er verter og tar imot gjester, bør servere sunn, nærende mat av frukt, kornsorter og grønnsaker, som er laget til på en enkel og smakfull måte. En slik matlaging krever lite ekstra arbeid og koster ikke så meget. Og de som spiser med måte, vil ikke få vondt av den. Om verdslige mennesker bruker tid, penger og helse for å kunne tilfredsstille appetitten, får de naturligvis gjøre det, og de får også betale for å ha krenket naturens lover.

Men kristne mennesker bør innta et bestemt standpunkt imot en slik praksis, og de bør bruke sin innflytelse på den riktige siden. De kan gjøre meget for å reformere disse populære skikkene som ødelegger både kropp og sjel. (1865) H. til L. kp. 1, s. 55, 56

Når man får uventede gjester

130. Noen husmødre må knipe inn på husholdningspengene for å få råd til en overdådig oppdekning til sine gjester. Dette er ikke fornuftig. Det som settes frem for gjestene, bør være meget enkel mat. Familiens eget behov må komme i første rekke. (1905) M.H.322

En ufornuftig økonomi i forbindelse med skikk og bruk har ofte stått hindrende i veien for å kunne vise gjestfrihet når det virkelig har vært nødvendig, og når gjestfriheten kunne ha vært til stor velsignelse. Den alminnelige maten som vi pleier å sette på bordet, bør være så god at en uventet gjest, godt kan bli ønsket velkommen til å spise sammen med oss. Husmoren behøver ikke å gjøre seg umak med å lage ekstra mat til gjesten.

Tenk mindre på timelig mat

131. Vi bør stadig meditere over Guds ord, spise det, fordøye det og gjennom praksis assimilere det, slik at det blir opptatt i livs. strømmen. Den som gjør Kristus, livets brød, til sitt daglige brød, vil ved sitt eksempel lære andre å tenke mindre på den timelige maten og føle større omsorg for den maten sjelen behøver. Brev 73, 1896

Den sanne fasten som kan anbefales til alle, er å avstå fra all slags stimulerende mat, og dernest gjøre bruk av sunn, enkel mat, som Gud har gitt oss overflod av. Menneskene bør tenke mindre på hva de skal spise og drikke av timelig mat, og i stedet tenke meget mer på brødet fra himmelen som vil

gi åndelig kraft og prege hele det åndelige liv.

Innflytelsen av en enkel livsførsel

132. Bør vi kle oss i enkle, tekkelige klær uten hensyn til motene? Bør vårt bord alltid være dekket med enkel, sunn mat uten noen overdådighet av noe slag? Bør vårt hus bære preg av kledelig enkelhet og være møblert på samme måten? Vil ikke nettopp dette vise sannhetens helliggjørende kraft og øve en virkningsfull innflytelse på de vantro? Men hvis vi etterligner verden i skikk og bruk, og i visse tilfelle endog prøver å overgå verdens mennesker i fantasifulle påfunn, vil forkynnelsen av sannheten gjøre liten eller ingen virkning. Hvem vil tro de alvorlige sannhetene for vår tid, når de som bekjenner seg til å tro dem, viser i gjerninger at de motsier sin tro? Det er ikke Gud som har lukket himmelens vindu for oss, men vi har gjort det selv ved å gjøre oss lik denne verden når det gjelder skikk og bruk. (1882) 5T 206

133. Det var ved et mirakel av guddommelig makt at Kristus skaffet mat til den store foikemengden som kom for å høre ham. Men hvor enkel var ikke den maten som han skaffet -- bare fisk og byggbrød, som var alminnelig dagligdags kost for fiskerbefolkningen i Galilea. Gud kunne ha dekket et rikt festbord for dem. Men mat som bare er laget for å egge appetitten, ville ikke ha vært noen god undervisning for dem. Gjennom dette miraklet ville Jesus gi menneskene undervisning om enkle spisevaner. Hvis menneskene i dag hadde enkle vaner og levde i harmoni med naturens lover, slik som Adam og Eva gjorde i begynnelsen, ville det være mat i overflod for hele menneskehetens behov. Men selvishet og ettergivenhet for appetitten har ført synd og elendighet med seg, som kommer av overflod på den ene siden og stor mangel på den andre. (1905) M.H. 271

134. Hvis bekjennende kristne ville bruke mindre av sin rikdom til å pynte seg med og til å forskjønne huset med, og mindre ti! overdådig,

helseødeleggende mat, kunne de gi langt større summer til Guds skattkammer enn tilfellet er. Ved å gjøre dette ville de ligne sin forløser som forlot himmelen, sin rikdom og sin herlighet, og som ble fattig for vår skyld, forat vi kunne bli evig rike. (1875) 3T 401

EN FULL VERDIG KOST -- Ingen likegyldig sak

135. Selv om det er galt å spise bare for å tilfredsstille en fordervet smak, betyr ikke dette at vi skal være likegyldige med hva slags mat vi spiser. Det er tvert imot en sak av den største betydning. Ingen må forsøke å leve på en mager og ufullstendig kost. Mange er svekket av sykdom, og de trenger næringsrik, vellaget og god mat. Helsearbeidere må fremfor andre være meget forsiktige så de ikke går til ytterligheter. Kroppen trenger tilstrekkelig næring. Gud som gir sine kjære søvn, har også sørget for å gi dem passende mat til å holde kroppen i god form. [C.T.E.H. 49, 50J (1890) C.H. 118

136. For å kunne ha god helse, må vi ha godt blod, for blodet er livets strøm. Det reparerer skader og bringer næring til kroppens forskjellige organer. Når blodet blir forsynt med passende næringsemner, og når det blir rensset og forfrisket med ren luft, bringer det liv og kraft med seg til alle deler av kroppen. Jo friskere blodomløpet er, desto bedre vil den utføre sin gjerning. (1905) M.H. 271

Guds omsorg og gavmildhet

173. Gud har forsynt menneskene rikelig med god mat som kan tilfredsstille en ufordervet appetitt. Han har omgitt oss med jordens produkter -- en rik variasjon av mat som er både velsmakende og næringsrik nok til å underholde kroppen. Vår omsorgsfulle himmelske far sier at vi fritt kan spise av alle disse gode ting. Frukt, komsorter og grønnsaker, som er

tilberedt på en enkel måte uten krydderier og fett, er sammen med melk eller fløte den sunneste kosten. Den gir kroppen næring, og gir oss en kraft og utholdenhet og en intellektuell styrke som vi ikke kan få fra stimulerende mat. [C.T.B.H. 47J (1890) C.H. 114, 115

138. I kornsorter, frukt, grønnsaker og nøtter finnes alle de næringsemner vi behøver. Hvis vi kommer til Gud med et barnlig og ydmykt sinn, vil han lære oss å tilberede sunn mat, uten kjøtt. MS 27, 1906

Utilstrekkelig kosthold bringer helsereformen i vanry

193. Noen av våre medlemmer avstår fra å spise upassende mat, men på samme tid forsømmer de å spise slik mat som kunne gi dem de næringsemner og stoffer som kroppen absolutt må ha. Vi må aldri bringe helsereformen i vanry ved å bruke en utilstrekkelig kost som ikke gir full erstatning for den dårlige maten som vi har vraket. Vi må vise atskillig forsiktighet og omtanke for å kunne lage mat som fullt ut kan erstatte det kostholdet som engang var alminnelig, og som vi har forlatt. For å oppnå dette kreves det tro på Gud, alvor og villighet til å hjelpe hverandre. Et kosthold som mangler de nødvendige næringsstoffer, bringer vanære over helsereformen. Vi er dødelige, og vi er nødt til å spise mat som kan nære kroppen på en forsvarlig måte. Brev 135, 1902

140. Undersøk dine spisevaner, og finn sammenhengen mellom årsak og virkning. Men du må ikke si falskt vitnesbyrd mot helsereformen, ved at du i uvitenhet slår inn på en kurs som strider mot den. Du må ikke forsømme eller mishandle kroppen, slik at du gjør deg uskikket til å gi Gud den tjenesten som han har krav på. Jeg har fått sikker kunnskap om at noen av våre mest brukbare arbeidere i Guds verk er døde på grunn av slike forsømmelser. Å sørge for at familien får en tilstrekkelig, fullverdig og styrkende kost er en av de første plikter som en husmor må ta seg av. Det er

langt bedre å ha billige klær og møbler enn å knipe inn på maten. [C.T.B.H. 58] (1890) C.H. 155, 156

Kostens tilpasning til den enkeltes behov

141. I valg av matvarer må vi bruke sunn fornuft. Når vi finner ut at vi ikke tåler visse matretter, behøver vi ikke å skrive lange brev for å få greie på hva som er årsaken til dette. Dere bebøver bare å forandre kostholdet. Bruk mindre av noen sorter å)lat, eller prøv å lage den til på en annen måte. Vi vil da snart se hvilken virkning de forskjellige sammensetninger har på oss. Som intelligente mennesker må hver enkelt av oss studere helseprinsippene og bruke sunn fornuft i valg av mat som passer best for oss. (1902) 7T 133, 134

142. Gud har gitt oss en rik variasjon av sunn mat, og hver enkelt av oss kan velge den maten som erfaring og sunn fornuft sier oss er den beste. (1905) M.H. 297

Naturens rikelige forsyning av frukt, nøtter og kornsorter er tilstrekkelig, og de forskjellige lands produkter blir etter hvert spredt overalt ved hjelp av bedre transportmidler. Mange matvarer som for noen år siden var dyre og ble regnet som luksus, er nå blitt så rimelige at alle kan skaffe seg dem og bruke dem i det daglige kosthold. Dette er spesielt tilfelle med tørket og hermetisert frukt.

KOSTHOLD I FORSKJELLIGE LAND -- Tilpasning etter årstid og klima

143. Maten vi spiser, må tilpasses de klimatiske forhold der vi bor. Mat som passer godt i ett land, behøver slett ikke passe i andre land. Brev 14, 1901

144. Noen sorter mat, som nok er sunne og gode, er ikke alltid skikket til å dekke vårt behov under alle forhold. Vi må velge næringsemner med omhu og forsiktighet. Vårt kosthold må tilpasses etter årstidene og de klimatiske forhold vi lever under, og også etter det arbeid vi har. Noen sorter mat som passer i en årstid eller i ett klima, passer ikke så godt i en annen årstid og på et annet sted. Dessuten må maten varieres i forhold til det arbeid som de enkelte mennesker har. Det har ofte vist seg at folk som har hardt fysisk arbeid, tåler visse sorter mat som personer med stillesittende eller anstrengende åndsarbeid ikke tåler. Men Gud har gitt oss en rikelig forsyning av sunn mat, og hver enkelt kan velge den maten som han etter egen erfaring og sunn dømmekraft har funnet å være den beste. (1905) M.H. 296, 297

Nærende mat finnes i alle land

145. La oss komme et skritt videre med å gjøre maten enklere. Gud har i sin omsorg for menneskene sørget for at det i alle land finnes mat som inneholder de næringsemner som er nødvendige til livets opphold. Disse matvarene kan vi tilberede til sunne, velsmakende retter. Brev 135, 1902

146. I nesten alle land er det mulig å skaffe seg de næringsmidlene som vi vet er best tjenlig for å bevare helsen. Men det trenges fornuftig planlegging for å sikte seg dem. Forskjellige matvarer som ris, hvete, mais og bygg sendes nå overalt. Det samme er tilfellet med bønner, erter og linser. Disse matvarene sammen med importert frukt, eller frukt som vokser på stedet, og de grønnsakene som dyrkes der, gir oss en rik anledning til å velge en fullverdig kost uten å bruke kjøtt. . . . Overalt hvor det er mulig å fåtak i tørket frukt som rosiner, svsker, epler, pærer, ferskener og aprikoser til en rimelig pris, bør disse næringsmidlene brukes langt mer i den daglige husholdningen enn tilfellet er nå. Det har vist seg at disse næringsemnene kan fremme helsen og gi fornyet styrke til alle, uansett hva slags arbeid de måtte ha. (1905) M. H. 299

De som lever i tropene

147. De som arbeider i land med varmt, usunt klima, bør få et mindre arbeidspress enn det som er vanlig i land med friskere klima, uansett hva slags arbeid de har. Herren husker på at vi bare er støv. . . . Brev 91, 1898

Jo mindre sukker man bruker i maten, desto færre besværigheter vil man merke på grunn av varmen.

Taktfullhet i presentasjonen

148. For å kunne gjøre vårt arbeid etter likefremme, enkle prinsipper må vi forstå de forhold menneskene lever under. Gud har lagt levevilkårene til rette for menneskene i de forskjellige land i verden. De som ønsker å være hans medarbeidere, må overveie nøye hvordan de bør undervise om helsereformen i Guds store vingård. De må være meget forsiktige i å peke ut hvilke matvarer folk bør spise, og hvilke de ikke bør spise. De menneskelige budbærere må samarbeide med den guddommelige hjelper i å forkynne nådens budskap til de skarer av mennesker som Gud vil frelse. Brev 37, 1901

149. Vi bør ikke trekke opp noen bestemt linje som alle skal følge i kostspørsmålet. Men vi må si at i land hvor det finnes rikelig med frukt, kornsorter og nøtter, er kjøttmat ikke den riktige kosten for Guds folk. (1909) 9T 159

150. Herren ønsker at de som bor i de land hvor det er mulig å få frisk frukt en stor del av året, må våkne opp og se hvilke velsignelser de har i denne frukten. Jo mer avhengige vi blir av frisk frukt som nettopp er plukket fra trærne, desto større velsignelse vil vi få. (1902) 7T 126

Forsikring om guddommelig ledelse

151. Herren vil undervise mange i alle deler av verden om hvordan de kan sette sammen frukt, kornsorter og grønnsaker til mat som kan oppholde livet og forebygge sykdom. De som ikke kjenner oppskriftene på den helsematen som nå finnes på markedet, må arbeide iherdig og eksperimentere med jordens produkter, og de vil få lys om hvordan de best kan gjøre bruk av dem. Herren vil vise dem hvordan de skal gjøre det. Han som gir dyktighet og klokskap til sitt folk i en del av verden, vil også gi dyktighet og klokskap til sitt folk i andre deler av verden. Det er Guds hensikt at de matressursene som finnes i hvert enkelt land, skal tilberedes slik at de kan nyttes i de land der de er vel egnet. Liksom Gud ga Israels folk manna fra himmelen, slik vil han nå gi sitt folk på forskjellige steder dyktighet og visdom til å utnytte jordens rikdom og tilberede mat som kan erstatte kjøtt. (1902) 7T 124, 125

152. Det er Guds vilje at menn og kvinner overalt skal oppmuntres til å utvikle sine anlegg til å lage god beisemat av de produkter som finnes i deres eget land. Hvis de ser opp til Gud og gjør bruk av sin dyktighet og oppfinnsomhet under Den Hellige Ånds ledelse, vil de lære hvordan de kan tilberede helsemat av naturens produkter. På denne måten kan de lære dem som er dårligere stilt, hvordan de kan skaffe seg mat til erstatning for kjøtt. De som har mottatt en slik undervisning, kan igjen undervise andre. Et slikt arbeid kan fremdeles gjøres med hellig iver og nidkjærhet. Hvis dette hadde vært gjort før, ville mange flere ha tatt imot sannheten, og mange flere kunne ha gått ut for å gi undervisning. Vi må lære å forstå hva som er vår plikt, og dernest må vi gjøre den. Vi skal ikke være avhengige og hjelpeløse. Vi må ikke vente på at andre skal gjøre det arbeid som Gud har overlatt til oss. (1902) 7T 133

Kapittel 5

Fordøyelsens fysiologi

Lønnen for å respektere naturens lover

153. Respekten for den rette behandlingen av maven resulterer i klare tanker og fred i sinnet, og fordøyelsesorganene vil ikke bli utslitt før tiden, og dermed stå som anklagere mot oss. Vi skal vise at vi setter pris på en gudgitt intelligens ved at vi spiser, studerer og arbeider på en fornuftig måte. En hellig plikt hviler på oss i å holde kroppen i en slik tilstand at vi alltid har en frisk og ren ånde. Vi skal verdsette det lyset Gud har gitt oss i helsereformen, og i ord og handling skal vi reflektere dette klare lyset til andre. Brev 274,1908

Følgen av å spise for meget

154. Hvilken virkning vil det ha på maven om vi spiser for meget? Den blir svekket. Fordøyelsesorganene blir utmattet, og sykdom med hele dens følge av plager blir resultatet. Hvis en person er syk i forveien, og så spiser for meget, vil plagene øke, og kreftene vil avta så lenge han lever. De som spiser til overmål, btuker sine reservekrefter til unødig ekstraarbeid med å ta seg av de store mengder av mat som de har belastet maven med. (1870) 2T 364

155. Følgene av å ha spist for meget melder seg ofte i form av hodepine, mavesmerter og kolikk. Maven er blitt overbelastet, og det oppstår en følelse av trykk. Hodet blir tungt, og maven kommer i opprør. Men det er ikke alltid at maven reagerer på denne måten. I noen tilfelle blir den ilkefrem lammet som følge av forspising. Da er det ingen følelse av smerter, men

fordøyelsesorganene mister sine vitale krefter. Selve grunnlaget for det menneskelige maskineri blir gradvis underminert, og livet blir formørket av ubehag. Brev 73a, 1896

156. Jeg råder deg til å praktisere stengt måtehold i mat. Som en forstandig vaktmann må du vokte mavens dør og ikke tillate at noe får komme innenfor dine lepper, som vil skade liv og helse. Gud holder deg ansvarlig for det lyset han har gitt deg om helsereformen. Blodstigningen til hodet må du overvinne. Det finnes store blodårer i alle lemmene, og deres oppgave er å lede blodets livgivende strøm til alle deler av kroppen. Den ild som du tenner i maven, oppheter hjernen som en smelteovn. Du må spise meget mindre og spise enkel mat som ikke trenger sterke krydderier. Dine dyriske drifter må svekkes -- ikke mettes og fetes. Blodkonsentrasjonen i hjernen styrker de dyriske driftene og svekker dine åndeligeevner.... Brev 142, 1906

Det du trenger, er mindre fysisk mat og meget mer åndelig mat -- mer av livets brød. Jo enklere maten er, desto bedre er det for deg.

Unødvendig belastning

157. Min bror, du har meget å lære. Du føyer appetitten, og du spiser mer enn organismen kan omdanne til godt blod. Det er synd å spise for meget, selv om maten er av god kvalitet. Mange mener at når de ikke spiser kjøtt og de fleste øvrige matsorter, kan de spise alt de orker av enkel, sunn mat. Men dette er en misforståelse. Mange som bekjenner seg til å være helsereformens talsmenn, er ikke noe annet enn fråtsere. De legger så store byrder på fordøyelsesorganene at kroppens energi blir uttømt bare for å kunne ta seg av overflødig mat. Forspising har en deprimerende innflytelse på tankevirksomheten. Hjernens nerveenergi må settes inn for å hjelpe maven i dens arbeid. Å spise for meget, endog av den enkleste mat,

avstumper hjernens følsomme nerver, og derved svekkes hjernens vitalitet. Å spise for meget er en større belastning på organismen enn å arbeide for meget. Sinnets energi svekkes mer ved åspise for meget. (1870) 2T 412, 413

Fordøyelsesorganene må aldri bli tynget hverken av matens kvalitet eller mengde. Organismen blir overanstrengt når den må ta seg av overflødig mat. All mat som organismen ikke trenger for å danne godt blod, er overflødig og blir bare en byrde for kroppen. Denne overflødig maten kan ikke omdannes hverken til kjøtt eller blod, men den blir en byrde for leveren, og den setter hele organismen i en sykelig tilstand. Maven blir overanstrengt i sitt forsøk på å bli kvitt den. Men derved oppstår det en følelse av matthet, som lett blir forvekslet med sult. Uten å gi fordøyelsesorganene tid til å hvile ut etter et anstrengende arbeid, legges det igjen beslag på deres energi for å ta seg av et nytt overdådig måltid, og fordøyelsesapparatet settes i gang igjen. Kroppen får mindre næring fra store måltider, selv om de består av sunn mat, enn fra passende måltider som inntas til bestemte tider.

Mosjon stimulerer fordøyelsen

Min bror, hjernen din er sløv. En mann som spiser så meget som du gjør, bør være opptatt med fysisk arbeid. Mosjon er meget viktig for fordøyelsen og for å holde både kropp og sinn i god form. Du trenger hardt fysisk arbeid. Du beveger deg og bruker kroppen din som om den var laget av tre, og som om det ikke fantes elastisitet i den. Sunn, aktiv mosjon er det du trenger. Mosjon vil gi ditt sinn ny kraft. Men du må passe på ikke å drive for kraftig mosjon og heller ikke for intense studier like etter et tungt måltid. Å gjøre dette er å krenke helsens lover. Med det samme vi har spist, stilles det store krav til nerveenergien. Hjernens energi settes i aktivitet for å hjelpe maven. Fordøyelsesprosessen blir hindret hvis hjernen eller kroppen blir satt i tungt arbeid like etter et måltid. Organismens energi som trenges til et bestemt arbeid, blir på denne måten omdirigert til å ta seg av en annen oppgave.

158. Kroppsarbeid har en heldig virkning på fordøyelsesorganene, og derfor er mosjon en god hjelp for den som lider av dårlig fordøyelse. A ta fatt på krevende ånds arbeid eller voldsom mosjon like etter et måltid, hindrer fordøyelsesprosessen. Den energi som er nødvendig for fordøyelsen, blir på denne måten brukt til noe annet. Men å gå en kort tur etter måltidene er utmerket. Da skal en gå med løftet hode og skuldrene trukket bakover, og så drive moderat gymnastikk. Tankene blir på denne måten ledet bort fra selvet til skjønnheten i naturen. Jo mindre oppmerksomheten er vendt mot maven, desto bedre er det. Hvis du går i stadig frykt for at du får vondt av maten, vil du ganske sikkert få vondt av den. Glem dine plager og tenk i stedet på noe oppmuntrende. (1890) GT.B.H. 101

Ren luft

159. Ren, frisk luft får blodet til å sirkulere normalt i hele kroppen. Den friske luften oppliver kroppen og gjør den sterkere og sunnere, og på samme tid øver den en avgjort god innflytelse på sinnets likevekt og renhet. Den friske luften skjerper appetitten, påskynder fordøyelsen og gjør søvnen sunn og søt. (1868) 1T 702

160. Lungene må få lov til å arbeide så fritt som mulig. Deres kapasitet øker ved en fri virksomhet, og den minker hvis de blir utsatt for press eller trykk. Det er alminnelig, spesielt ved stillesittende arbeid, at man bøyer seg over arbeidet, og derved blir lungene presset sammen. I denne stillingen er det umulig å puste dypt og naturlig. Et unaturlig åndedrett blir snart en vane, og lungene mister sin evne til å utvide seg. En lignende virkning har stramtsittende klær. . . . (1905) M.H. 272, 273

På denne måten får kroppen for lite oksygen. Blodsirkulasjonen går langsomt. De giftige avfallsstoffene som skulle fjernes fra lungene ved

utåndingen, blir holdt tilbake, og blodet blir urent. Det er ikke bare lungene som må lide for dette, men også maven, leveren og hjernen blir påvirket. Huden blir gusten, og fordøyelsen blir forstyrret. Hjertevirksomheten går tungt, og hjernen blir omtåket. Tankene arbeider tregt, og sinnet blir formørket. Hele organismen blir nedtrykt og ubalansert, og kroppen blir meget mottakelig for sykdommer.

Problemer med flytende kost

161. Hvis din fysiske helse hadde vært usvekket, ville du ha vært en meget dyktig og nyttig kvinne. Men du har vært sykkelig nokså lenge, og dette har virket på din fantasi i den grad at dine tanker har konsentrert seg om deg selv. Og din fantasi har virket på kroppen. Dine vaner har på mange måter ikke vært gode. Maten har ikke vært tilfredsstillende hverken i kvalitet eller kvantitet. Du har spist for meget, og det av dårlig mat, som ikke kunne omdannes til godt blod. Men du har vent maven til denne slags kost. Du har ment at denne maten var best for deg, fordi du syntes at den gjorde deg godt. Men dette var ikke riktig. Maven fikk ikke den nødvendige kraften. Du har forsøkt å leve på flytende kost, som ikke var kraftig nok til å gi organismen den nødvendige energi. Men når du forandrer på denne vanen og spiser mer fast føde og mindre flytende, vil maven naturligvis reagere. Til tross for dette må du ikke føye maven i dens krav. Du må venne den til å tåle fast føde. (1872) 3T 74

162. Jeg fortalte dem at de levde på en helt forkjært måte. Å leve hovedsakelig av suppe, kaffe og brød er ikke helsereform. Så meget flytende mat er ikke godt for maven. De som forsøker å leve på denne måten, belaster nyrene altfor meget, samtidig som denne vannholdige kosten svekker maven. Brev 9, 1887

Jeg ble grundig overbevist om at mange i vedkommende institusjon led

av dårlig fordøyelse, nettopp fordi de levde på denne ensformige kosten. Fordøyelsesorganene var svekket, og blodet var dårlig. Frokosten deres besto av kaffe og brød med plommesyltetøy. Dette var selvsagt ikke sunn kost. Maven var bedre i stand til å ta seg av et kraftig måltid når den var uthvilt etter nattens søvn, enn når den var trett etter tungt arbeid. Middagsmaten besto vanligvis av suppe, og noen ganger litt kjøtt. Mavesekken er forholdsvis liten, men når appetitten ikke blir tilfredsstilt, krever den for meget av denne flytende maten, og følgen er at den blir overbelastet.

Maten skal være passende varm

163. Jeg vil råde alle til å spise noe varm mat, især om morgenen. Dere kan lett ordne dette uten særlig besvær. (1870) 2T 603

164. Varm drikke er ikke nødvendig, unntatt som medisin. Maven tar alvorlig skade av å få store mengder av varm mat og drikke. Ved å nyte slike glovarme ting lider både halsen og fordøyelsesorganene stor skade, og en svekket fordøyelse virker på alle andre organer og svekker dem. Brev 14, 1901

Kald mat tapper energien

165. Maten må ikke være for varm eller for kald. Hvis maten er iskald, må maven avgi energi for å varme den opp før fordøyelsen kan begynne. Kald drikke er skadelig av samme årsak. Varm drikke virker svekkende. (1905) M.H.305

166. Mange gjør den store feilen å drikke kaldt vann til måltidene, men maten skal ikke skylles ned. Ved å drikke til maten minsker utskillelsen av spytt, og jo kaldere vannet er, desto større skade gjør det i maven. Isvann eller iskald leskedrikk til måltidene bindrer fordøyelsen, inntil kroppen har

avgitt så meget varme at maven igjen kan oppta arbeidet med fordøyelsen. Tygg maten langsomt og bland den godt med spytt. [C.T.E.H.51] (1890) C.H. 119, 120

Jo mer væske som konsumeres ved måltidene, desto vanskeligere blir det for maven å fordøye maten, fordi væsken først må suges opp.

Et varsko til travle mennesker

167. Jeg er blitt pålagt å si til arbeiderne ved våre sanatorier og til lærerne og elevene ved våre skoler at det er nødvendig å være på vakt når det gjelder appetitten. Det er stor fare ved å slappe av i denne saken. Vi må ikke tillate at våre personlige plikter og ansvar legger så stort beslag på vår tid at vi ikke får anledning til å spise slik vi skulle og burde. Mitt budskap til dere er følgende: Ta god tid til å spise, men fyll ikke maven med mange forskjellige sorter mat til samme måltid. Å spise fort og forsyne seg med en mengde sorter mat til samme måltid er en alvorlig feil. Brev 274, 1908

Spis langsomt og tygg grundig

168. For å kunne vedlikeholde en sunn fordøyelse må man spise langsomt. De som ønsker å unngå dårlig fordøyelse, og de som innser sin plikt til å bevare alle sine evner og krefter i en slik tilstand at de kan gi Gud den beste tjeneste, gjør vel i å huske dette. Hvis du bare har begrenset tid til å spise i, så sluk ikke maten, men spis heller mindre og tygg den grundig. Den nytten man får av maten, beror ikke så meget på mengden man spiser, men derimot på hvor grundig maten blir fordøyet. Heller ikke beror den så meget på tilfredsstillelsen av smaken eller på den mengde mat vi svelger, men derimot i høy grad på hvor lenge den får være i munnen. De som er opphisset, engstelige eller har hastverk, ville ha fordel av om de ikke spiste før de var falt til ro eller fikk bedre tid. Når de vitale organene allerede et

hardt belastet, kan de ikke klare å levere de nødvendige mengdene av fordøyelsesvæsker. [C.T.B.H. 51, 52] (1890) C.H. 120

169. Maten må spises langsomt, og den må tygges grundig. Dette er nødvendig forat spyttet kan blandes rilstrekkelig med maten, slik at fordøyelsesvæskene kan begynne å virke. (1905) M.H. 305

En lekse som må repeteres

170. Hvis vi skal arbeide for å gjenvinne helsen, må vi legge bånd på appetitten, spise langsomt og bare et begrenset antall retter til hvert måltid. Dette må man stadig undervise om. Det er ikke i harmoni med helsereformens prinsipper å ha så mange forskjellige retter til hvert måltid. Brev 27, 1905

171. Når man går over fra kjøtt til vegetarisk kost, må man være meget omhyggelig med å dekke bordet med smakfulle og vellagede retter. Det er en stor feil å servere grøt for ofte. Tørr mat som krever grundig tygging er langt bedre. En god tilberedelse av helsekosten er en stor velsignelse. Godt, mørkt brød og rundstykker som er omhyggelig laget, er sunn mat. De bør aldri ha den minste snev av surhet. De bør stekes grundig, slik at de ikke blir klebrige eller for bløte. MS 3, 1897

For dem som tåler grønnsaker, er de langt bedre enn grøt eller velling, når de er tilberedt på en fornuftig måte. Frukt sammen med velstekt brød er både velsmakende og sunt. Brød som er to eller tre dager gammelt, er sunnere enn ferskt brød. Grønnsaker, frukt og godt brød, som tygges godt og spises langsomt, gir all den næringen som kroppen trenger.

172. Når man skal lage rundstykker, bør man bruke bløtt vann og melk eller litt fløte. Lag en fast deig, kna den godt, og stek rundstykkene på rist.

Da blir de sprø og velsmakende. De må tygges grundig, og dette er bare en fordel. Det er til gagn både for tennene og maven. De gir både styrke og godt blod. R. & H., 8. mai 1883

Unngå unødig engstelse

173. Det er umulig å angi noen bestemt vekt på hvor meget den enkelte bør spise. Det er ikke tilrådelig å følge en slik fremgangsmåte, for det vil føre til selvopptatthet. Mat og drikke vil på den måten legge for stort beslag på våre tanker. . . . Mange har pålagt seg en stor byrde av ansvar for mengden og kvaliteten av den maten som kan gi kroppen den beste næring. Noen har tenkt så meget på selve spiseseddelen at de ikke har fått tilstrekkelig næring. Dette har spesielt vært tilfelle med mange som lider av dårlig fordøyelse. Men de som har gjort dette, har i virkeligheten skadet seg selv, kanskje for resten av livet. Brev 142, 1900

174. Noen er alltid engstelige for at de skal få vondt av maten, selv om den er aldri så enkel og sunn. Til dem vil jeg gjerne si: Dere må ikke tenke så meget på at dere kanskje vil få vondt av maten. Dere gjør best i å glemme det. Dere skal spise etter deres beste skjønn. Når dere har bedt Herren om å velsigne maten til næring og kraft for kroppen, skal dere tro at han vil høre deres bønner, og så skal dere være rolige. (1905) M.H.321

175. Et annet alvorlig onde er å spise til upassende tider, som f. eks. etter ualminnelig hardt arbeid eller kraftig mosjon, når kroppen er opphetet og utmattet. Like etter et måltid stilles det store krav til nerveenergien. Og når kroppen eller hjernen er overanstrengt like før eller like etter et måltid, blir fordøyelsen hindret. Den som er opphisset, engstelig eller har knapt om tid, gjør best i å vente med å spise til sinnet er falt til ro og kroppen har fått hvile. (1905) M.H. 306

Maven står i nøye kontakt med hjernen. Hvis maven er syk, blir nervekraften trukket fra hjernen til de svekkede fordøyelsesorganene. Når dette skjer for ofte, blir hjernen overanstrengt. Når den til stadighet blir utmattet, samtidig som det blir mangel på fysisk energi, er det nødvendig å spise lite, endog av enkel mat. Under måltidet må man legge bort alle slags bekymringer og urolige tanker. Vi må ikke ha hastverk ved bordet. Vi bør spise langsomt og med godt humør, og hjertet bør være fylt av takknemlighet til Gud for alle hans velsignelser.

Sammensetning av maten

176. Kunnskap om riktig sammensetning av de forskjellige matemner er av den største verdi, og vi bør ta imot den som visdom fra Gud. Brev 213, 1902

177. Man bør ikke ha for stor variasjon av matemner til samme måltid. Tre eller fire er fullstendig nok. Ved neste måltid kan man variere rettene. Husmoren som lager maten, må bruke sin oppfinnsomhet til å variere rettene, slik at maven ikke blir tvunget til å ta imot den samme maten i det ene måltidet etter det andre. R. & H., 29. juli, 1884

178. Det må ikke serveres mange forskjellige retter til noe mål tid. Men vi må passe på at vi ikke får den samme maten til alle måltidene. Vi må ha variasjon i kosten. Maten bør tilberedes på en enkel måte, men samtidig slik at den er appetittvekkende. (1868) 2T 63

179. Det er meget bedre å spise bare to eller tre forskjellige retter til hvert måltid enn å overlesse maven med en mengde forskjellige sorter mat. Brev 73a 1896

180. Mange er blitt syke fordi de har føyd appetitten. . . . De fyller

maven med altfor mange slags retter, og følgen blir at det oppstår en uheldig gjæringsprosess. Dette fører igjen til akutte sykdommer, som ofte ender med døden. M.S. 86, 1897

181. Den som spiser mange forskjellige sorter mat til samme måltid, vil snart føle ubehag. Hvis de gode rettene ble spist hver for seg, ville organismen nyte godt av matens gode egenskaper. Men når de spises sammen, vil de tape sin verdi. Denne uskikken er en kilde til stadige lidelser, og ikke sjelden er den en direkte årsak til dødsfall. Brev 54, 1896

183. Forstyrrelse i organismen skyldes ofte en upassende og uheldig sammensetning av maten. Det oppstår gjæring i maven. Blodet blir urent, og hjernen blir omtåket. (1902) 7T 257

Uvanen med å spise for meget eller å spise for mange sorter mat til samme måltid, er ofte årsaken til dårlig fordøyelse. På denne måten vil de fine fordøyelsesorganene lide stor skade. Maven protesterer forgjeves. Den appellerer til hjernen om å legge merke til årsak og virkning. Følgene av å spise for meget og av en uheldig sammensetning av maten er ikke til å unngå. Forgjeves gir maven ubehagelige varslere om fare. Og når disse varslene ikke hjelper, kommer smertene. I stedet for en god helse kommer så en sykkelig tilstand.

Uro i maven

184. En annen årsak både til dårlig helse og udyktighet i arbeidet, er dårlig fordøyelse. Det er umulig for hjernen å yte sitt beste når fordøyelsen er i uorden. Mange spiser for fort og for mange slags retter, og dette skaper uro i maven og forstyrrelse i hjernen. (1892) G.W. 174 (eldre utgave)

185. Det er ikke bra å spise mange forskjellige retter til samme måltid.

Når vi fyller maven med frukt og brød sammen med en hel del andre ting som ikke passer sammen, kan vi da vente annet enn at det må oppstå alvorlige forstyrrelser? MS 3, 1897

186. Mange spiser for fort. Andre spiser til samme måltid forskjellige sorter mat som ikke passer sammen. Hvis menn og kvinner bare ville huske på hvilke kvaler sjelen må lide når de skader maven, og hvor dypt Kristus blir vanæret, ville de være tapre og selv fornektende, og de ville gi maven anledning til å gjenvinne sin normale funksjon. Mens vi sitter ved bordet, kan vi gjøre helsemisjonsarbeid ved å spise og drikke til Guds ære. MS 93, 1901

Ro i maven og ro i sinnet

187. Vi må ha omsorg for fordøyelsesorganene, og vi må ikke tvinge dem til å ta imot en stor variasjon av retter på samme tid, Den som sluker mange retter til samme måltid, gjør seg selv stor skade, Det er meget bedre å spise bare slik mat som vi av erfaring vet at vi kan tåle, enn å smake på alle rettene som står på bordet. Maven har ingen dør som vi kan lukke opp for å se hva som foregår. Derfor blir vi nødt til å bruke vår forstand og resonnere fra årsak til virkning. Hvis du føler deg oppbrakt, og alt synes å gå galt, er det kanskje fordi du har spist for mange sorter mat. MS 41, 1908

Fordøyelsesorganene spiller en stor rolle for vår livslykke. Gud har gitt oss forstand, og det er mulig for oss å finne ut hva vi bør spise. Bør vi ikke som forstandige menn og kvinner studere matspørsmålet og finne ut om vi tåler den maten vi spiser, eller om den skaper vanskeligheter? Folk med sur mave, har meget ofte også et surt vesen. Alt synes å gå dem imot, og de er tilbøyelige til å være gretne og irritable. Hvis vi vil ha fred med hverandre, må vi tenke mer på hva vi kan gjøre for å ha en fredelig mave.

Frukt og grønnsaker

188. Det burde aldri forekomme en rik oppdekning av mange retter på bordet, for dette frister til fråtseri og leder til dårlig fordøyelse. (1905) M.H. 299, 300

Det er ikke bra å spise frukt og grønnsaker til samme måltid. Hvis fordøyelsen er meget følsom, vil frukt og grønnsaker sammen ofte gi store smerter og svekke vår mentale styrke. Det er bedre å spise frukten til ett måltid og grønnsakene til et annet. Men maten må varieres. De samme rettene tilberedt på samme måte må ikke settes på bordet måltid etter måltid og dag etter dag. Måltidene blir mer velsmakende, og organismen kan nyttiggjøre seg næringselementene på en bedre måte når vi varierer kosten.

Tunge desserter og grønnsaker

189. Puddinger, eggekrem, søte kaker og grønnsaker til samme måltid vil lage forstyrrelser i maven. Brev 142, 1900

190. Dere trenger å få den beste hjelpen som dere kan oppdrive, til å lage mat. I mine natlige syner så jeg at forstander. . . var syk, og at en erfaren lege sa til ham: «Jeg har lagt merke til kostholdet ditt. Du spiser altfor mange sorter mat til hvert måltid. Frukt og grønnsaker sammen er syredannende. Resultatet av dette er at blodet blir urent, og hjernen kan ikke yte sitt beste, fordi fordøyelsen er i uorden.» Dere må forstå at alle kroppens organer må behandles varsomt. Når det gjelder kostspørsmålet, må dere resonnerer fra årsak til virkning. Brev 31912, 1908

Sukker og melk

191. Vi bruker i alminnelighet altfor meget sukker i maten. Kaker, søte

buddinger, butterdeigskaker, geleer og syltetøy er vesentlige årsaker til dårlig mave. Og særskilt skadelig er eggekrem og buddinger som er laget av melk, egg og sukker. Vi bør unngå å bruke melk og sukker sammen. (1905) M.H.302

192. Noen øser melk og store mengder sukker på grøten, og så tror de at de praktiserer helsereformen. Men sukker og melk har en tendens til å gjære i maven, og av denne grunn er det uheldig å spise disse to ting sammen. [C.T.B.H.57] (1890) C.H. 154

Uheldige blandinger

193. Jo mindre krydderier og desserter vi setter på bordet, desto bedre er det for alle som sitter ved bordet. Alle sammenblandinger og kompliserte retter er skadelige for helsen. Stumme dyr ville aldri smake på slike blandingsretter som vi mennesker ofte fyller maven med. . . Brev 72, 1896

De konsentrerte, tunge blandinger av næringsrike retter ødelegger helsen.

Kapittel 6

Uheldige spisevaner en årsak til sykdom

Nedarvet forfall

194. Mennesket kom fra Skaperens hånd som et fullkomment vesen med en vakker skikkelse. Det faktum at mennesket har tålt det stadig økende trykk av sykdom og overtredelse i seks tusen år, viser klart hvilken stor motstandskraft mennesket er utrustet med. Til tross for at menneskene før syndflommen ga seg hemningsløst over til synd og utskeielser, gikk det likevel over to tusen år før følgene av å krenke naturens lover begynte å vise seg. Hvis Adam opprinnelig hadde vært utstyrt bare med den fysiske kraft som menneskene nå har, ville menneskeheten allerede ha vært utdødd. [C.T.E.H.7-11] (1890) C.H. 19-23

I generasjon etter generasjon siden fallet har det vært en stadig tendens til forfall. Sykdom er gått over fra foreldre til barn i slekt etter slekt. Endog barn som ligger i vuggen, lider av sykdommer som skyldes foreldrenes synder.

Moses, som er den første historiker, har gitt: en omfattende beskrivelse av det sosiale og private liv i den tidligste tid av menneskenes historie. Men han nevner aldri noe om at barn var kommet til verden som blinde, døve, krøplinger eller åndssvake. Ikke en eneste gang nevner han at spedbarn, store barn eller unge mennesker døde en naturlig død. Om de første menneskenes levetid leser vi følgende: «Og alle Adams levedager ble ni hundre og tretti år; så døde han.» «Og alle Sets dager ble ni hundre og tolv år, så døde han.» 1 Mos. 5, 5. 8. Om Abraham sies det at han «døde i en god alderdom, gammel og mett av dager». 1 Mos. 25, 8. Det var så sjelden at en sønn døde

før sin far, at en slik hendelse fikk særskilt omtale i Skriften: «Og Haran døde hos sin far Tarah i sitt fedreland, Ur i Kaldea». 1 Mos. 11, 28. De fleste av patriarkene fra Adam til Noah levde i nesten tusen år. Siden den tid har menneskenes levetid stadig avtatt.

Da Kristus kom til verden, var menneskeheten så degenerert at ikke bare gamle mennesker, men også middelaldrende og unge måtte transporteres langveis fra til Frelseren for å bli helbredet for sine mange sykdommer. Mange levde og arbeidet under et trykk av ubeskrivelig elendighet.

Følgene av en stadig krenkelse av naturens lover er lidelse og en for tidlig død, og menneskene har vært så lenge i denne sørgelige tilstand at de regner den for å være menneskehetens skjebnebestemte lodd. Men Gud skapte ikke menneskene med en slik svak konstitusjon. Denne tilstand er ikke Guds verk, men menneskenes eget. Det er en følge av å legge seg til dårlige og skadelige vaner, og ved å krenke naturens lover, som Gud har gitt for å verne om slektens eksistens. En stadig overtredelse av naturens lover er en fortsatt krenkelse av Guds lov. Hvis menneskene hadde vært lydige mot de ti bud og innrettet sitt liv etter budenes prinsipper, ville den forbannelsens bølge av sykdom som nå flommer over verden, aldri ha kommet.

«Eller vet I ikke at eders legeme er et tempel for Den Hellige Ånd, som bor i eder, og som I har fra Gud, og at I ikke hører eder selv til? For I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme». 1 Kor. 6,19.20.

Når menneskene lever slik at de øder sin livskraft til ingen nytte og derved omtåker sine forstandsevner, synder de mot Gud. De ærer ikke Gud i sitt legeme og sin ånd, som hører Gud til.

Men til tross for den vanære som menneskene har vist Gud, er de

likevel omfattet av hans kjærlighet. Han har latt sitt lys skinne over dem, forat de skal kunne innse nødvendigheten av å innrette sitt liv etter naturens lover, for å kunne leve et harmonisk og fullkomment liv. Hvor viktig er det så ikke at menneskene vandrer i dette lyset, og at de bruker alle sine evner og krefter både i kropp og sinn til Guds ære!

Vi lever i en verden som står i opposisjon til rettferdighet, en ren karakter og spesielt til vekst i nåden. Rundt omkring oss ser vi korrupsjon og forfall, misdannelse og synd. Hvor helt motsatt er ikke alt dette til det verk som må fullføres i oss like før udødelighetens gave vil bli tildelt oss! Guds utvalgte må stå ubesmittet midt i den fordervelse som hersker omkring dem i disse siste dager.

De må ha et helliggjort legeme og en ren ånd. Hvis dette verk skal bli fullført, må vi straks ta fatt på det, og vi må gjøre det med det' største alvor og på en forstandig måte. Guds Ånd må få en fullstendig kontroll og innflytelse over alle våre handlinger. . . .

Menneskene har vanhelliget sjelens tempel, men Gud ber dem nå om å våkne opp og kjempe av all makt for å vinne tilbake sitt gudgitte menneskeverd. Ingenting uten Guds nåde kan overbevise og omvende menneskehjertet. Fra Gud alene kan de som er slaver av seder og skikker, få kraft til å bryte de lenker som binder dem. Det er umulig for mennesker å fremstille sitt legeme som et levende, Gud velbehagelig offer, så lenge de fortsatt følger vaner som virker nedbrytende både på de fysiske, mentale og moralske evner og krefter. Apostelen sier: «Skikk eder ikke like med denne verden, men bli forvandlet ved fornyelsen av eders sinn, så I kan prøve hva som er Guds vilje: det gode og velbehagelige og fullkomne.» Rom. 12,2

Selvforskyldt uvitenhet om livets lover

195. Den merkverdige mangel på prinsipper som kjennetegner denne slekt, og som kommer til syne ved forakten for livets og heisens lover, er i høy grad forbausende. Folk er uvitende om dette emnet til tross for at lyset skinner overalt omkring dem. Det viktigste spørsmålet for de fleste mennesker er dette: Hva skal jeg spise, hva skal jeg drikke, og hva skal jeg kle meg med? Til tross for alt som er sagt og skrevet om hvordan vi skal behandle vårt legeme, er appetitten fremdeles den store loven som styrer både menn og kvinner i alminnelighet. (1872) 3T 140, 141

De moralske evnene er svekket, fordi både menn og kvinner ikke vil leve i lydighet mot heisens lover og ikke vil gjøre dette til en personlig plikt. Foreldrene overlater sine egne, fordervede vaner til barna, og snikende sykdommer forderver blodet og svekker hjernen. De fleste mennesker fortsetter å være uvitende om legemets lover, og de føyer appetitten og lidenskapene på bekostning av forstanden og moralen. De synes å foretrekke å være uvitende om følgene av å krenke naturens lover. De føyer en fordervet appetitt, og nyter giftstoffer som virker langsomt, men likevel forgifter blodet og forstyrrer nervesystemet. Følgene av dette er at de påfører seg sykdommer som knekker dem. Deres venner kaller det forsynets styrelse. Men dette er en forhånelse mot himmelen. De gjorde opprør mot naturens lover, og de måtte bære straffen for sine overtredelser. Lidelser og sykkelighet rår overalt omkring oss, og spesielt blant barna. Hvilken veldig forskjell er det ikke mellom denne slekten og den som levde i de første to tusen år!

Sosiale følger av en ukontrollert appetitt

196. Naturen vil selv protestere mot alle overtredelser av livets lover. Den vil nok tåle misbruk så lenge den kan make det, men til sist må gjengjeldelsen komme. Den rammer så vel de mentale som de fysiske

organer. Og følgene av overtredelsene stanser ikke ved overtrederen selv. De vil også gjøre sin virkning på barna. På denne måten vil det onde gå videre fra generasjon til generasjon. [C.T.B.H. 44. 45] (1890) C.H. 112

Ungdommen av i dag gir et varsel om hvordan fremtidens samfunn vil bli. Når vi ser på ungdommen, hvilket håp kan vi så ha for fremtiden? De fleste unge i dag er glade i fornøyer og ser med uvilje på arbeidets plikter. De mangler moralsk mot til å fornekte selvet og til å følge pliktens krav. De har liten selvkontroll, og de blir opphisset og sinte så snart det gis den minste anledning til det. Svært mange i alle aldrer og stillinger mangler samvittighet og faste prinsipper. Og med sine vaner til lediggang og ødselbet kaster de seg ut i alle slags laster, inntil de forderver samfunnet, slik at det blir et nytt Sodoma. Hvis appetitten og lidenskapene sto under fornuftens og moralens kontroll, ville samfunnet se helt annerledes ut. Gud har aldri akseptert den nåværende sørgelige tilstand. Den er kommet som en følge av grove overtredelser av naturens lover.

Overtredelse av Åndens og naturens lover

197. Til mange av de lidende som Jesus helbredet, sa han: «Synd ikke mer, forat ikke noe verre skal vederfares deg.» Joh. 5, 14. På denne måten bekreftet Jesus at sykdom er en følge av å overtre Guds lover, både naturens lover og de åndelige lover. Den store elendigheten som fyller verden i dag, ville ikke eksistert om menneskene hadde levd i harmoni med Skaperens plan. (1898) D.A. 824

Kristus var det gamle Israels leder og lærer, og han lærte dem at god helse er en belønning for lydighet mot Guds lover. Den store lege som helbredet de syke i Palestina, talte til folket fra en skystøtte og underviste dem om hva de burde gjøre, og hva Gud aktet å gjøre for dem. Han sa til dem: «Dersom du hører på Herren din Guds røst, og gjør det som er rett i

hans øyne, og gir akt på hans bud, og holder alle hans forskrifter, da vil jeg ikke legge på deg noen av de sykdommene som jeg la på egypterne, for jeg er Herren, din lege.» 2 Mos. 15,26.

Kristus ga Israels folk grundig undervisning om sunne livsvaner, og dernest ga han dem følgende forsikring: «Jeg vil holde sykdom borte fra deg.» 2 Mos. 23, 25. Når de oppfylte de betingelsene som Gud hadde stilt, fikk de beviser for at hans løfter er sannhet: «Det fantes ikke en eneste svak person i deres stammer.» Sal. 105, 37 (eng. overs.).

Denne undervisningen gjelder også oss. Det finnes betingelser som alle må oppfylle, hvis de vil bevare helsen. Alle burde skaffe seg opplysning om hva disse betingelsene går ut på. Gud er ikke tilfreds med at vi er uvitende om hans lover. Mange kjenner hverken naturens eller Åndens lover. Vi må samarbeide med Gud for å gjenreise både kroppens og sjelens helse.

Selvforskyldte lidelser

198. Ved sine forkjærte vaner har menneskene pådratt seg sykdommer av mange slag. De har ikke undersøkt hvordan de kan leve sunt og bevare helsen. Og deres overtredelser av helsens lover har ført dem ut i en meget beklagelig situasjon. Det er sjelden at folk finner frem til den egentlige årsaken til sine lidelser -- nemlig sine egne, forkjærte livsvaner. De har spist for meget, og har gjort appetitten til sin gud. I alle sine vaner har de vist ringeakt for liv og helse. Og når de så ble rammet av sykdom, innbilte de seg at det måtte være Guds vilje med dem. Men i virkeligheten var det deres egne, dårlige vaner som var skyld i elendigheten. (1866) H. til L, kap. 3, s. 49

199. Sykdom kommer aldri uten en bestemt årsak. Ved å ignorere naturens lover beredes veien for sykdom. Mange må lide som en følge av

foreldrenes overtredelser. Selv om barna ikke er ansvarlige for hva foreldrene har gjort, er det likevel deres plikt å undersøke om lidelsene skyldes overtredelse av helsens lover. Og så bør de vokte seg for å tilegne seg de samme forkjærte vanene som foreldrene deres hadde. Ved å leve fornuftig og riktig kan de få en bedre helse. (1905) M.H. 234, 235

Men det store flertallet av menneskene lider på grunn av sine egne, forkjærte livsvaner. De viser forakt for helseprinsippene i sine spise- og drikkevaner, i sin måte å kle seg på og i sine arbeidsmetoder. Og overtredelsen av naturens lover får alltid sine naturlige følger. Når så overtrederne blir rammet av sykdom, prøver de ikke å finne den egentlige årsaken til lidelsen, men de roper til Gud og klager over sine plager. Men Gud er ikke ansvarlig for lidelser som er en direkte følge av overtredelse av naturens lover.

Sykdom som følge av en forvent appetitt

200. Mange pådrar seg sykdom på grunn av tilfredsstillelse av selvet. De har ikke levd i overensstemmelse med naturens lover eller prinsippene for streng renhet. Andre har vist forakt for heisens lover ved sine dårlige vaner i mat og drikke, klesdrakt og arbeid. (1905) M.H.227

201. Det er ikke ofte at hjernen blir utslitt på grunn av flittig arbeid eller hardt studium. Men ved å spise upassende mat til uheldige tider og ved en sorgløs likegyldighet overfor heisens lover, kan den bli skadet. Flittig studium er ikke den viktigste årsak til sammenbrudd av sinnets mentale krefter. Hovedårsaken er upassende kost, uregelmessige måltider og mangel på mosjon. Uregelmessige tider for søvn og mat tapper ut hjernens energi. Y.I.,31.mai 1894

202. Mange lider, og mange går i graven på grunn av manglende

kontroll over appetitten. De spiser det som passer for deres forVente smak, og derved svekker de sine fordøyelsesorganer og skader evnen til å assimilere næringen som skulle oppholde livet. (1900) 6T 372, 373

Men ved dette pådrar de seg akutte sykdommer, som altfor ofte ender med døden. Kroppens sarte organer blir ofte utslitt ved selvødeleggende vaner, og det hos mennesker som burde vite bedre.

Menighetene burde være trofaste og oppriktige overfor det lys som Gud har gitt dem. Hvert enkelt medlem i menigheten burde la fornuften råde og legge bånd på appetitten.

Veien til drukkenskap

203. Uvanen med å spise for meget begynner i hjemmet. Ved å bruke fettrik, usunn mat blir fordøyelsesorganene svekket, og lysten til en enda mer stimulerende kost vekkes. Appetitten blir oppdratt til stadig å kreve noe som er sterkere. Kravet etter stimulanser kommer oftere og oftere, og etter hvert blir det vanskeligere å kunne stå imot. Organismen blir mer eller mindre fylt med giftstoffer, og jo mer utarmet kroppen blir, desto sterkere blir trangen til slike ting. Ett skritt i den gale retning trekker det neste med seg. Mange som av ptinsipp ikke ville seite vin eller andre sterke drikker på bordet, overlesser i stedet bordet med mat som skaper en slik trang etter sterke drikker, at det blir nesten umulig å stå imot fristelsen. Uheldige spise- og drikkevaner ødelegger helsen og bereder veien for drukkenskap. (1905) M.H. 334

Leversykdom som følge av forkjært kosthold

204. Siste sabbat da jeg talte til menigheten, så jeg tydelig for meg de bleke ansiktene deres. Jeg kjente dere igjen, for jeg så dere slik som dere var blitt åpenbart for meg. Jeg så hvordan det står til med dere, og jeg så de

sykdommer som dere har lidt under så lenge. Det ble vist meg at dere ikke har levd etter helseprinsippene. Dere har en usunn appetitt, og dere har degget for smaken på mavens bekostning. Dere har spist mat som ikke kan gi godt blod. Og dette har vært en altfor sterk belastning på leveren. Årsaken til dette er at fordøyelsesorganene er blitt svekket. Dere har en sykkelig lever begge to. Helsereformen ville ha blitt en stor velsignelse for dere, om dere bate ville gjennomføre den. Men dere har ikke gjort dette. Dere har en sykkelig appetitt. Dere krenker stadig naturens lover som gjelder for organismen. Dere gjør dette, fordi dere ikke liker enkel, alminnelig mat, som består av sammalt hvetemel, grønnsaker og frukt, som blir tilberedt uten krydderier og fett. Men så lenge dere synder mot disse lovene, må dere lide straffen for overtredelsen. Husk at for hver overtredelse er det en bestemt straff. Likevel undres dere over at dere har så dårlig helse. Men dere kan være sikker på at Gud ikke vil gjøre noe mirakel for å redde dere fra følgene av deres egen, uriktige atferd. . . . (1868) 2T 67-70

Tungtfordøyelig mat

Det finnes ingen behandling som kan hjelpe dere eller lindre deres plager så lenge dere spiser og drikker slik som dere gjør. Dere må regulere kostholdet. Dere degger for smaken, og legger en altfor stor byrde på fordøyelsesorganene ved å spise usunn mat, og somme tider altfor meget. Men ved en slik behandling av maven blir den overanstrengt og uskikket til å fordøye selv den sunneste og beste maten. Dere utarmer maven til stadighet fordi dere praktiserer uheldige spisevaner. Dere bruker mat som er altfor konsentrert og rik på næringsstoffer. Den maten dere bruker, er ikke tilberedt på en enkel og naturlig måte. Den er fullstendig uskikket for maven. Dere har tilberedt den for å behage smaken. Hele organismen er blitt overanstrengt i sin kamp for å stå imot det ødeleggelsesverk den blir utsatt for. Dere må lide straffen for å ha overtrådt naturens lover. Gud har fastsatt lover for organismen, og dere kan ikke krenke disse lovene uten å måtte ta straffen som følger med overtredelsen. Dere har bare tenkt på smaken uten å ta

hensyn til helsen. Dere har nok gjort en del forandringer i kostholdet, men dette er bare det første skrittet i retning av kostreform. Gud krever at vi skal vise måtehold i alt. «Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære!»

Er sykdom skjebnebestemt?

Av alle de familier som jeg kjenner, er det ingen som trenger helsereformen mer enn dere gjør. Dere klager over smerter og plager som dere ikke kan fatte årsaken til, og så prøver dere å avfinne dere med plagene så godt dere kan. Dere mener at disse lidelsene er kommet over dere som en følge av skjebnens eller forsynets lune. Men hvis dere kunne åpne øynene og se de uheldige livsvanene som dere har praktisert i årenes løp og som har ført dere inn i denne sørgelige helsetilstanden, ville dere bli forbauset over at dere virkelig har vært så blinde at dere ikke har sett den virkelige årsaken. Dere har lagt dere til en unaturlig appetitt, og dere får ikke halvdelen av den gleden som dere kunne ha hatt av maten, om dere ikke hadde ødelagt appetitten. Dere har fordervet den naturlige smaken, og dere må lide straffen for dette, selv om den er temmelig smertefull.

Prisen for et «godt måltid»

Naturen avfinner seg med misbruk så lenge den kan tåle det. Men når det går for vidt, reiser den seg i protest og gjør kraftige anstrengelser for å bli kvitt de byrder som er lagt på den. Organismen prøver å unngå den dårlige behandlingen som den er blitt utsatt for. Da blir det hodepine, kuldegysninger, feber, nervøsitet, lammelse og andre plager uten tall. Uriktige spise- og drikkevaner ødelegger helsen, og dermed også gleden og tilfredsheten i livet. Mange ganger har dere kjøpt det som dere kaller «et godt måltid mat», og har måttet betale med feber i kroppen og tap både av appetitt og søvn. Bare for å nyte et måltid mat som behaget smaken, måtte

dere betale med appetittløshet, søvnløse netter, ubehag og mange timers lidelse.

Tusener av mennesker har føyd sin forvente appetitt ved å spise et såkalt «godt måltid mat», og resultatet har vært at de har fått feber eller kanskje en akutt sykdom med døden til følge. Det er en dyrekjøpt glede. Men mange har gjort nettopp dette, og når disse selvmorderne er døde, blir de lovprist av venner og prester, som forsikrer at de blir båret direkte til himmelen ved døden. For en tanke! Fråtsere i himmelen! Nei, nei, slike mennesker vil neppe komme inn gjennom perleporten til Guds stad. Slike mennesker vil neppe bli stilt ved den høyre siden av Jesus, vår dyrebare frelser. De passer ikke sammen med den lidende sorgens mann fra Golgata, han som levde sitt liv i selvforsakelse og selvoppofrelse. Det finnes et annet sted som er bestemt for alle de uverdige, som ikke skal få del i det evige liv og den uforgjengelige arv.

Innflytelsen på humøret

205. Mange vil ødelegge sitt gode humør ved å spise for meget. Vi burde være like omhyggelige med å lære helsereformens lekser som vi er til å lære viktige oppgaver til en eksamen. De helsevaner som vi danner, vil hjelpe oss til å bygge en karakter for det fremtidige liv. Det er mulig å ødelegge hele vår åndelige erfaring ved å misbruke og mishandle maven. Brev 274, 1908

Appell om reform

206. Når vi har praktisert forkjærte spisevaner, må vi ikke nøle med å komme inn i et annet spor. Når noen har fått dårlig fordøyelse som følge av en langvarig mishandling av maven, må de gjøre alvorlige anstrengelser for å ta vare på de vitale krefter som ennå er tilbake. Det må gjøres ved å fjerne

årsakene til sykdommen. Det er mulig at en mave som i lengre tid har vært misbrukt, aldri kan bli helt bra igjen. Men fornuftig kost vil hindre skaden i å bli større, og mange vil føle en betydelig forandring til det bedre. Det er ikke lett å kunne gi råd og veiledning som kan passe i hvert enkelt tilfelle. Men ved å følge de rette prinsippene i kostholdet vil maven etter hvert bli såpass frisk at den som tilbereder maten, ikke lenger behøver å finne på noe ekstra som kan friste appetitten. (1905) M.H. 308

Måtehold i våre spisevaner vil bli belønnet både med en god helse og med intellektuell og moralsk styrke.

207. Vi må velge matvarer som er rike på de viktige næringsemnene som kroppen trenger. Men appetitten er ikke den rette veileder i valget. Som en følge av uriktige spisevaner er appetitten blitt fordervet. Den kan somme tider gjøre krav på mat som skader helsen og kanskje gir svakhet i stedet for styrke. Skikk og bruk er heller ikke en god veileder i valg av næringsmidler. Den sykkelighet og de lidelser som vi ser omkring oss overalt, skyldes for en stor del populære villfarelser i kostspørsmålet. (1905) MHR 295

208. Bare når vi er fornuftige nok til å innrette vårt liv etter de riktige helseprinsippene, kan vi se de triste følgene av å leve på en usunn og upassende kost. De som har fått øynene opp for de feil de har gjort, og som har hatt mot nok til å forandre sine spisevaner, vil finne at en slik reformprosess krever både kamp og stor utholdenhet. Men når smaksevnen igjen virker på en naturlig måte, vil vi skjønne at visse sorter mat som vi før mente var sunne og uskadelige, er den egentlige årsaken både til dårlig fordøyelse og andre sykdommer. (1909) 9T 160

209. Gud krever at hans folk stadig skal gjøre fremskritt. Vi må lære å forstå at en forvent appetitt er den største hindringen for å kunne oppnå intellektuell utvikling og helliggjørelse av sjel og sinn. Til tross for vår høye

bekjennelse av helsereformen, er det fremdeles mange som spiser altfor meget. En grådig appetitt er den viktigste årsaken til fysisk og intellektuell svakhet, og er for en meget stor del skyld i sykelighet og en altfor tidlig død. Alle som ønsker å oppnå åndelig renhet, må alltid huske på at i Kristus er det kraft nok til å kunne kontrollere appetitten. (1909) T 156

Kapittel 7

Følgene av å spise for meget

En vanlig, men alvorlig sykdom

210. Å overanstrenge maven er en meget alminnelig synd. Når vi spiser for meget, blir hele organismen overbelastet. Normalt skulle maten opprettholde og styrke livskraften og livsfunksjonene, men ved å spise for meget blir hele organismen svekket. Det er nettopp dette Satan ønsker å oppnå. Ved å spise for meget bruker menneskene sine vitale krefter til å ta seg av overflødig næring. Brev 17, 1895

Ved fråtseri ødsler vi med de gavene Gud har gitt oss til livets opphold, og vi går glipp av store velsignelser. Og ikke nok med det, vi gjør også stor skade på hele organismen. Vi forderver Guds tempel, som blir svekket og skjemet. Organismen makter ikke lenger å utføre sine funksjoner så hensiktsmessig og grundig som den ellers kunne ha gjort. Hele organismen fungerer ikke slik som Gud hadde bestemt at den skulle gjøre. På grunn av en selvisk tilfredsstillelse av appetitten har menneskene overanstrengt kroppens vitale krefter. De tvinger organismen til å gjøre et arbeid som den skulle ha vært fritatt for.

Hvis alle mennesker hadde gjort seg kjent med kroppens levende maskineri, ville de aldri ha gjort seg skyldige i et slikt misbruk. Men hvis de elsker sine selviske nytelser så høyt at de vil fortsette med slike selvødeleggende vaner, vil de enten lide en altfor tidlig død, eller de vil i årevis bli en byrde både for seg selv og sine pårørende.

Overbelastning av organismen

211. Det er mulig å spise for meget endog av sunn mat. Vi må ikke tto at når vi har sluttet med å spise uren og usunn mat, kan vi spise alt vi lyster av sunn mat. Hvis vi spiser for meget, uansett hvilken kvalitet maten har, vil kroppens levende maskineri bli overbelastet, og dets funksjoner vil bli forstyrret. [C.T.B.H.51] (1890) C.H. 119

212. Å spise for meget endog av sunn mat vil ha en skadelig virkning på organismen, og de intellektuelle og moralske evner vil bli avstumpet og svekket. Signs. 1. sept. 1887

213. Nesten alle medlemmene av den menneskelige familie spiser mer enn organismen trenger. Den overflødige maten oppløses og går i forråtnelse. . . . Hvis vi belaster maven med mer mat enn kroppen trenger -- selv om det er aldri så sunn og god mat vil dette overskuddet bli en byrde for kroppen. Hele organismen må gjøre desperate anstrengelser for å kunne disponere dette overskuddet. Det er dette ekstraarbeidet som gjør at vi føler oss så slappe og trette. Noen mennesker har gjort det til en vane å spise ustanselig. Når de føler seg slappe, tror de at de er sultne, men i virkeligheten skyldes denne sultfønnelsen at fordøyelsesorganene er blitt overanstrengt. Brev 73a, 1896

214. Unødvendige bekymringer og anstrengelser blir ofte gjort bare for å kunne by våre gjester en storslått oppdekning av overdådige retter. Men husmoren må kanskje arbeide mer enn hun har godt av bare for å kunne lage all denne maten. Og følgen av å sette så mange delikate retter på bordet er at gjestene spiser for meget. Husmoren pådrar seg sykdom og plager på grunn av overanstrengelse, og gjestene som har spist for meget, må også unngjelde. Slike overdådige spisefester blir ofte en byrde for husmoren og til stor skade for gjestene. (1900) 6T 343

215. Matfester og spising til upassende tider øver sin innflytelse på hver eneste fiber i hele organismen. Også sinnet blir i høy grad påvirket av det vi spiser og drikker. Health Reformet, juni 1878

216. Det er sant at de unge som ennå ikke er fullt utviklet, kan ta skade av å bli pålagt for hardt arbeid. Men om det kanskje er hundrer som har knekket helsen ved overanstrengelse, er det tusener som ruinerer helsen ved dovenskap, lediggang og fråtseri. (1876) 4T 96

Fråtseri -- en dødssynd

217. Noen øver ingen kontroll over appetitten, og de føyer smaken på bekostning av helsen. Som en følge av dette blir hjernen omtåket og tankene trege. De makter ikke å gjøre det arbeid som de kunne ha gjort hvis de hadde praktisert måtehold og selvfornektelse. De røver fra Gud de intellektuelle og fysiske kreftene som kunne ha vært heilighet til hans tjeneste, hvis de bare hadde vist måtehold i alle ting. (1880) 4T 454,455

Paulus var en helsereformator. Han sa om seg selv: «Jeg undertvinger mitt legeme og holder det i trelldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdigg.» 1 Kor. 9, 27. Paulus følte at han var ansvarlig for å bevare alle sine evner og krefter for å kunne bruke dem til Guds ære. Men hvis Paulus sto i fare for å misbruke sine krefter ved mangel på måtehold, er vi langt mer utsatt enn han var. Det er fordi vi ikke føler og innser slik som Paulus gjorde, hvor viktig det er å ære Gud i vårt legeme og i vår ånd, som hører ham til. Fråtseri er vår tids store synd.

Guds ord stiller fråtseri i klasse med drukkenskap. Denne synden var så stor i Guds øyne at han ga Moses befaling om at hvis en sønn nektet å ta imot undervisning fra sine foreldre om å holde appetitten i tømme, og hvis

gutten til tross for gjentatte advarsler fortsatte å proppe seg med alt han hadde lyst på, skulle foreldrene føre sønnen frem for Israels ledere, og den vanartede sønnen skulle stenes. (5 Mos. 21, 18-21) En fråtserers stilling ble den gang betraktet for å være håpløs. En fråtser ville ikke være til noen nytte for andre, og han ville bare bli en forbannelse for seg selv. Han var ikke skikket til å bære ansvar av noen art. Hans innflytelse ville bare smitte andre, og verden ville være bedre uten en slik person. Fråtserens dårlige egenskaper ville gå i arv i hans slekt. De som føler at de er ansvarlige overfor Gud, vil ikke tillate dyriske tilbøyeligheter å herske over fornuften. De som gjør dette, er ikke kristne, hvem de enn er, og uansett hvilken høy bekjennelse de har. Kristus ga sine disipler følgende formaning: «Derfor skal I være fullkomne, liksom eders himmelske Far er fullkommen.» Matt. 5, 48. Jesus viser oss her at vi kan være fullkomne på vårt menneskelige felt, liksom Gud er fullkommen på sitt.

Mange retter frister til fråtseri

218. Mange som har sluttet med å spise kjøtt og andre tunge og skadelige ting, synes å mene at når de er gått over til et enkelt og sunt kosthold, kan de føye appetitten så meget de bare lyster, og så spiser de for meget. Ja, somme tider hengir de seg til det rene fråtseri. Dette er en stor feil. Fordøyelsesorganene må ikke bli overbelastet hverken av matens mengde eller kvalitet, slik at organismen ikke makter å tilpasse den til sitt behov. (1905) M.H. 306, 307

Skikk og bruk krever at maten skal serveres i form av forskjellige retter. Når man så ikke vet hva den neste tetten er, kan man lett komme til å spise seg mett av første rett, selv om gjesten vet at han ikke tåler den så godt. Når så den siste lekke retten blir servert, kommer han i skade for å gå over streken, og til slutt kaster han seg over en ualminnelig fristende dessert, som det kanskje viser seg at han ikke tåler. Hvis alle rettene som var bestemt til måltidet, var plassert samtidig på bordet, kunne man få anledning til å gjøre

et fornuftig valg.

Somme tider merker man følgene av å ha spist for meget straks etter måltidet. Til andre tider føler man ingen smerte. Likevel har fordøyelsesorganene mistet en hel del av sin vitale kraft, og selve grunnlaget for fysisk styrke blir underminert.

Den overflødige maten er en belastning for organismen, og fråtseren synker hen i en usunn og sykkelig tilstand. Når maven har fått for meget mat å arbeide med, trekkes en uforholdsmessig mengde blod til fordøyelsesorganene, og dette fører til at hender og føtter lett blir kalde. Den unødige mengden av mat overanstrenger for. døyelsesorganene, og når de har utført sitt arbeid, kommer en følelse av matthet og slapphet. Noen som har gjort det til en vane å spise for meget, kaller denne stadige følelsen av tomhet for sult. Men den kommer i virkeligheten av at fordøyelsesorganene er blitt overanstrengt. Somme tider blir hjernen så omtåket at man blir fullstendig uopplagt både til fysisk og mentalt arbeid.

Disse ubehagelige symptomene skyldes at organismen har vært nødt til å gjøre sitt arbeid ved hjelp av sine reservekrefter og der. ved er blitt fullstendig utmattet. Maven roper: «Gi meg ro!» Men mange oppfatter følelsen av matthet som et krav etter mer mat. I stedet for å la maven få hvile, gir de den en ny porsjon mat, som betyr en ny byrde for den. Som en følge av en slik mishandling blir fordøyelsesorganene ofte helt utslitt, mens de ennå burde være i stand til å utføre sitt normale arbeid.

Årsaken til fysisk og mental svakhet

219. Som et folk spiser vi i alminnelighet for meget, til tross for vår høye bekjennelse av helsereformen. En utemmet appetitt er den viktigste årsaken til fysisk og mental svakhet, og den er selve roten til en stor del av

den svakhet og sykелighet vi ser omkring oss overalt. (1890) G.T.B.H. 154

220. Mange som har tatt imot helsereformen, har sluttet å nyte skadelige ting. Men betyr nå dette at de da kan spise så meget de orker av gode ting? De sitter ved bordet, og i stedet for å tenke på hvor meget de kan tillate seg å spise, gir de appetitten frie tøyler, og spiser altfor meget. Maven får så meget å gjøre at den ikke er i stand til å klare det. Resten av dagen bruker den til å klage over de svære byrdene som blir lagt på den. Men all den maten som vi fortærer, og som kroppen ikke har bruk for, blir en tung byrde for hele organismen. Den overflødig maten hindrer kroppens levende maskineri i å utføre sine funksjoner. Hele organismen blir overanstrengt, slik at den ikke kan gjøre sitt arbeid på en tilfredsstillende måte. Kroppens vitale organer blir tvunget til å gjøre ekstra arbeid, og hjernens nervekraft må overføres til fordøyelsesorganene for å hjelpe dem til å ta seg av den maten som kroppen ikke har bruk for. . . . (1870) 2T 362-365

Hvordan virker det på maven når vi spiser for meget? Den blir svekket, og hele fordøyelsesprosessen kommer i ulage. Følgen av dette blir at forskjellige sykdommer og mange slags besværigheter kommer til å plage oss. De som i forveien er sykelige, blir verre. Og hvis de fortsetter med å spise for meget, vil livskraften stadig svekkes så lenge de lever. De bruker sine livsviktige reservekrefter til å ta seg av unødvendig mat. Hvilken fryktelig situasjon er de ikke kommet i!

I vår egen familie kjenner vi til av egne erfaringer hva det vil si å ha dårlig fordøyelse. Vi vet at dette er en meget ubehagelig lidelse. De som har en dårlig fordøyelse, må lide både fysisk og psykisk. Og hvis ikke mavepasientens pårørende er helt ufølsomme, vil også de få sin del av ubehagelighetene som følger med denne sykdommen.

Men til tross for dette er det noen som sier: «Du skal ikke bry deg med

hva jeg spiser og drikker. Det blir min egen sak hvordan jeg vil leve.» Men de som er nødt til å være sammen med mennesker som lider av dårlig fordøyelse, kan fortelle at det er en lidelse å omgås dem. De blir irritert og oppfarende for bagateller som friske mennesker ikke bryr seg om. Det synes naturlig for slike mennesker å være gretne. De føler seg uvel, og for dem ser det ut som om barna deres er meget uskikkelige. De kan ikke snakke rolig og behersket til dem, og de kan heller ikke uten særskilte anstrengelser beherske seg når de er sammen med andre i familien. Alle som kommer i kontakt med dem, får føle noe av det ubehag som følger med sykdommen. De som lider av dårlig fordøyelse, kaster en mørk skygge omkring seg. Kan vi så ikke se at våre spise- og drikkevaner påvirker andre? Jo, det gjør vi uten tvil. Vi bør derfor være meget omhyggelige med å ta vare på helsen, slik at vi kan være i best mulig form. Bare på den måten kan vi gi Gud en fullverdig tjeneste og samtidig gjøre vår plikt i samfunnet og i familien.

Men endog helsereformens forkjempere kan gjøre feil når det gjelder mengden av mat som de bør spise. Det går an å spise til overmål av sunn, god mat.

221. Herren har undervist meg om at vi i alminnelighet spiser for meget. Mange føler et sterkt ubehag som følge av det, og ofte leder dette til en alvorlig sykdom. Det er ikke Gud som har lagt denne straffen på dem. De er selv skyld i sin sørgelige tilstand. Gud ønsker at de skal forstå at smerten er en følge av overtredelse av naturens lover. MS 93. 1901

Mange spiser for hurtig. Andre spiser til samme måltid forskjellige sorter mat som ikke passer sammen. Hvis de bare husket på hvor meget de piner sjelen når de piner maven, og hvor dypt Kristus blir vanæret når de skader fordøyelsen, ville de være tapre, selvoppofrende menn og kvinner som ville gi maven tid til å gjenvinne helsen. Når vi sitter ved bordet, kan vi gjøre helsemisjonsarbeid ved å spise og drikke til Guds ære.

Søvnighet ved møtene

222. Når vi spiser til overmål, gjør vi synd mot vårt eget legeme. Under sabbatsmøtene i Guds hus sitter fråtsere og sover mens brennende sannheter fra Guds ord forkynnes. De kan hverken holde øynene åpne eller fatte de alvorlige prekener som blir holdt. Tror dere at slike personer ærer Gud i sitt legeme og sin ånd, som hører Gud til? Nei, de vanærer Gud. Hva er årsaken til plagene hos en som har dårlig fordøyelse? I stedet for å holde seg nøye til bestemte spisetider, har han latt appetitten råde, og har gitt seg til å spise mellom måltidene. Hvis han har stillesittende arbeid, har han kanskje ikke sørget for å få hjelp til sin svake fordøyelse i form av frisk, styrkende luft. Det er mulig at han heller ikke har sørget for å få tilstrekkelig mosjon til å bevare helsen. (1870) 2T 374

223. På sabbaten bør vi ikke dekke bordet med flere retter eller med mer mat enn på andre dager. Maten bør tvert imot være enklere på sabbaten, og da bør vi også spise mindre enn ellers. Dette er nødvendig forat vi kan ha en klar, våken hjerne som kan fatte åndelige ting. En tung mave betyr en tung hjerne. De mest dyrebare sannheter kan forkynnes, men de gjør ikke noe inntrykk på oss, fordi vi har spist upassende mat, som har gjort hjernen døsig. Ved å spise for meget på sabbaten, gjør mange mer skade enn de forstår, fordi de gjør seg uskikket til å få noen nytte av sabbatens hellige anledninger. (1905) M.H. 307

Årsaken til glemsomhet

224. Herren har gitt meg spesielt lys til deg om å være måteholden i alle ting. Du viser ikke måtehold i dine spisevaner. Du spiser ofte dobbelt så meget som kroppen trenger. Denne maten råtner i maven. Din ånde er frastøtende. Din snue har forverret seg. Din mave er overanstrengt. Energi

fra hjernen og andre livsvikige organer må ledes til å drive den møllen som skal male den unødvendige maten som du har fylt maven med. Du har i denne saken vist liten barmhjertighet mot deg selv. Du er en storspiser når du sitter ved bordet. Dette er en av de viktigste årsakene til din glemsomhet og din dårlige hukommelse. Du sier ting som jeg vet at du har sagt, og så snur du helt rundt og påstår at du har sagt noe annet. Jeg visste om dette, men jeg lot det passere, fordi det er et tydelig resultat av dine spisevaner. Men hva nytter det å snakke om dette? Det vil ikke kurere ditt onde. Brev 17, 1895

Råd til predikanter og andre arbeidere

225. Å spise for meget er spesielt skadelig for dem som har et tregt lynne. De bør spise meget sparsomt og sørge for å få rikelig mosjon. De er som regel menn og kvinner som av naturen er godt utrustet, men de utretter ikke halvdelen av det de kunne ha gjort, om de hadde øvd seg i selvkontroll og hadde lagt bånd på appetitten. (1905) M.H. 308-310

Mange skribenter og talere har gjort feil på dette punkter. Etter å ha spist både vel og lenge, tar de fatt på stillesittende sysler. De leser, skriver og studerer, og de har ingen tid til overs for fysisk mosjon. Som en følge av dette blir den frie strøm av tanker og ord lammet. De kan hverken skrive eller tale med den nødvendige kraft og glød for å nå hjertene. Deres anstrengelser er tamme og fruktesløse.

De som bærer stort ansvar, og særlig de som er opptatt av åndelige interesser, burde være personer med varme følelser og hurtig fatteevne. De behøver fremfor alle andre å vise måtehold i sine spisevaner. Fettrike delikatesser burde ikke finnes på deres bord.

Hver dag må personer i ansvarsfulle stillinger ta viktige beslutninger som har meget vidtrekkende virkninger. De må ofte tenke meget hurtig, men

det er mulig bare for dem som praktiserer strengt måtehold. Sinnet blir styrket når de fysiske og mentale kreftene blir behandlet på en korrekt måte. Hvis anstrengelsene ikke er for store, vil hvert krafttak gi større styrke.

Men det hender altfor ofte at de som arbeider med viktige planer, og som må ta viktige avgjørelser, blir påvirket i gal retning på grunn av en upassende kost. En urolig mave skaper en urolig og usikker sinnstilstand. Det ubalanserte sinn skaper irritasjon, brutalitet og urettferdighet. Mange gode planer som kunne ha blitt til stor velsignelse for verden, er blitt skjøvet til side, og mange urettferdige, skadelige og endog grusomme beslutninger er gjort som en direkte følge av en sinnstilstand som skyldes forkjærte spisevaner.

Jeg har et godt råd til åndsarbeidere og andre som hit stillesittende arbeid. De som har tilstrekkelig moralsk mot og selvkontroll, kan prøve det. Mitt råd er dette: Spis bare to eller tre sorter enkel, sunn mat til hvert måltid, og spis ikke mer enn det som er nødvendig for å stille sulten. Sørg for å få rikelig mosjon hver dag. Prøv så å finne ut om dere har hatt noen nytte av dette programmet.

Kroppsarbeidere som er opptatt med tungt fysisk arbeid, er ikke nødt til å være så forsiktige hverken med kvantitet eller kvalitet av maten de spiser. Men de som har stillesittende arbeid, er nødt til å praktisere strengt måtehold i bordets gleder. Også de som har fysisk arbeid, ville ha en bedre helse om de gjennomførte selvkontroll i mat og drikke.

Noen har bedt om å få bestemte regler for kostholdet. De spiser for meget, og de beklager det, og så blir de opptatt med å tenke på hva de skal spise og drikke. Men dette er ikke som det bør være. En kan ikke sette opp bestemte regler for en annen. Hver enkelt av oss bør praktisere sunn fornuft og selvkontroll, og alle bør handle etter sunne prinsipper.

Dårlig fordøyelse påvirker beslutningsprosessen

226. Når noen sitter ved et bord som bugner av gode retter, fristes de til å spise mer enn maven kan fordøye. En overlesset mave kan ikke gjøre tilfredsstillende arbeid. Som en følge av dette melder det seg en ubehagelig følelse av dorskhet, og hjernen kan ikke arbeide raskt og effektivt. Ved å spise flere sorter mat som ikke passer sammen, blir det uro i maven, og det oppstår gjæring. Blodet blir urent, og hjernen blir trett. (1902) 7T 257, 258

En meget alminnelig årsak til dårlig fordøyelse er at man spiser for meget eller spiser for mange slags mat til samme måltid. De sarte fordøyelsesorganene blir ofte alvorlig skadet på grunn av en slik mishandling. Forgjeves sender maven klager og protester. Den appellerer til hjernen om å tenke på årsak og virkning. Det unødvendige overskudd av mat som blir spist, og den upassende sammensetning av maten, gjør sitt nedbrytende arbeid. Forgjeves sender fordøyelsesorganene ubehagelige varsler om å vise større forsiktighet. Lidelse blir følgen av ulydighet. Sykdom kommer i stedet for god helse.

Men nå vil vel noen spørre: Hva har alt dette å gjøte med styremøtene? Svaret er at dette er meget viktig nettopp i forbindelse med styremøter. Virkningene av dårlige spisevaner bringes ofte direkte inn i styremøter og rådslagningsmøter. Hjernen påvirkes av maven. Forstyrrelser i fordøyelsen skaper forvirring og uklarhet i hjernen. En sykkelig mave skaper en sykkelig tilstand i hjernen, og somme tider kommer dette til syne ved at noen styremedlemmer kan holde urokkelig fast ved forkjærte meninger og ideer. Men den visdom som disse personene mener å ha, er bare dårskap i Guds øyne.

Jeg fremholder dette som en årsak til den virkelige situasjon i mange av

våre styremøter. Det har vist seg at mange spørsmål som burde ha vært drøftet grundig og alvorlig, bare har vakt liten interesse. Og beslutninger som er av den aller største betydning, er blitt gjort i all hast. Ofte når det burde ha vært full enighet i positiv retning, har det være en avgjort negativ holdning, og den har fullstendig forandret og gjennomsyret atmosfæren ved hele møtet. Igjen og igjen er disse tragiske resultatene blitt vist meg.

Jeg tar frem denne saken nå fordi jeg har fått undervisning om å si til mine brødre, predikantene, følgende: Mangel på måtehold ved bordet vil gjøte dere uskikket til å kunne skjelne mellom hellig ild og alminnelig ild. Og ved denne mangel på måtehold viser dere også ringeakt for de advarslene som Herren har gitt dere. Herren har sagt til dere: «Hvem blant eder frykter Herren og hører på hans tjeners røst? Når han vandrer i mørke, og intet lys skinner for ham, skal han sette sin lit til Herrens navn og stole på sin Gud!» Es. 50, 10. Skal vi ikke dra nær til Herren, forat han kan frelse oss fra alt umåtehold i mat og drikke, fra all vanhellig lidenskap og all ondskap? Skal vi ikke ydmyke oss for Gud og legge bort alt som forderver både legeme og ånd, forat vi kan utvikle en hellig karakter?

Ingen anbefaling for helsereformen

227. Våre predikanter er ikke nøye nok med sine spise- og drikkevaner. De spiser altfor meget og for mange sorter mat til samme måltid. Mange av dem er helsereformatorer bare i navnet. De har ingen bestemte regler i sitt kosthold. De tillater seg å spise frukt og nøtter mellom måltidene, og ved å gjøre dette legger de altfor store byrder på fordøyelsesorganene. Noen spiser tre måltider om dagen, når bare to måltider ville ha vært bedre for deres fysiske og åndelige helse. Når de lovene som Gud har gitt til å styre vårt fysiske system, blir krenket, er straffen uunngåelig. (1880)4T416,417

På grunn av uforsiktighet i spisevaner er sansene blitt halvveis lammet

hos noen. De ser ut til å være dørske og søvnige. Disse bleke predikantene, som lider på grunn av en selvsk tilfredsstillelse av appetitten, er ingen reklame for helsereformen. Når man er overanstrengt av arbeid, er det klokt å sløyfe et måltid av og til. På den måten får organismen anledning til å komme til krefter igjen. Våre arbeidere kunne gjøre langt mer for å fremme helsereformen om de ville praktisere den i stedet for å preke om den. Når velmenende venner dekker et festbord for predikanten, er det vanskelig for ham å holde på prinsippene. Men ved å si nei takk til de lekke rettene, krydderiene, te og kaffe, viser de at de praktiserer helsereformen.

Noen har krenket livets lover, og som en følge av dette må de bære visse lidelser. Men på grunn av dette er det blitt satt et brennemerke på helsereformen.

Overdrivelse i mat og drikke, søvn og synsinntrykk, er synd. En harmonisk og normal funksjon av alle organer og krefter i kropp og sinn skaper lykke. Og jo mer opphøyet og foredlet våre evner blir, desto renere og mer ekte blir vår lykke.

Å grave sin egen grav

228. Grunnen til at så mange av våre predikanter plages av sykdommer, er at de ikke får tilstrekkelig mosjon, og at de gjør seg skyldig i å spise for mye. De forstår ikke at en slik livsførsel setter selv den sterkeste konstitusjon i fare. De som i likhet med deg har et flegmatisk temperament, burde spise meget sparsomt, og de må ikke glemme fysisk mosjon. Mange av våre predikanter graver sin egen grav med tennene. Når organismen må ta seg av de store byrdene som vi legger på fordøyelsesorganene, lider hele legemet, og hjernens nervekraft blir svekket. Vi må lide straffen i vårt eget legeme for hver eneste krenkelse av helselovene. (1880) 4T 408, 409

Kapittel 8

Kontroll over appetitten

Mangel på selvkontroll

229. Adam og Eva var edle av skikkelse og fullkomne i skjønnhet. De var syndfrie, og de hadde en fullkommen helse. Hvilken kontrast i forhold til menneskene i dag! Skjønnheten er borte, og den fullkomne helsen er ukjent. Overalt omkring oss ser vi sykdom, misdannelse og åndssvakhet. Jeg spurte om årsaken til denne kolossale degenerasjon. Jeg ble henvist til å betrakte Eden. Eva ble lokket av slangen til å spise frukten av det eneste treet som Gud hadde forbudt dem å spise av, eller endog å røre ved, forat de ikke skulle dø. (1864) Sp. Gift, IV, 120

Eva hadde alt som kunne gjøre henne lykkelig. Hun var omgitt av frukt av alle slag. Men frukten på det ene forbudte treet syntes likevel å være mer tiltrekkende for henne enn frukten på alle de andre trærne som hun fritt kunne spise av. Hun hadde ingen kontroll over sine ønsker. Hun spiste av den forbudte frukten, og ved hennes eksempel og innflytelse spiste også hennes -mann av den. Følgen var at en forbannelse kom til å hvile over dem begge. Også jorden ble forbannet som en følge av deres synd.

Siden fallet har umåtehold i nesten alle former eksistert blant menneskene. Appetitten har overtatt kontrollen av fornuften. Menneskeslekten har fulgt i ulydighetens spor. Eva ble lokket av Satan til å ringeakte det forbudet som Gud hadde gitt, og menneskeslekten har trøstet seg med at følgene av overtredelsen neppe ville bli så fryktelige som man hadde ventet. Menneskene har krenket helselovene, og de har gitt til ytterlighet i nesten alle ting. Og sykdommene har økt fra slekt til slekt.

Årsakene er blitt fulgt av virkningene.

Noahs dager og våre

230. Da Jesus satt på Oljeberget sammen med disiplene, underviste han dem om de tegn som skulle varsle hans komme. Jesus sa til dem: «Som Noahs dager var, således skal Menneskesønnens komme være; for likesom de i dagene før vannflommen åt og drakk, tok til ekte og gav til ekte, like til den dag da Noah gikk inn i arken, og de visste ikke av før vannflommen kom og tok dem alle, således skal Menneskesønnens komme være.» Matt. 24, 37-39. [C.T.B.H. Å, 12] (1890) C.H. 23, 24

De samme syndet som førte straffedommer over verden i Noahs dager, eksisterer i dag. Menn og kvinner har dyrket bordets gleder, slik at det har utartet til fråtseri og drukkenskap. Denne fremtredende synd, å føye en fordervet appetitt, oppflammet menneskenes lidenskaper i Noahs dager og ledet dem til en omfattende fordervelse. Vold, forbrytelser og alle slags synder nådde opp til himmelen. Den moralske fordervelsen ble til slutt fjernet fra jorden ved en vannflom.

De samme syndene, fråtseri og drukkenskap, svekket de moralske følelsene hos innbyggerne i Sodoma i den grad at de regnet forbrytelser for å være en fornøyelse. Men Kristus har gitt menneskene i vår tid følgende advarsel: «På samme vis -- likesom det gikk i Lots dager: de åt og drakk, de kjøpte og solgte, de plantet og bygget; men den dag da Lot gikk ut av Sodoma, da lot Gud ild og svovel regne fra himmelen og ødela dem alle sammen -- således skal det også gå på den dag da Menneskesønnen åpenbares.» Luk. 17,28-30.

Jesus har i disse versene gitt oss en meget viktig lærdom. Han har gjort oss oppmerksomme på faren ved å gjøre mat og drikke til det viktigste i

livet. Jesus har her pekt på følgene av en tøylesløs ettergivenhet for appetitten. De moralske begrepene er såavstumpet at synden ikke lenger synes å være syndig. Forbrytelser blir ikke lenger betraktet for å være et alvorlig onde. Lidenskapene kontrollerer sinnene i den grad at gode prinsipper og impulser blir ryddet bort, og Gud blir hånet. Men alt dette er en følge av å spise og drikke til overmål. Situasjonen i verden i dag er nøyaktig slik som Jesus sa at den skulle være like før hans annet komme.

Vår frelser har satt for oss et høyere mål å kjempe for enn bare dette alminnelige: Hva skal vi spise, hva skal vi drikke, og hva skal vi kle oss med? Disse spørsmålene om mat, drikke og klær er blitt så overordentlig viktige i dag at de leder til forbrytelser. De er fremtredende synder i de siste dager, og de er et tegn på Kristi snare gjenkomst. Tid, penger og styrke, som hører Herren til, og som han har betrodd oss, blir ødslet på ekstravaganser i klær og levevis, og til overdådighet i mat og drikke. Men alt dette tjener bare til å svekke livskraften og øke lidelsen og forfallet. Det er umulig å fremstille vårt legeme som et levende offer for Gud, så lenge vi stadig fyller det med fordervelse og sykdommer, som skyldes våre syndige lyster.

231. En av de største fristelser som menneskene kan møte, er lysten til å dyrke appetitten. I begynnelsen skapte Gud menneskene som de skulle være. De var skapt med et fullkomment, avbalansert sinn. Alle deres organer var harmoniske og fullt utviklet både i størrelse og styrke. Men det lyktes for menneskenes listige fiende å lokke dem til å overse det bestemte forbudet som Gud hadde gitt. Og naturens lover målte ut den fulle straffen for deres overtredelse. . . . [C.T.E.H. 42, 43J (1890) C.H. 108-110

Siden menneskene første gang ga etter for appetitten, har de etter hvert hengitt seg mer og mer til selviske nytelser, og til sist er helsen blitt ofrer på appetittens alter. De menneskene som levde før vannflommen, var umåteholdne i mat og drikke. De ville ha kjøtt, til tross for at Gud på den tiden ikke hadde gitt dem tillatelse til å spise animalsk mat. De spiste og

drakk, og de føyde sin fordervede appetitr så langt at det ikke lenger fantes noen grenser. De ble etter hvert så fordervet at Gud ikke lenger kunne bære over med dem. Deres syndebeger var fylt, og Herren måtte fjerne den moralske besmittelse fra jorden ved en vannflom.

Sodoma og Gomorra

Menneskene formerte seg hurtig etter vannflommen, og igjen glemte de Gud og gikk sine egne veier bort fra ham. All slags tøylesløshet og mangel på måtehold økte, inntil nesten hele verden var moden for ødeleggelse. Hele byer er blitt feid vekk fra jordens overflate på grunn av menneskenes demoraliserende forbrytelser og opprørende ondskap, som hadde gjort disse byene til mørke flekker på Guds vidunderlige skaperverk. Tilfredsstillelsen av en unaturlig appetitt ledet til de syndene som ble årsaken til Sodomas og Gomorras ødeleggelse. Guds ord sier at årsaken til Babylons fall var innbyggernes fråtseri og drukkenskap. Selv roten til alle disse syndene er dyrkelsen av appetitten og lidenskapene.

Esau falt for appetitten

232. Esau lengtet etter sin livrett, og han ofret sin førstefødselsrett for å tilfredsstille appetitten. Men da den grådige appetitten hadde fått det den begjærte, innså Esau sin dårskap. «I vet jo at han og senere, da han ville arve velsignelsen, ble avvist -- for han fant ikke rom for bot -- enda han søkte den med tårer.» Heb. 12, 17. Det finnes mange som ligner Esau. Han representerer en gruppe mennesker som har særlig verdifulle velsignelser innenfor sin rekkevidde, den uforgjengelige arv, et evig liv som er like varig som Guds liv, hans som er universets skaper. De har muligheten til å oppnå den høyeste grad av lykke og en evig fylde av herlighet, men de har føyd sin appetitt, sine lidenskaper og sine tendenser så lenge at deres evne til å forstå de evige verdier og kunne verdsette dem, er blitt sløvet og avstumpet. (1868)

Esau var spesielt glad i en bestemt slags mat, og han hadde dyrket selvet så lenge at han ikke kunne se at det var nødvendig å gi avkall på den deilige retten som fristet ham. Han tenkte nok på det, men han gjorde ingen spesielle anstrengelser for å holde appetitten i tømme. Til sist greide appetitten å feie vekk alle andre hensyn og gjøre ham til sin slave. Han innbilte seg at han ville komme til å lide store kvaler, ja endog død, hvis han ikke kunne få sin livrett. Jo mer han tenkte på dette, desto sterkere ble hans matlyst, og den hellige førstefødselsretten mistet til sist både sin verdi og sin hellighet for ham.

Israels lengsel etter kjøtt

233. Da Israels Gud førte sitt folk ut fra Egypt, fikk de stort sett ikke kjøtt, men han ga dem brød fra himmelen og vann fra den harde klippen. Men de var ikke tilfreds. De følte avsky for den maten de fikk, og de ønsket seg tilbake til Egypt og de duftende kjøttgrytene. De ville heller tåle slaveriets plager, ja, endog døden, enn å være uten kjøtt. Gud oppfylte deres store ønske og ga dem kjøtt, og han lot dem spise så meget de ville, inntil fråtseriet ble en pest som mange døde av. [C.T.B.H. 43, 44J (1890) C.H. 111, 112

Eksempler til advarsel

Vi kan ta det ene eksempel etter det andre for å bevise følgene av å føye appetitten. Det kan synes å være bare en bagatell at våre første foreldre viste ulydighet i det ene tilfellet da de trosset forbudet mot å spise av kunnskapens tre -- et tre som var meget vakkert, og det bar den deiligste frukt. Men ved sin ulydighet brøt de forbindelsen med Gud, og derved åpnet de pottene for en flom av sorg og skyld, som har skyllet over hele verden.

Verden i dag

Forbrytelser og sykdom har økt for hver ny generasjon. Umåtehold i mat og drikke og tilfredsstillelsen av de lavere drifter har forkrøplet menneskenes edlere evner og anlegg. Fornuften, som skulle være legemets hersker, er i en futuroligere grad blitt appetittens slave. En økende trang til fettrik mat er så alminnelig at det er blitt skikk og bruk å proppe maven med alle mulige slags lekke ting. Især ved festlige sammenkomster blir appetitten sloppet løs nesten uten kontroll. Overdådige middager og sene kveldsmåltider blir servert. De består gjerne av kjøttretter som er godt krydret, fete sauser, kaker, paier, is, te, kaffe osv. Er det da så underlig at folk går omkring med gustenbleke ansikter, og at de plages av ubeskrivelige smerter på grunn av dårlig fordøyelse?

234. Den nåværende sørgelige tilstand i verden ble vist meg. Det var et fryktelig syn. Jeg undret meg over at ikke jordens innbyggere er blitt ødelagt liksom innbyggerne i Sodoma og Gomorra: Jeg har sett nok av gtnner til den nåværende degenererte tilstand og det moralske forfall i verden. Blind lidenskap hersker over fornuften, og mange har ikke noe høyere mål i livet enn å tilfredsstille sine lyster. (1864) Sp. Gifts IV, 131, 132

Det første store onde i verden var umåtelighet i mat og drikke. Menn og kvinner har gjort seg selv til slaver av appetitten. De øver ikke måtehold i arbeid. En hel del hardt arbeid blir gjort for å skaffe mat som ofte er så usunn at den bare skader kroppen, som i forveien er svekket av arbeid. Kvinnene bruker en stor del av sin tid til å stå bøyd over en varm ovn for å lage mat, som blir godt krydret for å tilfredsstille smaken. En følge av dette er at barna blir forsømt og får ikke den undervisning i moral og religion som de burde ha. Den overanstrengte husmoren glemmer å utvikle det fine sinnelaget som er hjemmets solskinn. De evige verdiene kommer i annen rekke. All hennes

tid går med til å lage disse delikatessene som ruinerer helsen, skaper irritasjon og omtåker forstandsevnene.

235. Vi kan se en utpreget mangel på måtehold overalt omkring oss. Vi ser det på toget, ombord i skip og overalt hvor vi ferdes. Og vi må spørre oss selv om vi gjør noe for å frelse sjeler fra fristerens mektige grep. Satan er alltid på vakt for å få menneskene under sin kontroll. Hans sterkeste grep over menneskene har han i appetitten, og derfor søker han på alle mulige måter å stimulere den. Alle unaturlige opphisselser er skadelige -- også fordi de skaper lyst til sterke drikker. Hvordan kan vi gi menneskene opplysning om dette? Hvordan kan vi forebygge disse fryktelige onder som er en følge av en fordervet appetitt? Har vi gjort alt vi kan i denne saken? (1890) C.T.B,H. 16

Appetittens gud

236. Gud har gitt sitt folk stort lys, men vi er likevel ikke utenfor fristerens rekkevidde. Hvem av oss søker etter hjelp fra Ekrons guder? (2 Kong. 1,2.) Se på dette bildet, det er ikke hentet fra fantasien. I mange mennesker, endog blant syvendedags-adventistene, kan vi finne igjen de fremtredende karaktertrekk i dette bildet. (1882) 5T 196. 197

En helseløs person, som tilsynelatende er meget samvittighetsfull, men likevel er skinnhellig og selvtilfreds, har fritt og åpent erklært sin forakt for livets og heisens lover, som Gud i sin nåde har ledet sitt folk til å lyde. Denne mannens mat må tilberedes på en særskilt måte for å tilfredsstille hans sykelige matlyst. I stedet for å sitte ved bordet og nyte av den sunne maten som er satt frem, besøker han offentlige spisesteder for å kunne tilfredsstille sin appetitt uten hindringer. Han er en veltalende talsmann for sunnhet og avhold, og likevel forakter han helsereformens grunnleggende prinsipper. Han ønsker å få hjelp for sin sykdom, men nekter å betale prisen som er

selvfornektelse. Han tilber ved den fordervede appetittens alter. Han er avgudsdyrker. Hvis hans evner og krefter var blitt helliget og foredlet, kunne de ha vært brukt til Guds ære, men i stedet er de blitt svekket og blitt tilliten nytte. Et irritabelt humør, en forvirret hjerne og frynsete nerver er bare noen av følgene av hans forakt for naturens lover. Han er udyktig og upålitelig.

Kristus seiret for vår skyld

237. Da Jesus ble fristet i ørkenen, møtte han de største fristelsene som mennesker kan bli utsatt for. Der kjempet han alene mot en listig og snedig fiende og vant seier over ham. Den første store fristelsen gjaldt appetitten. Den andre fristelsen gjaldt frekkhet. Og den tredje gjaldt kjærlighet til denne verden. Satan har overvunnet millioner av mennesker ved å friste dem til å føye appetitten. Ved å tilfredsstille smaken blir nervesystemet opphisset og hjernevirksomheten svekket, slik at det blir umulig å tenke klart og fornuftig. Sinnet kommer ut av likevekt. De høyere og edlere evner og krefter blir fornedret til å tjene dyriske lyster, de hellige og evige interesser blir skjøvet til side. Når dette målet er nådd, kommer Satan med sine to andre spesielle fristelser, og da finner han at døren står åpen. Hans mangfoldige fristelser har sine røtter i disse tre fremtredende sider i hans virksomhet. (1876) 4T 44

238. Av alle de lærdommer vi kan hente fra vår frelsers store fristelse, er ingen viktigere enn den som gjelder kontrollen over appetitten og lidenskapene. I alle tidsaldrer har de fristelsene som appellerer til vår fysiske natur, gjort mest til å forderve og ødelegge menneskene. Ved å forlede dem til umåtehold kan han forderve de intellektuelle og moralske evnene som Gud har gitt menneskene som en herlig gave. Når disse evnene er ødelagt, forstår menneskene ikke å verdsette de evige verdier. Gjennom de sanselige lyster forsøker Satan å utslette alle spor etter likheten med Gud. (1898) DA 122, 123

Den ukontrollerte ettergivenhet for lystene, og de sykdommer og den nedverdiggelse som fulgte med, var åpenbar da Jesus kom første gang, og dette vil gjøre seg gjeldende med langt større intensitet like før hans annet komme. Jesus sa at forholdene i verden ville bli slik som de var før vannflommen, og som de var i Sodoma og Gomorra. Menneskenes fantasi og alle deres tanker og følelser skulle ifølge Jesu ord fortsette å være onde. Vi lever nå på den ytterste grense til denne fryktelige tiden, og derfor burde vi ta lærdom av Frelserens faste i ørkenen. Bare ved å dvele ved den ubeskrivelige angst og smerte som Jesus måtte tåle, kan vi forstå de onde følgene av en tøylesløs ettergivenhet for appetitten. Jesu eksempel viser at vårt eneste håp om å oppnå evig liv er å bringe appetitten og lidenskapene inn under Guds vilje.

Se på Frelseren

I vår egen styrke er det umulig å fornekte vår falne naturs krav. Men nettopp på dette svake punktet vil Satan friste oss. Kristus visste at fienden ville komme til hvert eneste menneske for å dra fordel av dets nedarvede svakheter, og ved sin snedige list vil han prøve å dåre alle som ikke har satt sin lit til Gud. Ved å gå den veien som menneskene må gå, har Herren gjort det mulig for oss å bli seiervinnere. Gud ønsker ikke at vi skal stå i en uheldig stilling i striden mot Satan. Han vil ikke at vi skal bli forskrekket eller mismodige når slangen angriper. Jesus sier: «Vær frimodige! Jeg har overvunnet verden.» Joh. 16,33.

Den som kjemper mot appetittens makt, må se på Frelseren da han ble fristet i ørkenen. Vi må se ham i hans sjeleangst på korset da han ropte: «Jeg tørster!» Han har båret alt som det er mulig for oss å bære. Hans seier er vår seier.

Jesus fant hvile ved å tenke på sin himmelske fars visdom og styrke.

Han sa: «Herren, Israels Gud vil hjelpe meg, derfor blir jeg ikke til skamme, . . . og jeg vet at jeg ikke skal bli skuffet. Han er nær, han som hjelper meg til min rett.» Es. 50, 7. 8.

Idet Jesus peker på sitt eget eksempel, sier han til oss: «Hvem iblant dere frykter Herren og hører på hans tjeners røst? Når han vandrer i mørke, og intet lys skinner for ham, skal han sette sin lit til Herrens navn og stole på sin Gud!» Es. 50, 10.

Jesus sa også: «Verdens fyrste kommer, og han har intet i meg.» Joh. 14, 30. Satans spissfindige tillokkelser fant ingen gjenklang hos Jesus. Han samtykket aldri til synd. Ikke engang ved en tanke ga han etter for fristelser. Men slik må det bli også med oss. Kristi menneskelighet var forent med guddommelighet. Jesus var rustet til kampen mot Satan, fordi Den Hellige Ånd bodde i ham. Og Jesus kom for å gjøre oss delaktige i den guddommelige natur. Så lenge vi er forent med ham ved troen, har synden ikke noe herredømme over oss. Gud står rede til å gripe troens hånd for å lede oss til å holde fast ved Kristi guddommelighet, forat vi kan oppnå en fullkommen karakter.

239. Satan kommer til menneskene på samme måte som han kom til Kristus, nemlig med en overveldende fristelse til å føye appetitten. Satan er klar over den store makten han har over menneskene på dette punktet. Ved å angripe appetitten seiret han over Adam og Eva i Eden, og derved mistet de sitt deilige hjem. Hvilken mektig opphoping av forbrytelser og all slags elendighet er ikke jorden blitt oppfylt av som en følge av Adams fall! Store byer er blitt utslettet fra jordens overflate på grunn av de fornedrende forbrytelser og den overveldende ondskaper som innbyggerne gjorde seg skyldig i. Disse onde byene var en skamplett i universet. Men ettergivenhet for appetitten var selve roten til deres fordervelse og ondskap. (1875) 3T 561

240. Kristus begynte gjenløsningens verk nettopp på det punktet der fallet skjedde. Den første fristelsen Jesus møtte, var den samme som Adam falt for. Det var ved fristelser som var rettet mot appetitten, at Satan klarte å overvinne en stor del av menneskeheten. Disse store seirene fikk Satan til å tro at all makt over denne fjerne planet lå i hans hender. Men i Kristus fant han en overmann som var i stand til å stå ham imot, og Satan forlot slagmarken som en overvunnen fiende. Jesus sa: «Han har intet i meg.» Hans seier er en forsikring om at også vi kan bli seiervinnere i vår kamp mot denne mektige fiende. Men det er ikke vår himmelske fars hensikt å frelse oss uten noen anstrengelser fra vår side for å samarbeide med Kristus. Vi må gjøre vår del, og den guddommelige kraft som forener seg med våre bestrebelse, vil bringe seieren. (1890) C.T.B.H. 16

Daniels eksempel

241. Fristelsen til å føye appetitten er så sterk at den bare kan bli overvunnet ved den kraften som Gud gir oss. For hver eneste fristelse vi møter, finnes det et løfte fra Gud om hjelp til å seire. Hvorfor blir da så mange overvunnet? Det er fordi de ikke har lært å sette sin lit til Gud. De gjør ikke bruk av de midlene som er stilt til deres rådighet i kampen. Unnskyldningene for å føye en fordervet appetitt har derfor ingen verdi hos Gud. (189G) C.T.B.H. 22. 23

Daniel vurderte sine evner og sin dyktighet, men han satte ikke sin lit til dem. Han stolte i stedet på den styrken som Gud har lovt å gi alle som kommer til ham i ydmykhet, og som setter sin lit helt og fullt til Guds makt.

Daniel satte seg for i sitt hjerte at han ikke ville besmitte seg hverken med kongens mat eller med den vin han drakk. Han visste at en slik kost ikke kunne styrke hans fysiske helse og heller ikke øke hans intellektuelle dyktighet. Han nektet å nyte vin eller andre unaturlige stimulanser. Han ville

ikke gjøre noe som kunne omtåke hjernen. Og Gud ga ham «kunnskap og forstand på all slags skrift og visdom, og han skjønnte seg på alle slags syner og drømmer.» Dan. 1, 17.

Daniels foreldre hadde oppdratt ham fra barndommen av til strenge prinsipper i måtehold. De hadde lært ham at han skulle underordne seg naturens lover i alle sine vaner. De lærte ham at hans spise- og drikkevaner hadde direkte innflytelse på hans fysiske, mentale og moralske natur, og at han var ansvarlig overfor Gud for sine evner. Daniel forsto at han hadde fått sine evner og sin dyktighet som en gave fra Gud, og at han måtte vokte seg for å skade eller forkrøple dem. Som en følge av den undervisningen han hadde fått, sto Guds lov høyt i hans sinn, og han følte ærbødighet for den. I de første årene av sitt fangenskap måtte Daniel gå igjennom de prøver og erfaringer som skulle gjøre ham kjent både med seder og skikker ved hoffet og med hykleriet og hedenskapet. Det var i sannhet en hard skole, som skulle gjøre ham skikket til et liv i edruelighet, flid og trofasthet. Daniel levde et rent liv, uplettet av den urene atmosfæren som han overalt var omgitt av.

Den erfaringen som Daniel og hans unge medbrødre hadde, illustrerer fordelene ved å leve et liv i avhold, og den viser hva Gud vil gjøre for dem som vil samarbeide med ham i å rense og oppbygge sjelen. Disse unge mennene levde et liv til Guds ære, og de var skinnende lys ved Babylons hoff.

I historien om Daniel kan vi høre Guds stemme, som taler til den enkelte av oss og ber oss om å samle alle de dyrebare lysstrålene som himmelen har sendt oss om kristelig avholdeohet. Vi må sørge for å stille oss i det rette forhold til helsens lover.

242. Hva ville ha skjedd om Daniel og hans kamerater hadde inngått et kompromiss med de hedenske embetsmenn, og om de hadde gitt etter for

presset til å spise og drikke slik som skikken var i Babylon? En eneste avvikelse fra prinsippene ville ha svekket både deres følelse av hva som er rett, og deres avsky for alt som er galt. Ettergivenhet for appetitten ville ha svekket både deres intellektuelle og åndelige evner. Ett galt skritt ville sannsynligvis ha ledet til flete skritt i samme retning, inntil forbindelsen med himmelen ville vært brutt. Og så ville fristelsen ha overmannet dem. [R. & H. 25. jan. 1881] C.H. 66

Vår kristenplikt

243. Når vi tenker over Guds krav, vil vi se at han ønsker at vi skal være måteholdne i alle ting. Hensikten med at Gud skapte oss, er at vi skal ære ham i vårt legeme og i vår ånd som hører ham til. Men hvordan kan vi gjøre dette, når vi føyer appetitten til skade både for de fysiske og moralske kreftene i oss? Gud krever at vi skal fremstille vårt legeme som et levende offer. Men da er det vår plikt å bevare legemet i den best mulige helsetilstand, slik at vi kan fylle Guds krav. «Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære!» 1 Kor. 10, 31. (1868) 2T 65

244. Apostelen Paulus skriver: «Vet I ikke at de som løper på rennebanen, de løper vel alle, men bare en får prisen? Løp da således, forat I kan vinne den! Hver den som er med i veddekamp, er avholdende i alt, hine for å få en forgjengelig krans, men vi en uforgjengelig. Jeg løper da ikke som på det uvisse; jeg fekter ikke som en som slår i været; men jeg undertvinger mitt legeme og holder det i trelldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdige.» 1 Kor. 9, 24-27. (1900) 6T 374, 375

Det finnes mange som er slaver av fordervelige vaner. Appetitten er den lov som hersker over dem. På grunn av de dårlige vanene blir disse menneskenes moralske sans omtåket, og deres evne til å fatte hellige ting blir delvis ødelagt. Men er det nødvendig for en kristen å være så strengt

avholdende? Jo, de kristne skal bære flagget høyt. Måtehold i mat, drikke og klær er meget viktig. Prinsippene må herske i stedet for appetitten og fantasien. De som spiser for meget, eller som spiser mat av dårlig kvalitet, blir lett ledet til tøylesløshet «og mange dårlige og skadelige lyster, som senker menneskene ned i undergang og fortapelse». 1 Tim. 6, 9. Guds medarbeidere burde bruke hver eneste trevl av sin innflytelse til å virke for utbredelsen av riktige helseprinsipper.

Det betyr meget å være tro mot Gud. Han har krav på alle som er opptatt i hans tjeneste. Gud ønsker at både sinn og legeme skal holdes i den best mulige form, og at alle evner og anlegg skal være under guddommelig kontroll. De skal være så friske og sterke som det er mulig å bli ved hjelp av omhyggelige og faste prinsipper. Vi er forpliktet overfor Gud til å hellige oss selv til ham uten forbehold, med sjel og legeme og med alle evner og krefter som han har gitt oss. Vi skal tjene ham med alt vi er og har.

All år energi og dyktighet må stadig øke i styrke og utvikles så lenge nådens dag varer. Bare de som forstår å sette pris på disse prinsippene, og som er oppdratt til å ta vare på sitt legeme på en fornuftig måte og med ærefrykt for Gud, bør velges til å bære ansvar i dette verket. De som har vært lenge i sannheten, og som likevel ikke kan skjelne mellom rettferdighetens prinsipper og de onde prinsipper, og som bare har en tåket forestilling om Guds rettferdighet, nåde og kjærlighet, burde bli fritatt for ansvar. Enhver menighet trenger et skarpt og tydelig vitnesbyrd. Basunen må ha en klar lyd.

Hvis vi kunne vekke vårt folks moralske følsomhet overfor spørsmålet om helsereformen, ville en stor seier være vunnet. Måtehold i alle ting her i livet må bli gjennomført både i teori og praksis. Måtehold i mat og drikke, klesdrakt og søvn hører med til det religiøse livs prinsipper. Når sannheten kommer inn i sjelens helligdom, vil den gi veiledning om behandlingen av kroppen. Det som har med menneskenes helse å gjøre, må ikke betraktes på en likegyldig måte. Vår evige skjebne vil være avhengig av den måten vi

bruker vår tid, styrke og innflytelse på her i livet.

Slaver av appetitten

245. Det finnes en del mennesker som bekjenner seg til å tro sannheten, og som hverken bruker tobakk, te eller kaffe, men likevel føyer appetitten på andre måter. De spiser kjøtt som er sterkt krydret, og som serveres i fet saus. Dette viser at deres appetitt er blitt så fordervet at de ikke er tilfredse med mindre kjøttet er tilberedt på den mest skadelige måten. Maven blir betent, fordøyelsesorganene blir overanstengt, og maven må arbeide hardt for å kunne ta seg av den tunge byrden som blir lagt på den. Når maven har gjort sin gjerning, er den helt utmattet, og dette skaper en følelse av tretthet. Men mange tar feil av dette symptom og tror at det må være sulten som melder seg, og uten å gi maven tid til å hvile spiser de igjen for å fjerne sultfølelsen. Jo mer vi føyer appetitten, desto større vil dens krav om tilfredsstillelse bli. Men denne svakhetsfølelsen er i alminnelighet en følge av å ha spist kjøtt, spist for ofte og for meget. . . . (1864) Sp. Gifts IV, 129-131

Fordi det hører med til skikk og bruk, og fordi det passer en sykkelig appetitt, fyller man maven med fete, tunge kaker, paier; buddinger og alle slags skadelige ting. Hvis ikke bordet bugner av en mengde forskjellige retter, er den fordervede appetitten ikke tilfreds. Om morgenen har disse appetittens slaver ofte dårlig ånde og belagt tunge. De kan ikke glede seg over en god helse, og de undrer seg på hvorfor de plages av smerter, hodepine og mange andre besværligheter. Mange spiser tre måltider hver dag, og så igjen like før de går til ro. Etter kort tid er fordøyelsesorganene utslitt, fordi de aldri har fått tid til å hvile. Slike mennesker blir elendige vrak, som lider av dårlig fordøyelse, og de undrer seg på hva som er årsaken til deres ulykke. Men årsakene er blitt fulgt av de uunngåelige virkningene. Man burde aldri spise et nytt måltid mat før maven har fått tid til å hvile ut etter arbeidet med å fordøye det foregående måltid. Hvis et tredje måltid

skulle spises i det hele tatt, burde det være meget lett, og det skulle helst spises flere timer før man går til ro for natten.

Mange er så avhengige av sitt umåtehold at de ikke under noen omstendighet vil tåle innskrenkninger i sitt fråtseri. De vil heller ofre helsen og dø før tiden enn å temme appetitten. Og mange er uvitende om de virkninger spisevanene har på helsen. Hvis slike mennesker fikk opplysning om helsereformen, ville de kanskje ha moralsk mot nok til å fornekte appetitten og spise mer sparsomt og bare av sunn mat. Da ville de spare seg selv for en hel del lidelser.

Appetitten må opplæres

De som har vært vant til å føye appetitten ved å spise kjøtt med sterkt krydret saus, og forskjellige sorter kaker og syltetøy, kan ikke straks synes om enkel, Sunn og nærende mat. Smaken er blitt så forvent at de ikke liker god mat som består av frukt, grovt brød og grønnsaker. Men de kan ikke vente at de skal like mat som er så helt forskjellig fra den de har vært vant til å spise. Hvis de ikke straks kan innstille seg på den nye, enkle maten, bør de faste til de kan spise den. Der vil snart vise seg å være langt bedre enn noen medisin, fordi den misbrukte maven da får den ro som den så lenge har hatt behov for. En ordentlig sult kan bli tilfredsstilt ved enkel mat. Det vil ta tid før smaken kan komme seg igjen etter de misbruk den har vært utsatt for, og før den kan få igjen den naturlige evnen. Men med litt utholdenhet i å fornekte de gamle spisevanene vil de snart kunne spise enkel mat. Og snart vil de finne ut at de kan spise med større tilfredshet enn de nytelsessyke føler når de inntar sine festmåltider.

Men hvis nå maven ikke er betent som følge av kjøttspising, og den ikke er overanstrengt, men er i god form og utfører sin gjerning tilfredsstillende, hva da? Det er ingen grunn til å vente med å gå over til

helsereformen. De må anstrenge seg for å bevare de vitale kreftene som ennå er i behold, idet de legger av alle unødvendige hyrder. Det er mulig at maven aldri blir som den en gang var, men et passende kosthold vil i alle fall verne den mot nye skader, og hvis den ikke har fått altfor store merker etter et selvødeleggende fråtseri, vil den etter hvert bli mer eller mindre helbredet.

De som tillater seg å bli slaver av en grådig appetitt, går ofte videre i fornedrelse ved å tilfredsstille sine fordervede lidenskaper, som er blitt opphisset ved umåtehold i mat og drikke. De gir sine lavere lidenskaper frie tøyler, inntil både helse og intelligens blir svekket. Tenkeevnen blir i høy grad ødelagt ved dårlige vaner.

Virkningene av ettergivenhet

246. Mange elever er sørgelig uvitende om det faktum at maten øver en stor innflytelse over helsen. Noen elever har aldri gjort bestemte anstrengelser for å kontrollere appetitten, eller for å finne fornuftige regler og prinsipper som kan være til hjelp for dem. De spiser for meget ved måltidene, og noen spiser mellom måltidene så snart det gis en anledning til det. Hvis de som bekjenner seg til å være kristne, ønsker å finne en løsning på de mange problemene som synes å være så håpløse for dem, behøver de i mange tilfelle ikke å gå lenger enn til bordet for å finne svaret. De undrer seg på hvorfor hjernen er så sløv, og hvorfor de åndelige lengsler og erfaringer er så svake. Ved bordet kan de finne svarene. Der er det mer enn nok av årsaker til disse problemene. (1890) C.T.B.H. 83

Mange forlater Gud ved å føye appetitten. Han som legger merke til spurven som faller til jorden, og som teller hårene på vårt hode, han har også lagt merke til dem som synder ved å føye en forvent appetitt. De gjør dette med den følge at de fysiske kreftene blir svekket, de intellektuelle evnene avstumpet, og de moralske begrepene utvisket.

En angerens dag

247. Mange er uskikket til arbeid, både fysisk og mentalt, på grunn av fråtseri og tilfredsstillelse av sine lidenskaper. På denne måten blir de dyriske tilbøyeligheter styrket, og samtidig blir den moralske og åndelige natur svekket. Hvilken trist erindring vil ikke mange ha om sitt liv når de engang skal stå omkring den store, hvite tronen. Da vil de se hva de kunne ha utrettet om de ikke hadde fornøyet og fordervet de evnene som Gud hadde gitt dem. Da vil de forstå hvilken grad av intellektuell storhet de kunne ha nådd, om de hadde gitt Gud alle de fysiske og mentale evner og krefter som han hadde utrustet dem med. I smerte og anger over det de har forspilt, vil de ønske at de kunne leve livet om igjen. (1882) 5T 135

En unaturlig appetitt må temmes

248. Gud har ved sitt forsyns styrelse ledet sitt folk ut fra verdslige seder og skikker, bort fra tilfredsstillelsen av appetitten og lidenskapene, for å stille dem på selvfornektelsens plattform, så de kan praktisere måtehold i alle ting. Dem som Gud leder, skal være et særskilt folk. De skal ikke ligne verden. Hvis de vil følge Guds ledelse, kan de fullføre hans hensikter, og de vil innordne sin vilje under hans. Kristus vil bo i deres hjerte, og Guds tempel vil fortsatt være hellig. Apostelen sier at vårt legeme er et tempel for Den Hellige Ånd. Gud ønsker ikke at hans barn skal fornekte seg i den grad at det vil svekke deres fysiske kraft. Han krever bare at de skal lyde naturens lover for å verne om sin fysiske helse. Han har merket opp naturens vei for oss, og den er bred nok for alle kristne. Med gavmild hånd har han sørget for en rik variasjon av gode ting til livets opphold og til vår glede og tilfredsstillelse. Men forat I skal bli i stand til å kunne glede oss over en naturlig smak, som kan hjelpe oss til å bevare helsen, må vi innskrenke appetittens makt. Gud sier til oss: Pass på! Du må holde appetitten i tømme!

Du må ikke føye en unaturlig appetitt! Hvis vi kjæler for en fordervet appetitt, krenker vi heisens lover, og vi pådrar oss ansvaret for å ha skadet kroppen og pådratt oss sykdom. (1890) C.T.B.H. 150, 151

249. De som har mottatt undervisning om skadevirkningene av kjøtt, te, kaffe, fete sauser og usunn tilberedning av maten, og som har bestemt seg for å inngå pakt med Gud om offer, kan ikke fortsette å føye appetitten ved å nyte mat som de vet er skadelig for helsen. Gud krever at vi skal reformere appetitten, og at vi skal si nei til de ting som vi vet ikke er til gagn for oss. Dette er et verk som må gjøres før Guds folk kan stå frem for ham som et fullkomment folk. (1909)9T 153,154

250. Gud har ikke forandret vår fysiske organisme, og han vil neppe noen gang gjøre det. Vi kan ikke krenke en eneste av heisens lover uten å måtte ta straffen for vår overtredelse. Men mange lukker øynene for lyset. . . . Ved å føye appetitten krenker de livets og heisens lover. Men hvis de lyder samvittighetens stemme, må de regulere sine spise- og drikkevaner ved hjelp av faste prinsipper. De kan ikke la seg lede hverken av tilbøyeligheter, skikk og bruk eller av appetitten. Health Reformer, sept. 1871

Vår brukbarhet i Guds verk avhenger av vår kontroll med appetitten

251. Undervis folk om nødvendigheten av å motstå fristelsen til å føye appetitten. Mange kommer til kort i å gjøre dette. Undervis dem om den intime forbindelsen mellom kropp og sinn, og vis dem hvor nødvendig det er å holde begge i den aller beste form. . . . Brov 158, 1909

Alle som føyer appetitten, ødsler med sine fysiske krefter og svekker sin moralske dømmekraft. De som gjør dette, vil før eller siden måtte ta straffen som følger med overtredelsen av naturens lover.

Kristus ga sitt liv for å gjenløse syndere. Verdens forløser kjente til at de som føyer appetitten, svekker sine fysiske krefter og sløver forstandsevnene, slik at de ikke kan fatte de evige og hellige ting. Kristus visste at ettergivenhet for driftene forderver moralbegrepene. Han så at menneskenes store behov er omvendelse i hjerte, sjel og sinn fra et liv i tøylesløs nytelse til et liv i selvfornektelse og selvoppofrelse. Må Herren hjelpe deg, som Guds tjener, til å tale med predikantene og til å vekke de sovende menighetene. Måtte din gjerning både som lege og predikant være i full harmoni. Hensikten med opprettelsen av våre sanatorier er å forkynne sannheten om en fornuftig helsereform. . . .

Som et folk trenger vi en helsereform, og spesielt trenger våre predikanter og de som underviser i Guds ord, en slik fornyelse. Jeg har fått undervisning om å si til alle våre predikanter og til formennene for våre distrikter: Deres brukbarhet som Guds tjenere i arbeidet med å frelse de fortapte avhenger i høy grad av om det lykkes for dere å seire over appetitten. Hvis dere seirer over lysten til å føye appetitten, vil det bli lettere å kontrollere lidenskapene. Da vil både deres intellektuelle og moralske evner bli sterkere. «De har seiret over ham i kraft av Lammets blod og det ord de vitnet.» Åp. 12, 11.

Appell til en medarbeider

252. Herren har utvalgt deg til å gjøre en spesiell gjerning for ham. Hvis du arbeider forsiktig og med omtanke, hvis du bringer dine spisevaner under streng kontroll av din kunnskap og fornuft, vil du få langt flere hyggelige timer i ditt liv, enn hvis du handler uklokt. Sett bremsene på! Hold appetitten under streng kontroll, og overlat deg så i Guds hånd! Forleng ditt liv ved å ta vare på deg selv! Brev 49, 1892

Avholdenhet øker livskraften

253. De menn som er opptatt med å gi det siste advarselsbudskapet til verden -- et budskap som vil bli avgjørende for menneskenes evige skjebne - - burde selv praktisere de sannhetene som de forkynner for andre. De burde være eksempler for andre så vel j sine spise- og drikkevaner som i ren tale og oppførsel. Fråtseri, tilfredsstillelse av de lavere liånskaper og andre alvorlige synder er skjult under hellighetens kappe hos mange av Kristi bekjennende representanter over hele verden. Noen har en utmerket naturlig begavelse, men i sin gjerning utretter de ikke halvdelen av det de kunne ha gjort, om de hadde vært måteholdne i alle ting. Ettergivenhet for appetitten og lidenskapene omtåker hjernen og svekker både den fysiske kraft og de moralske begreper. Tankene er ikke klare. De taler ikke med myndighet, og de er ikke oppildnet av Guds Ånd, slik at de kan nå tilhørernes hjerte. (1875) 3T 490-492

Våre første foreldre mistet Eden ved å føye appetitten, og vårt eneste håp om å gjenvinne Eden er knyttet til en streng fornektelse av appetitten og lidenskapene. Måtehold i mat og kontroll av alle lidenskaper vil hjelpe oss til å bevare våre intellektuelle evner og gi oss både mental og moralsk styrke. Ved selvfornektelse blir vi i stand til å bringe alle tilbøyeligheter inn under kontroll av de høyere sjelsevner, slik at vi kan skjelne mellom rett og galt, mellom det som er hellig og det som er alminnelig. Alle som har en klar forståelse av det offer som Jesus brakte da han forlot himmelen for å komme ned til denne verden, vil med glede fornekte selvet for å bli delaktige i Kristi lidelser. Med sitt eget liv viste han menneskene hvordan de kan seire over fristelsene.

Herrens frykt er begynnelsen til visdom. De som vil seire slik som Kristus seiret, må stadig være på vakt mot Satans snedige fristelser. Appetitten og lidenskapene må holdes i tømme, og de må styres av en opplyst samvittighet. Bare på denne måten kan de intellektuelle evnene

bevares, og fatteevnen holdes klar, slik at Satans listige snarer ikke blir oppfattet som Guds forsyns styrelse. Mange ønsker nok å få lønnen og kransen som gis til dem som seirer, men de er ikke villige til å tåle slit, savn og selvforsakelse, slik som vår forløser gjorde. Det er bare ved lydighet og stadige anstrengelser at vi kan seire slik som Kristus seiret.

En sviktende kontroll over appetitten vil ruinere tusener. Hvis de hadde seiret på dette punktet, ville de ha fått moralsk kraft til også å seire over alle andre fristelser. Men de som er appetittens slaver, vil komme til kort i å danne en fullkommen, kristelig karakter. Menneskenes stadige overtredelser i seks tusen år har båret frukt i form av sykdom, smerte og død. Og etter hvert som vi kommer nærmere tidens avslutning, vil Satans fristelser til å føye appetitten stadig bli sterkere, og det vil bli tilsvarende vanskelig å seire over dem.

Våre vaner og helligjørelsen

254. Så lenge menneskene er selviske og grådige, er det umulig for dem å kunne motta helligjørelsens velsignelser. De stønner under byrden av sine skrøpeligheter, som skyldes feilaktige spise og drikkevaner, som har gjort vold mot livets og heisens lover. Mange har svekket sine fordøyelsesorganer ved å føye en fordervet appetitt. Kroppen har en vidunderlig evne til å tåle mishandling. R. & H., 25. jan., 1881

Men under en langvarig påvirkning av forkjærte spise- og drikkevaner, vil alle dens funksjoner bli hemmet og svekket. Disse skrøpelige menneskene burde tenke over hva de kunne ha vært om de hadde levd et liv i måtehold, og om de hadde styrket helsen i stedet for å misbruke den. Ved å føye en fordervet appetitt og de lavere lidenskapene kan endog bekjennende kristne hindre naturen i dens virksomhet, og derved svekke både fysiske, mentale og moralske evner. Noen av dem som gjør dette, gjør krav på å være

helliget til Gud, men et slikt krav har ikke noe som helst grunnlag. . . .

«En sønn ærer sin far, og en tjener sin herre; er nå jeg far, hvor er da min ære, og er jeg herre, hvor er da frykten for meg? sier Herren, hærskares Gud, til eder, I prester som forakter mitt navn. Og I sier: Hvormed har vi vist forakt for ditt navn? Ved å bære frem uten mat på mitt alter. Og I sier: Hvormed har vi krenket din renhet? Ved å si: Herren bord er ingen ære verdt. Når I kommer med et blindt dyr for å ofre det, er det da intet ondt deri? Og når I kommer med et halt eller sykt dyr, er det da intet ondt deri? Kom med slike gaver til din stattholder! Mon han vil finne behag i deg, eller mon han vil ta nådig imot deg? sier Herren, hærskares Gud.» Mal. 1, 6-8.

La oss legge nøye merke til disse advarslene og irettesettelsene. Selv om de ble gitt til det gamle Israel, er de ikke av den grunn mindre anvendelige på Guds folk i dag. Og vi hurde gi akt på apostlenes appell til sine brødre om ved Guds nåde å fremstille sitt legeme «som et levende, hellig, Gud velbehagelig offer». Rom. 12, 1. Dette er sann helliggjørelse. Det er ikke bare en teori, en følelse eller en uttrykksmåte. Det er et levende, aktivt prinsipp som griper inn i vårt daglige liv. Dette prinsippet krever at våre vaner i mat, drikke og klær bør være slik at de beskytter helsen både fysisk, moralsk og mentalt, slik at vi kan fremstille vårt legeme for Herren å ikke som et offer som er fordervet av skadelige vaner, men «et levende, hellig, Gud velbehagelig offer».

Ingen som bekjenner seg til gudfryktighet, må betrakte kroppens helse som noe uvesentlig. De må ikke trøste seg med at mangel på måtehold ikke er synd, og at dette ikke på noen måte kan påvirke deres åndelighet. Det finnes en nøye forbindelse mellom vår fysiske og vår moralske natur.

Karakterstyrke er nødvendig

255. For å kunne si nei til appetitten må man ha en sterk og besluttsom karakter. Store skarer av mennesker vil omkomme fordi de mangler karakterstyrke. Mange menn og kvinner er svake, føyelige og lette å lede. De mangler karakterstyrke, og det er ikke slik Gud ønsker at de skal være. De som mangler karakterstyrke, kan ikke bli seiervinnere i det daglige livs kamper. Verden er full av sløve, slappe, ubalanserte og veike menn og kvinner. Hvor vanskelig det er for dem å bli sanne kristne! Brev 166, 1903

Hva sier «den store lege»? «Vil noen komme etter meg, da må han fornekte seg selv og ta sitt kors opp og følge meg.» Matt. 16,24. Det er Satans gjerning å få mennesker til å friste sine medmennesker. Han forsøker å få dem til å bli hans medarbeidere i ødeleggelsens verk. Satan forsøker å lede menneskene til å hengi seg helt til appetittens gleder og de opphissende fornøyelser og dårskaper som den menneskelige natur gjør krav på. Men Guds ord forbyr avgjort alt dette, forat ikke noen skal bli stilt i rekken av Satans medhjelpere, som arbeidet for å ødelegge Guds bilde i mennesket.

Gjennom de onde maktets sterke fristelser blir mange besnæret. De blir slaver av appetittens mange luner, og de blir sløvet og nedverdiget. . . .

«Eller vet I ikke at eders legeme er et tempel for Den Hellige Ånd, som bor i eder, og som I har fra Gud, og at I ikke hører eder selv til? for I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme.» 1 Kor. 6, 19.20.

De som er fast overbevist om at de står i et inderlig forhold til Gud, vil ikke fylle maven med slik mat som behager appetitten, men skader fordøyelsesorganene. De vil ikke ødelegge Guds eiendom ved å hengi seg til upassende vaner i mat, drikke og klær. De vil prøve å ta godt vare på kroppens levende maskineri. De forstår at de må gjøre dette for å kunne

arbeide i kompaniskap med Gud. Det er Guds vilje at de skal være friske, lykkelige og brukbare i hans tjeneste. Men for å kunne være det må de innordne sin vilje under Guds vilje.

256. Forlokkende fristelser. til å følge kjødets lyst, øynenes lyst og storaktighet i levnet, vil vi snart møte overalt. Det eneste som kan føre oss trygt gjennom livet, er å leve etter bestemte prinsipper og føre nøye kontroll med appetitten og lidenskapene i Jesu Kristi navn, han som seiret. Health Reformer, mai 1878

En gradvis overgang til helsereformen

257. Noen sier når man prøver å gi dem opplysning om skade. virkningene av sterke drikker eller tobakk: «Jeg vil venne meg av litt etter litt.» Men Satan ler av alle slike beslutninger. Han sier om dem: «Nå er de i min makt! Jeg frykter ikke for at de skal rive seg løs.» Men Satan vet også at han ikke har noen makt over den som har moralsk mot til å si et bestemt og avgjort nei når syndere lokker ham. Den som gjør det, har ikke lenger noe med djevelen å gjøre. Så lenge vi holder oss nær Jesus, er vi trygge. Da står vi på et sted hvor himmelske engler kan nå oss og gi oss moralsk kraft til å seire. MS 86, 1897

258. Apostelen Peter var klar over den nøye forbindelsen mellom kroppen og sinnet, og han hevet sin røst og ga følgende advarsel til sine medbrødre: «Jeg formaner eder som fremmede og utlendinger at I avholder eder fra de kjødelige lyster, som strider mot sjelen.» 1 Pet. 2, 11. Mange betrakter denne teksten som en advarsel bare mot tøylesløshet og utsvevelser. Men den har også en dypere mening. Den forbyr enhver skadelig tilfredsstillelse av appetitten og lidenskapene. En fordervet appetitt blir en lyst «som strider mot sjelen». Appetitten ble gitt oss i en god hensikt. Det var ikke meningen at den skulle bli en dødens tjener ved å bli fordervet.

Gud ønsker ikke at appetitten skal utarte og bli en lyst «som stri. der mot sjelen».... (1890) 135C.T.B.H. 53, 54

Hvor sterk fristelsen er til å føye appetitten, kan vi fatte bare ved å betrakte den ubeskrivelige angst vår forløser følte under den lange fasten i ørkenen. Han visste at tilfredsstillelsen av en forder. vet appetitt ville svekke menneskenes fatteevne i den grad at de til sist ikke ville bli i stand til å forstå hellige og åndelige ting. Adam falt ved å tilfredsstillte appetitten. Men Kristus seiret ved å fornekte appetitten. Vårt eneste håp om å gjenvinne Eden er knyttet til en fast selvkontroll. Hvis fristelsen til å føye appetitten hadde så stor makt over menneskeslekten at Guds Sønn, på menneskenes vegne, måtte faste i nesten seks uker for å kunne fri seg fra dens grep, hvilken stor oppgave ligger så ikke foran enhver kris. ten! Men uansett hvor intens kampen måtte være, så kan vi bli seiervinnere. Ved hjelp av guddommelig kraft kunne Jesus stå imot de frykteligste fristelser som Satan kunne finne på. Også vi kan seire i denne kampen mot det onde ved hjelp av den samme guddommelige kraft. Og til sist skal vi bære seierskronen i Guds rike.

Viljekraften og Guds nåde

259. Gjennom appetitten kontrollerer Satan sinnet og hele mennesket. Tusener som kunne ha levd et langt liv, er gått i en for tidlig grav som vrak, både fysisk, mentalt og moralsk, fordi de ofret all sin kraft på å tilfredsstillte appetitten. Det er langt mer nødvendig for menneskene i vår generasjon enn det har vært for tidligere slekter å kunne samle all sin viljestyrke i forening med Guds nåde for å kunne stå imot Satans fristelser gjennom en fordervet appetitt. Men vår generasjon har mindre selvkontroll enn foregående slekter hadde. (1890) C.T.B.H.37

260. Få mennesker har moralsk ryggrad til å stå imot fristelsene, især på appetittens område, og til å praktisere selvforsakelse. For noen er det en

uimotståelig fristelse å se at andre spiser et tredje måltid om dagen. De innbiller seg at de er sultne. Men disse fornemmelsene er ikke et signal fra maven om å få mer mat. Det er bare sinnet som stiller krav. Det er ikke blitt styrket gjennom faste prinsipper, og det er ikke blitt opp tuktet til selvforsakelse. Men selvkontrollens murer må ikke svekkes eller brytes ned på noe punkt. Hedningepes apostel, Paulus, sier: «Jeg undertvinger mitt legeme og holder det i trelldom, forat ikke jeg som preker for andre, selv skal finnes uverdigg.» 1 Kor. 9,27. (1881) 4T 574

Den som ikke vinner seier i små ting, har ingen moralsk styrke til å stå imot de store fristelsene.

261. Sett deg grundig inn i hva du bør spise. Tenk nøye over årsak og virkning. Øv deg i selvkontroll. Hold alltid appetitten under fornuftens kontroll. Du må aldri misbruke maven ved å spise for meget. Men du må heller ikke fornekte deg den sunne og gode maten som du trenger for å kunne bevare helsen. (1905) M.H. 323

262. Du må ikke la deg forlede til å vike av fra de rette prinsippene når du er sammen med vantro mennesker. Når du sitter ved deres bord, bør du spise med måte og bare av sunn mat som ikke vil omtåke hjernen. Pass på så du ikke går over streken. Hvis du svekker dine mentale og fysiske krefter, vil du bli uskikket til å fatte de åndelige ting. Hold ditt sinn i en slik kondisjon at Gud kan gjøre inntrykk på deg med de dyrebare sannhetene i Den hellige skrift. (1900) 6T 336

Moralsk mot

263. Noen av dere synes å mene at jeg skal fortelle dere hvor meget dere bør spise. Men det er ikke den rette fremgangsmåten. Vi må handle ut fra et moralsk og religiøst standpunkt. Vi skal vise måtehold i alle ting, fordi

vi skal vinne en uforgjengelig krone, og 'en skatt som venter oss i himmelen. Og nå ønsker jeg å si til dere, mine brødre og søstre: Jeg vil gjerne ha moralsk mot til å ta mitt standpunkt og styre meg selv. Jeg vil ikke legge dette ansvaret på noen andre. Dere spiser for meget, og så angrer dere etterpå, og så fortsetter dere å tenke på hva dere bør spise og drikke. Men dere skal bare spise det som dere mener er tilstrekkelig og best for dere, og så skal dere ikke tenke mer på det. Dere har da ingenting å angre på, og dere har god samvittighet. Vi tror ikke det er heldig å fjerne alle fristelser både fra barn og voksne. Vi har alle en kamp som vi ikke kan slippe unna. Vi må innta en slik holdning at vi kan stå imot Satans fristelser. Og vi ønsker å vite at vi eier kraft til å gjøre dette. (187G) 2T 374

264. Jeg har mottatt et budskap til dere: Spis til regelmessige tider. Ved forkjærte spisevaner skaffer man seg fremtidige lidelser. Det er ikke alltid heldig å ta imot innbydelser til å spise hos andre, selv om det er hos trosfeller og venner. De vil gjerne lage et festmåltid med mange slags retter. Men nå vet dere at vi bare kan spise to eller tre sorter mat til hvert måltid uten å skade fordøyelsen. Når dere blir innbudt til å spise hos noen, da gjelder det å være på vakt mot de mange rettene som settes frem for dere. Som trofaste vektere må dere passe på dette. Hvis dere spiser mat som dere vet at dere ikke tåler, og som kan gi dere mange timers ubehag, kan dere ikke legge skylden på dem som har dekket bordet for dere. Gud venter at dere selv skal finne ut hva slags mat som er best for dere, og som dere best kan tåle. Brev 324. 1905

Seier ved Kristus

265. Kristus kjempet mot appetitten, og han ble seiervinner. Også vi kari seire ved den kraften vi får fra ham. Hvem vil få adgang gjennom portene til staden? Ikke de som erklærer at de ikke kan bryte apperittens makt. Kristus har seiret over ham som har holdt oss i fangenskap. Selv om Jesus ble svekket av den lange fasten i førti dager, sto han likevel imot

fristelsen. Ved dette har Jesus vist oss at vår sak ikke er håpløs. Jeg vet at vi ikke kan vinne seier alene. Hvor takknemlige vi bør være for at vi har en levende frelser som er både rede og villig til å hjelpe oss! (1890) C,T.B.H. 19

266. Det er mulig for oss å leve et rent og opphøyet liv i seier over appetitten og lysten, hvis vi forener vår svake, vaklende vilje med Guds allmektige, urokkelige vilje. (1905) M.H. 176

Kapittel 9

Regelmessige måltider

Maven trenger hvile

267. Vi må behandle maven forsiktig. Den må ikke arbeide uavbrutt. Dette organ, som ofte blir misbrukt og overanstrengt, trenger hvile og ro. Når maven har gjort sitt arbeid med ett måltid, må vi ikke gi den mer arbeid før den har fått tid til å hvile. Organismen trenger tid for å kunne produsere den nødvendige mavesaft som trenges til å fordøye et nytt måltid. Det må være minst fem timer mellom hvert måltid. Og husk på at om dere vil prøve det, vil dere finne at to måltider er bedre enn tre. Brev 73 a, 1896

Spis en solid frokost

268. Det er alminnelig skikk og bruk å spise en lett frokost. Men dette er ikke den beste måten å behandle maven på. Om morgenen er maven uthvilt, og derfor bedre i stand til å ta imot mer mat enn til det andre og tredje måltidet senere på dagen. Skikken med å spise en sparsom frokost og en solid middag er uheldig. La frokosten være det beste og mest solide av dagens måltider. Brev 3, 2884

Sen aftensmat

269. For dem som har stillesittende arbeid, er et sent aftensmåltid spesielt skadelig. Ved å forstyrre maven på denne måten, dannes det ofte en grobunn for alvorlige sykdommer, som ender med døden. (1905) M.H. 304

Den fornemmelsen av tomhet eller slapphet som noen kan føle om

kvelden, skyldes ofte at fordøyelsesorganene har hatt for meget å gjøre i løpet av dagen. Når maven har fått er måltid, trenger den hvile. Det må være minst fem eller seks timer mellom hvert måltid. De fleste som har prøvet denne planen, vil finne at to måltider om dagen er bedre enn tre.

270. Mange følger den skadelige vanen å spise like før sengetid. De har kanskje spist tre regulære måltider i løpet av dagen. Likevel har de en følelse av slapphet som minner om sult, og så fristes de til å spise et fjerde måltid. De har etter hvert gjort dette til en vane, og de synes ikke at de får sove uten å spise før de legger seg. Men i mange tilfelle er denne sultfølelsen bare en følge av at fordøyelsesorganene allerede har hatt for meget å gjøre med å ta seg av usunn mat, som maven er blitt tvunget til å ta imot -- ofte i utide og i altfor store porsjoner. Fordøyelsesorganene blir på denne måten overbelastet, og de trenger hvile for å komme til krefter igjen. Maven må alltid få tid til å hvile ut etter et måltid, før den blir nødt til å ta imot et nytt. Hvis man i det hele tatt skal spise et tredje måltid, må det være lett, og det må spises mange timer før sengetid. (1865) H. til L. kap. 1, s. 55-57

Men den stakkars overanstrengte maven må ofte klage forgjeves over sin tretthet. Den blir stadig tvunget til å ta imot mer mat. Fordøyelsesorganene blir nødt til å ta fatt igjen for å gjøre det samme arbeid om natten som de har gjort om dagen. De som mishandler maven på denne måten, blir i alminnelighet forstyrret av ubehagelige drømmer, og når de våkner om morgenen, føler de seg ikke friske og uthvilte. De har en følelse av slapphet, og de har dårlig appetitt. Hele organismen mangler energi, og etter kort tid er fordøyelsesorganene utslitte. De har ikke fått tid til å hvile. Slike mennesker blir plaget av dårlig fordøyelse, og de undrer seg på hva årsaken kan være. Men i deres tilfelle har årsaken ført til de sikre resultater som måtte komme. De som praktiserer slike dårlige vaner i lengre tid, vil erfare at helsen blir alvorlig skadet. Blodet blir urent, ansiktsfarven blir grågul, og huden får ofte utslett. De som har det på denne måten, klager ofte over smerter og sårhet i maveregionene. Når de arbeider, blir maven ofte så

trett at de blir nødt til å legge arbeidet til side for å hvile. De skjønner ikke hva årsaken kan være til disse plagene. For bortsett fra besværet med maven er de tilsynelatende helt friske.

Årsakene til dårlig fordøyelse og hvordan den kan helbredes

De som går over til å spise bare to måltider om dagen i stedet for tre, vil i alle fall til å begynne med føle sultfølelse, spesielt ved den tiden de har vært vant til å få sitt tredje måltid. Men hvis de holder ut med sitt forsett, vil denne sultfølelsen forsvinne litt etter hvert.

Når vi legger oss for å hvile, bør maven være ferdig med sitt arbeid, forat den kan få hvile på samme måte som kroppens øvrige organer. Arbeidet med fordøyelsen bør aldri foregå i den tiden vi sover. Når maven har utført et meget anstrengende arbeid, blir den avkreftet, og dette gir en følelse av slapphet. Men her tar mange feil. De tror at de plages av sult, og uten å gi maven tid til å hvile, spiser de igjen, og det synes å fjerne sultfølelsen for en tid. Jo oftere de føyer appetitten, desto sterkere vil kravet etter mer mat bli. Denne følelsen av sult er i alminnelighet en følge av kjøttspising eller av å ha spist for ofte eller for meget. Maven blir trett av å arbeide ustanselig og av å måtte ta seg av usunn mat. Når maven ikke får tilstrekkelig hvile, blir den overanstrengt, og dette er årsaken til følelsen av sult og slapphet. Det råd som disse mennesker bør følge, er å spise mindre og være tilfredse med enkel, alminnelig mat. De bør ikke spise for ofte, to eller i høyden tre måltider om dagen er nok. Maven må ha sine regelmessige tider til arbeid og til hvile. Å spise til uregelmessige tider og mellom måltidene er en meget grov krenkelse av helsens lover. Hvis man gjennomfører regelmessige vaner, og spiser bare sunn mat som man tåler, vil maven komme seg litt etter litt.

271. Maven kan vennes til å kreve mat åtte ganger om dagen, og

likevel lage sultførmelser, hvis den ikke får det den er vant til. Men dette er ikke noe holdbart argument for å spise ofte. R. & H. 8. mai 1883

To måltider om dagen

272. I de fleste tilfelle er to måltider om dagen å foretrekke fremfor tre. Hvis vi spiser aftens for tidlig, vil maten forstyrre fordøyelsen av det foregående måltid. Hvis vi spiser sent om kvelden, vil maven ikke klare å fordøye maten før sengetid. På denne måten hindrer vi maven i å få den nødvendige hvile. Følgen er at søvnen blir forstyrret, hjernen og nervene blir rastløse, og lysten på frokost er borte. Hele organismen blir slapp og uopplagt til å ta fatt på en ny dags plikter. (1903) Ed. 205

273. Å spise bare to ganger om dagen har i alminnelighet vist seg å være gagnlig for helsen. Men under visse forhold kan noen kanskje ha grunn til å spise et tredje måltid. Men hvis man i det hele tatt skal spise om kvelden, bør maten bestå av meget enkle og lettfordøyelige ting som f. eks. kjeks, skonrokker eller kavringer med frukt eller kornkaffe. Slike lettfordøyelige ting passer godt til aftens. (1905) M.H. 321

274. De fleste mennesker kan glede seg over en bedre helse når de spiser bare to ganger om dagen. Men andre, som har spesielle hensyn å ta, vil gjerne spise litt om kvelden også. Men da må dette være et meget lett måltid. Ingen må stille seg selv opp som et mønster som alle andre skal ligne. En må ikke kreve at alle andre skal gjøre nøyaktig slik som han gjør. [C.T.B.H.58] (1890) C.H. 156

Vi må aldri narre maven ved å gi den noe som er skadelig for helsen. Vi må aldri skade den ved å legge på den en byrde som den ikke kan bære. Øv dere i selvkontroll! Hold appetitten i tømme! Hold den under fornuftens kontroll! Dere må ikke tro at det er nødvendig å overlesse bordet med en

masse mer eller mindre usunne retter når dere har gjester. Dere må først og fremst tenke på familiens helse, og på det eksempel dere viser barna. Og dere må også ta hensyn til gjestenes vaner og smak.

275. Mange er så svake at når de ser noen som spiser et tredje måltid, synes de at fristelsen til å spise sammen med dem er uimot. ståelig. De innbiller seg at de er sultne, men den sugende fornem meisen som de føler, er ikke mavens krav etter mer mat. Den skyldes sinnets begjær. Sinnet er ikke blitt styrket av faste prinsipper, og det er ikke blitt oppdratt til selvdisiplin. (1881) 4T 574

Et middel til selvkontroll

276. Bror H's oppførsel har ikke vært som den burde være. Hans sympatier og antipatier er meget sterke, og han har ikke klart å holde sine følelser under fornuftens kontroll. Bror R, du har skadet helsen fordi du spiser for meget, og fordi du spiser til uapssende tider. Dette gjør at blodet stiger til hjernen. Sinnet blir lett forvirret, og du har ikke den rette kontroll over deg selv. Du ser ut til å ha et ubalansert temperament. Du er hissig og blir lett irritert. Du ser dine omgivelser i et forkjært lys. Du overdriver. Det er nødvendig for din helse at du får rikelig mosjon i frisk luft, og du må være meget måteholden i dine spisevaner. Du burde ikke spise mer enn to måltider om dagen. Hvis du blir fristet til å spise om kvelden, så drikk heller litt kaldt vann, og om morgenen vil du føle deg meget bedre enn om du hadde spist aftensmat. (1880) 4 T 501, 502

Å sløyfe et måltid er en frivillig sak

277. Når det gjelder matspørsmålet, må det behandles på en så forstandig måte at det ikke gir utseende av å være et åk som skal påtvinges noen. Vi bør undervise om at to måltider om dagen er langt bedre for helsen

enn tre. Men 'vi må aldri bruke vår autoritet for å få dette gjennomført. Ingen av dem som er ansatt ved våre sanatorier, må tvinges til å gå over til bare to måltider. Overtalelse er langt bedre enn autoritet og tvang. . . . Brev 145, 1901

Dagene er nå i ferd med å bli kortere, og da er det en god tid til å gi undervisning i dette emnet. Etter hvert som dagene blir kortere, kan vi servere middagen noe senere, og da vil trangen til å få et tredje måltid ikke bli så sterk.

278. Med hensyn til det tredje måltidet, så må vi ikke prøve å sløyfe det med tvang. Noen synes at de føler seg i bedre form ved å spise tre måltider. Hvis de så blir tvunget til å spise bare to, blir det en smertefull erfaring for dem. Brev 200, 1902

Ikke en prøve på troskap

279. Jeg spiser bare to måltider om dagen. Men dere må ikke tro at antall måltider skal være en prøve på troskap. Hvis noen mener at de må ha tre måltider for å føle seg vel, så la dem spise tre ganger. Jeg foretrekker å spise bare to måltider. I 35 år har jeg praktisert dette. Brev 30, 1903

Kostholdet ved våre skoler

280. Mange har fått det inntrykk at vi har drevet matspørsmålet til ytterlighet. Når elevene må arbeide så hardt både intellektuelt og fysisk ved denne skolen (Avondale), faller innvendingene mot et tredje måltid bort. Da behøver ingen å føle at han gjør noe galt ved å spise tre ganger. Men de som av samvittighetsgrunner spiser bare to ganger, behøver ikke å gjøre noen forandringer. . . . Brev 141, 1899

Det faktum at noen lærere og elever spiser for seg selv på sine egne rom, er ikke noen heldig ordning. Det bør være en harmonisk atmosfære ved måltidene. Hvis noen som bare spiser to måltider, mener at de må spise så meget mer ved det andre måltidet at det veier opp for det tredje også, vil de ved å spise for meget ødelegge fordøyelsesorganene. La heller elevene få sine tre måltider, men det tredje må bestå bare av enkle, sunne ting som frukt og brød. De må ikke få grønnsaker til aftens.

Å SPISE MELLOM MÅLTIDENE -- Betydningen av regelmessighet

281. Når vi har spist et av våre regulære måltider, må maven få lov til å hvile minst i fem timer. Vi må ikke spise en eneste smule mat før ved neste måltid. I løpet av disse timene vil maven utføre sitt arbeid og så gjøre seg klar til å ta imot et nytt måltid. MS 1, 1876

Ikke i noe tilfelle må vi spise til uregelmessige tider. Hvis vi spiser middag en time eller to før den vanlige tiden, vil maven være uforberedt til å ta imot et nytt måltid. Den har ennå ikke rukket å gjøre seg ferdig med det foregående, og den har ikke energi nok til å ta fatt på en ny oppgave. Hvis vi tvinger den til å arbeide på en slik måte, vil den snart bli overanstrengt.

Måltidene må heller ikke utsettes i en time eller to av hensyn til forskjellige forhold. De bør heller ikke utsettes fordi det er ønskelig å gjøre ferdig et bestemt arbeid før maten kan serveres. Maven krever å få mat på den tiden den pleier å få mat. Hvis spisetiden blir utsatt, vil fordøyelsesorganenes energi avta, og til sist vil appetitten forsvinne. Hvis vi spiser da, vil maven ikke være i stand til å gjøre et tilfredsstillende arbeid. Og maten blir ikke omdannet til godt blod.

Hvis alle ville passe på å spise til regelmessige tider, og hvis de ikke

smakte mat mellom måltidene, ville maven være klar til å ta imot et nytt måltid, og alle ville få så meget større glede av å spise, at de ville få stor lønn for sin prinsippfasthet.

282. Regelmessighet i våre spisevaner er av den største betydning. Det bør være en bestemt tid for hvert eneste måltid. Men enhver må spise bare så meget som han mener at kroppen trenger, og så må han ikke røre mat før neste måltid. Mange spiser selv om kroppen ikke har behov for mer næring, og de spiser med uregelmessige mellomrom og ofte mellom måltidene, bare fordi de ikke har tilstrekkelig viljekraft til å stå imot fristelsen til å spise. Når vi er ute og reiser, kan vi se at noen sitter og småspiser hele tiden, så sant de kan få tak i noe som går an å spise. Men dette er meget skadelig. Hvis de som reiser, bare spiste sine regulære måltider og holdt seg bare til enkel og nærende mat, ville de ikke føle seg så trette og syke som de ofte gjør. (1905) MR 303, 304

283. Vi må passe på å holde bestemte spisetider. Vi må ikke spise noe mellom måltidene, hverken slikkerier, nøtter, frukt eller kaker. Uregelmessighet i våre spisevaner ødelegger det naturlige velvære etter måltidet, og i stedet får vi dårlig helse og dårlig humør. Når barna har spist mellom måltidene, setter de ikke pris på den sunne maten de får. Appetitten deres krever ting som de slett ikke har godt av. (1905) M.H. 384

284. Denne familien har ikke vært nøye nok med sitt kosthold. De har ikke hatt regelmessige måltider. De burde ha satt opp bestemte tider for hvert eneste måltid. Maten skulle ha vært tilberedt på en enkel måte uten fett. Husmoren burde ha gjort seg flid med å gjøre maten næringsrik, sunn og delikat. Men så vel i denne som i mange andre familier pleier det å være en større oppvartning med deilig mat når de har gjester. De mange gode rettene er ofte altfor tunge, og gjestene blir fristet til å spise for meget. Men når det så er alminnelig hverdag uten gjester, skjer det en stor forandring med oppdekningen. Da blir kosten temmelig mager og lite nærende. De tok det

ikke så nøye når de var for seg selv. Måltidene i denne familien ble ofte rasket sammen i en fart av forskjellige rester, og noen bestemte spisetider ble ikke overholdt. Alle medlemmene i familien led mer eller mindre under en slik husholdning. Våre husmødre gjør stor synd ved å dekke opp så overdådig for gjestene, og de gjør synd mot familiens egne medlemmer ved å gi dem en kost som er så sparsom at den ikke kan dekke behovet for næring. (1870) 2T 485

285. Jeg er meget forbauset over å se at mange av dere spiser mellom måltidene til tross for den undervisning og det lys som dere har fått. Dere burde aldri ta så meget som en smule mat i munnen mellom de regulære måltidene. Spis det dere trenger, men spis det i et av dagens måltider, og vent så med å spise til neste måltid. (1869)2T 373

286. Mange vender seg bort både fra lyset og kunnskapen, og de gir avkall på sine gode prinsipper bare for å føye smaken. De spiser selv om kroppen ikke har behov for mer næring, og de spiser til uregelmessige tider, bare fordi de ikke har moralsk ryggrad til å stå imot fristelsen. Som en følge av dette gjør den mishandlede maven opprør, og så melder de uunngåelige smertene seg. Regelmessige måltider er meget viktig både for kroppens og sinnets helse. Vi bør aldri la en smule mat komme mellom leppene våre mellom måltidene. [C.T.B.H.50] (1890) C.H. 118

287. Hva er årsaken til den sørgelige tilstand hos den som plages av dårlig fordøyelse? I stedet for å spise til bestemte tider, har han latt appetitten bestemme over seg, og han har gjort det til en vane å spise mellom måltidene. (1869) 2 T 374

288. Barna har i alminnelighet ikke fått noen undervisning om når de skal spise, hvordan de skal spise, og hva de skal spise. De har fått full frihet til å føye smaken og spise til enhver tid. De forsyner seg med frukt når den

frister øyet, og stadig spiser de paier, kaker, smør og sukkertøy. På denne måten blir de fråtsere og får dårlig fordøyelse. Hvis fordøyelsesorganene stadig må arbeide, vil de etter hvert bli utslitt, akkurat som en mølle som holdes i gang uavbrutt. Når maven må arbeide på overtid, overføres vital energi fra hjernen for å hjelpe maven i dens strev. På denne måten blir også de mentale evner og krefter svekket. Den unaturlige stimuleringen og overforbruket av vital energi gjør menneskene utålmodige, egenrådige og irritable. Health Reformer, mai 1877

289. Mange foreldre som ikke har tålmodighet til å oppdra barna til selvfornektende vaner, og som ikke tar tid til å undervise dem i å bruke alle Guds gaver på en fornuftig måte, tillater dem å spise og drikke så ofte som de har lyst til det. Men både appetitten og den selviske tilfredsstillelsen vokser med barnas vekst og styrkes etter hvert som de selv blir sterkere. Derfor bør barna lære å holde appetitten i tømme. (1875)3T 564

290. Det er ganske alminnelig blant verdens mennesker at de spiser tre ganger om dagen, og at de dessuten spiser mellom måltidene etter som de har lyst. Det siste måltidet er ofte det kraftigste og det inntar de gjerne like før de skal legge seg. Men dette er de; motsatte av naturens orden. Man skulle aldri nyte et kraftig måltid så sent på dagen. Hvis de som er vant til dette, ville gå over til å spise bare to ganger om dagen, og ikke nyte noe mellom måltidene -- ikke engang et eple, en nøtt eller noen slags frukt, ville resultatet vise seg i en god appetitt og en meget bedre helse. R. & H., 29. juli 1884

291. Når vi er ute og reiser, kan vi se at noen av medpassasjerene sitter og småspiser nesten uavlatelig så sant det finnes noe spiselig innenfor deres rekkevidde, Men dette er en meget. Uheldig skikk. Dyrene som ikke er utrustet med fornuft, og som Ikke vet noe om mentalt stress kan nok klare å spise uavlatelig, men de er ikke noe eksempel for menneskene, som har fornuft og intelligens, som de skal bruke i tjeneste for Gud og mennesker. R. & H., 29. juli 1884

292. Matfester og spising til upassende tider påvirker hver eneste fiber i hele kroppen. Health Reformer, juni 1878

293. Mange mennesker spiser til alle døgnets tider uten å ta hensyn til helselovene. Men ved å gjøre dette blir sinnet tåkelagt. Hvorledes kan mennesker som er så hensynsløse i sine vaner og så ufølsomme for det lyset som Gud har sendt om disse, kunne motta guddommelig veiledning? Brødre, er det ikke nå på tide for dere å vende om i spørsmålet om selviske nytelser? (1882) G.W. 174 (eldte utgave)

294. Tre måltider om dagen og ingenting mellom måltidene ikke engang et eple -- må være den ytterste grense for hva vi kan tillate oss å spise. De som går videre enn dette, krenker naturens lover, og de må lide straffen for sine overtredelser. R. & H. 8. mai 1883

Kapittel 10

Faste

Jesus seiret over appetitten

295. Både Kristus og det hellige par i Eden ble først fristet på appetittens område. Gjenløsningen måtte begynne med utgangspunktet for menneskenes fall. Fordi Adam falt ved å gi etter for appetitten, måtte Kristus seire ved å fornekte appetitten. «Og da han hadde fastet førti dager og førti netter, ble han til sist hungrig. Og fristeren kom til ham og sa: Er du Guds Sønn, da si at disse stener skal bli til brød! Men han svarte og sa: Det er skrevet: Mennesket lever ikke av brød alene, men av hvert ord som går ut av Guds munn.» Matt. 4, 2-4. (1898) D.A. 117, 118

Fra Adams dager og til Jesu tid hadde appetittens og lidenskapenes makt økt i den grad at den hadde nesten ubegrenset herredømme over menneskene. På denne måten var menneskene blitt fornedt og svekket, slik at det var umulig for dem i egen kraft å seire over lystene. På menneskenes vegne seiret Kristus ved å holde ut i de hardeste fristelser og prøver. For vår skyld viste Kristus en selvkontroll som var sterkere enn sulten og selve døden. Og denne hans første store seier innbefattet også andre sider av vår kamp mot mørkets makter.

Da Jesus gikk ut i ørkenen, var han innesluttet i Faderens herlighet. Fordypet i samfunnet med Gud ble han løftet opp over menneskenes svakhet. Men Guds herlighet forlot ham, og han ble overlatt til å kjempe mot Satans fristelser. De trengte inn på ham hvert øyeblikk, og hans menneskelige natur vegret seg for den veldige kampen som ventet ham. Han fastet og bad i førti dager. Han ble svekket og uttært av sult, utslitt og utmattet av sjeleangst, og

«så ille tilredt var han at han ikke så ut som et menneske og hans skikkelse ikke var som andre menneskebarns». Es. 52, 14. Da var Satans time kommet. Nå mente han at han kunne seire over Kristus.

296. Det var på apperittens område Kristus først ble fristet, og i nesten seks uker sto han imot fristelsen for menneskenes skyld. Den lange fasten i ørkenen skulle være til lærdom for menneskene til alle tider. Kristus ble ikke overvunnet av fiendens sterke fristelser, og dette faktum er en stor oppmuntring for alle som kjemper mot fristelser. Kristus har gjort det mulig for hvert eneste medlem av menneskefamilien å kunne stå imot Satans fristelser. Liksom Kristus seiret, kan alle som vil leve et gudfryktig liv, seire «I kraft av Lammets blod og det ord de vitnet». Den lange fasten som vår frelser måtte tåle i ørkenen, styrket ham i utholdenhet. Han viste menneskene at han ville begynne seierens verk nettopp på det punktet hvor fallet begynte -- på appetittens område. Brev 158, 1909

297. Da Kristus ble angrepet av de frykteligste fristelser, lot han være å spise. Han overlot seg helt og fullt i Guds hånd, og ved å underkaste seg Faderens vilje og ved å kjempe alvorlig i bønn, kom han ut av kampen som seiervinner. De som bekjenner seg til å tro sannheten for disse siste dager, bør fremfor alle andre bekjennende kristne etterligne vårt store eksempel i bønn. (1869) 2 T 202, 203

298. Verdens forløser visste at ettergivenhet for appetitten ville føre med seg fysisk svekkelse og fordunkle menneskenes fatteevne så at de ikke ville bli i stand til å forstå hellige og evige ting. Kristus visste at menneskene ville gi seg hen til fråtseri, og at denne lidenskapen ville forderve deres moralske evner. Appetittens makt over menneskeslekten var så sterk at Guds Sønn på menneskenes vegne måtte faste i nesten seks uker for å kunne bryte dens makt. Hvilken oppgave ligger så ikke foran de kristne i dette å kunne seire på samme måte som Kristus seiret! Vi kan måle styrken av fristelsen til å føye en fordervet appetitt ved å betrakte den ubeskrivelige sjeleangst som

Kristus måtte utstå i den lange fasten i ørkenen. (1875) 3T 486

Faste og bibelstudium

299. I Skriftene finnes ting som er vanskelig å forstå, eller som apostelen Peter sier: «å dem er det noe som er svært å skjønne, og som de ulærde og ubefestede tyder vrangt. . . til sin egen undergang.» 2 Pet. 3, 16. Det er mulig at vi i dette livet ikke vil bli i stand til å forklare alle dunkle skriftsteder i Bibelen. Men ingen livsviktige sannhetspunkter vil være innhyllet i hemmelighetens slør. (1870) 2T 692

Når tiden er inne som Gud har bestemt, og verden vil bli prøvd med sannheten nettopp for denne tid, vil Guds Ånd virke på sinnene og vekke menneskene til å undersøke Guds ord. Under faste og bønn vil ledd etter ledd og punkt etter punkt av sannheten bli føyd sammen til en fullkommen kjede.

Enhver sannhet som angår sjelens frelse, vil bli så klar at ingen behøver å ta feil eller være i mørket.

300. Vanskelige problemer i forbindelse med sannheten for vår tid er blitt studert og løst av noen få som helliget seg til gjerningen. Faste og inderlig bønn beveget Herren til å lukke opp sannhetens skattkammer for dem, og han åpnet deres øyne slik at de kunne forstå den. (1870) 2T 650, 651

301. De som oppriktig ønsker å lære sannheten å kjenne, vil ikke nøle med å legge frem sine synspunkter, slik at de kan ligge åpen for undersøkelse og kritikk. De vil ikke ta det ille opp om deres meninger og oppfatninger blir forkastet. Dette var den ånd som rådet blant oss for førti år siden. Vi kom sammen nedtyngt i sjelen, og vi bad om at vi måtte fortsette å være enige i tro og lære, for vi visste at Kristus ikke er delt. Det ene punkt etter det andre ble undersøkt. Et hellig alvor preget disse studiegruppene. Den hellige skrift

ble åpnet med en følelse av ærefrykt. Vi fastet ofte, forat vi kunne bli bedte i stand til å forstå sannheten. [R. & H. 26. juli 1892] L. & T. 47

Når spesiell hjelp fra Gud er nødvendig

302. I visse situasjoner er faste og bønn både tilrådelig og passende. I Guds hånd er de midler til å rense hjertet og skape et mottakelig sinn. Vi fikk svar på våre bønner, fordi vi ydmyket oss for Gud. Brev 73, 1896

303. Det er Guds vilje at de som bærer ansvar, skal komme sammen ofte for å rådslå med hverandre og for å be om den visdom som Gud alene kan gi. I fellesskap skal de legge frem sine problemer for Gud. Tal mindre! Kostbar tid går tapt med snakk som hverken bringer lys eller klarhet. Brødrene må komme sammen til faste og bønn. De må be om å få den visdommen som Gud har lovt å gi sine barn i rikt mål. (1892) G.W.236 (eldre overs.)

304. Når det er nødvendig til fremme av sannhetens sak og til Guds ære at noen må møte en motstander for å forsvare vårt standpunkt, er det viktig at sannhetens talsmenn går til dysten med et ydmykt sinn, og at de viser den største forsiktighet. Under hjerte ransakelse, syndsbekjennelse, alvorlig bønn og faste bør de trygle. (1867) 1T 624

Gud om at han må hjelpe dem på en særskilt måte. De må be om at Guds frelsende sannhet må vinne en strålende seier, slik at menneskene må se villfareisens heslighet. Da vil de som forsvarer villfarelsen, komme i den største forlegenhet.

Den sanne faste

305. Den sanne fasten som vi kan anbefale til alle, består i å avstå fra

all slags stimulerende mat, og dernest å spise sunn, enkel mat som Gud har gitt oss overflod av. Menneskene burde tenke mindre på hva de skal spise og drikke, og meget mer på brødet fra himmelen, som kan gi næring og inspirasjon til hele vår kristelige erfaring. [Brev 73, 1896] M.M.283

306. Fra nå av og til tidens slutt må Guds folk vise større alvor. De må være på vakt og ikke stole på sin egen visdom, men på sin store leders visdom. De må sette visse dager til side til faste og bønn. Ingen vil kreve at de skal holde opp med å spise, men de bør spise meget sparsomt, og det av den enkleste og sunneste mat. R. & H. 11. februar 1904

307. Ikke engang den strengeste faste kan erstatte den enkle tilliten til Guds ord. «Be, og dere skal få», sa Jesus. . . . Gud har ikke bedt oss om å faste i førti dager. Jesus tålte den lange fasten i ørkenen for vår skyld. En slik faste ville ikke kunne gi oss noen kraft. Men det finnes kraft i Jesu blod. Brev 206, 1908

308. Den sanne faste og bønn består i å overgi sinn, hjerte og vilje til Gud. MS 28, 1900

Et middel mot sykdom

309. Mangel på måtehold i mat er ofte den virkelige årsaken til sykdom. Det som kroppen trenger mer enn noe annet, er å bli kvitt de unødvendige byrdene som vi legger på den. I mange tilfelle av sykdom vil det være en stor hjelp for pasienten å sløyfe et par måltider. Da vil de overanstrengte fordøyelsesorganene få tid til å hvile. Det har ofte vist seg at åndsarbeidere har godt av å spise bare frukt i noen dager. Mange ganger har en kort periode med fullstendig faste og en påfølgende periode med sparsom nytelse av lett, sunn mat ført til full helbredelse ved naturens egne helbredende krefter. En måteholden diett i en måned eller to kunne

overbevise mange syke mennesker om at selvfornektelsens vei er veien til god helse. (1905) M.H. 235

310. Noen ville ha langt større nytte og hjelp av å faste en dag eller to i uken enn de kan få av andre behandlinger eller medisinske hjelpemidler. Å faste minst en dag i uken ville være til uvurderlig hjelp for dem. (1902) 7T 134

311. Å spise for ofte og for meget stiller for store krav til fordøyelsesorganene, og det oppstår en feberaktig, usunn tilstand i hele organismen. Blodet blir urent, og forskjellige sykdommer melder seg. . . . (1864) Sp.Gifts IV, 133, 134

Men de syke kan selv gjøre det som andre ikke kan gjøre for dem. De kan befri organismen for den byrden som de selv har lagt på den. De må fjerne årsaken til lidelsen. De kan faste en viss tid og derved gi maven tid til å hvile. De kan lindre den sykelige tilstanden i organismen ved en fornuftig bruk av vann. Slike behandlingsmetoder vil hjelpe naturen i dens anstrengelser med å befri kroppen for alt som er urent.

312. Personer som har vært vant til å spise kjøtt med sterkt krydret saus, og forskjellige slags kaker og syltetøy, kan ikke med en gang bli fortrolig med den enkle, sunne og nærende helsekosten. Deres smak er blitt så forvent at de ikke setter pris på en sunn kost, som består av frukt, grovt brød og grønnsaker. De kan naturligvis ikke vente at de straks skal kunne like mat som er så helt forskjellig fra den de har vært vant til. Hvis de ikke liker den enkle maten, bør de faste inntil de kan spise den. En faste vil vise seg å være til langt større gagn for dem enn noen medisin. Maven som er blitt mishandlet, vil under fasten finne den hvile som den lenge har trengt. Og en virkelig sult kan bli tilfredsstilt med enkel mat. Det vil naturligvis ta litt tid før smakssansen kan komme seg etter de misbruk den har vært utsatt

for, og før den kan få tilbake sin naturlige evne. Med litt utholdenhet i selvfornektelse når det gjelder mat og drikke, vil smaken snart venne seg til sunn og enkel mat. Det vil ikke vare lenge før de kan spise den med større glede og tilfredshet enn de nytelses syke når de inntar sine festmåltider. [Sp. Gifts IV, 130, 131] (1864) C.H. 148

Vær på vakt mot avkreftende faste

313. Hvis pasienten har høy feber, kan faste for en kortere tid sette ned feberen, og da kan vannbehandlinger også være virkningsfulle. Men legen som har ansvaret for behandlingen, må forstå den virkelige årsaken til pasientens lidelser. Han må passe på at den syke ikke faster så lenge at han blir avkreftet. Mens feberen raser, kan tilførsel av næring irritere og stimulere blodet. Men så snart feberen er over, bør pasienten få næring på en forsiktig måte. Hvis det varer for lenge før pasienten får mat, vil mavens krav etter næring øke feberen. Men så snart pasienten får en passende mengde av lettfordøyelig mat, vil feberen synke. Det viser at maven da trenger noe å arbeide med. Hvis pasienten har lyst på mat, selv om han har feber, vil det være bedre å gi ham litt mat, enn å la ham ligge og sulte. Hvis pasienten ikke kan samle sine tanker om noe annet, vil det ikke skade ham å få litt enkel, lettfordøyelig mat. (1870) 2T 384, 385

Råd til en eldre predikant

314. Jeg har fått høre at du har spist bare ett måltid hver dag. Jeg vet at dette er galt i ditt tilfelle. Det er blitt vist meg at du trenger en god og næringsrik kost. Du står i fare for å være altfor streng i ditt måtehold og i dine spisevaner. Helsen din kan ikke tåle en slik overdreven disiplin. . . . Brev 2, 1872

Jeg tror du har gjort galt i å faste i to dager. Gud har ikke krevd dette av

deg. Jeg ber deg om å være forsiktig, og du må spise godt av sunn, god mat to ganger om dagen. Kreftene vil avta, og sinnet vil komme ut av balanse, hvis du ikke holder opp med den strenge sultekuren.

Kapittel 11

Ytterlighet i kostholdet

Verdien av faste prinsipper

315. Mange av de synsmåter og oppfatningene som preger syvendedagsadventistene, er meget forskjellige fra dem som verden i alminnelighet har. De som forkynner et upopulært budskap, burde fremfor alle andre vise en bestemt holdning i sin egen livsførsel. De bør ikke legge vinn på å vise hvor helt annerledes de kan være enn andre mennesker, men derimot bør de vise hvor nær de kan komme til dem som de ønsker å vinne. På den måten kan de hjelpe andre til å forstå de sannhetene som de selv setter så stor pris på. En slik holdning vil være en anbefaling av sannheten. [C.T.B.H.55] (1890) C.H. 153-155

De som er talsmenn for en kostreform, kan stille helseprinsippenes fordeler i det mest gunstige lys ved å sette frem sunn, god mat på sitt eget bord. De må vise sine prinsipper i praksis for å kunne anbefale dem til ærlige mennesker.

Det finnes mange mennesker som vil forkaste hvilken som helst reformbevegelse, hvor fornuftig den enn måtte være, hvis den krever innskrenkninger i appetittens krav. De rådfører seg med smaken uten å ta hensyn til fornuftens lover. Alle som viker av fra vanlig skikk og bruk, og som taler om reform, må vente motstand fra disse appetittens slaver. Om helsereformens talsmenn er aldri så logiske og fornuftige i sin fremstilling, vil de likevel bli betraktet som radikalere. Men ingen må la seg rokke hverken av motstand eller forakt. Vi må stå fast på prinsippene, og ingenting må nå oss til å slappe av i helsearbeidet eller nå oss til å tro at det er mindre

viktig. De som lar seg lede av den ånd som besjelet Daniel, vil ikke være trangsynte eller innbilske. De vil innta et fast og avgjort standpunkt for det som er rett. I sitt samvær med andre, enten det nå er trosfeller eller andre mennesker, vil de ikke vike av fra prinsippene. Og på samme tid vil de aldri glemme å vise en edel, kristelig tålmodighet. Men når helsereformens talsmenn går til ytterligheter, er det ikke tilhørernes skyld om disse radikalerne blir foraktet. Men altfor ofte er vår kristne tro kommet i vanry nettopp på denne måten. I mange tilfelle har det vist seg at de menneskene som er vitne til en slik oppvisning av selvmotsigelser, aldri lar seg overbevise om at det kan være noe godt i helsereformen. Disse ytterliggående personene kan gjøre mer skade på noen få måneder, enn de kan gjøre godt igjen i løpet av en lang levetid. De er opptatt med et arbeid som Satan er levende interessert i, og som han ønsker at de skal fortsette med.

To grupper av mennesker ble vist meg. Den ene er de mennesker som ikke lever opp til det lyset som Gud har gitt dem. Den andre er de som er for ivrige i å få gjennomført sine egne, ensidige ideer om helsereform, og som stadig forsøker å tvinge dem inn på andre. Når slike personer har tatt sitt standpunkt, er de helt urokkelige, og i sin iver sikter de nesten alltid over målet.

Den første av disse gruppene tok imot helsereformen fordi andre gjorde det. Men selv fikk de aldri en klar forside av dens prinsipper. Mange av dem som bekjenner seg til sannheten, har tatt imot den bare fordi de fulgte andres eksempel. Men om det gjaldt deres eget liv, ville de ikke være i stand til å legge frem klare bevisgrunner for sin tro. Dette er årsaken til at de er så ustabile. I stedet for å veie motivene i evighetens lys -- i stedet for å skaffe seg solide kunnskaper om de prinsippene som må være motivet for gjerningene -- og i stedet for å grave helt til bunns for å kunne bygge på trygg og fast grunn, tumler de omkring i lyset fra andres fakler. Disse menneskene vil uvegerlig snuble og falle.

Den andre gruppen har fått en gal oppfatning av helsereformen. De lever på en altfor mager kost. De nøyer seg med mat av dårlig kvalitet, og de tilbereder den uten å tenke på om denne maten kan gi kroppen tilstrekkelig næring. Det er meget viktig at maten blir omhyggelig tilberedt, slik at mennesker med en uskadd og naturlig appetitt skal kunne like den.

Selv om vi av prinsipp ikke spiser noe som kan irritere maven, må ingen trekke den slutning at det er likegyldig hva vi spiser. Jeg anbefaler ikke en mager og utilstrekkelig kost. Mange som sårt trenger de fordelene som helsereformen kan gi, og som samvittighetsfullt praktiserer det som de mener må være de rette prinsippene, gjør den store feilen at de forsøker å leve på en altfor mager og utilstrekkelig kost. De lever for det meste bare på grøt og andre enkle, lettvinde retter, som krever liten eller ingen tilberedelse. Dette er hva de forstår med helsereform. Noen bruker melk og store mengder sukker på grøten, og så mener de at de lever etter helseprinsippene. Men sukker og melk har lett for å gjære i maven. Derfor er sukker og melk en uheldig kombinasjon. Sukker i enhver form har tendens til å hindre organismens funksjoner, og dette er ofte årsaken til forskjellige sykdommer. Noen mener at de bare må spise små porsjoner, som bare inneholder bestemte ingredienser. Følgen blir at de får bare to eller tre sorter mat. Men når de spiser for små måltider, og det av en dårlig kvalitet, får de ikke tilstrekkelig næring til kroppens behov. . . .

Noen har gjort helsesaken stor skade ved å tviholde på sine egne ensidige ideer og ved å legge for stor vekt på småting. Noen legger så stor vekt på økonomien at familien må leve på en ytterst mager og utilstrekkelig kost. De synes ikke å ha råd til å leve på en sunn og fullverdig kost. Men hva blir resultatet av en slik praksis? Jo, de får et elendig blod. Jeg har sett atskillige tilfelle av sykdommer, som har vært meget vanskelig å helbrede, men årsakene til disse plagene har vært underernæring. Mange av dem som har pådratt seg slike sykdommer, var ikke nødt til å leve på en slik

utilstrekkelig kost på grunn av fattigdom. De levde slik fordi de ville gjennomføre sine egne, feilaktige ideer om sann helsereform. Dag ut og dag inn og måltid etter måltid ble de samme rettene satt frem uten noen særlig variasjon. Resultatet av et slikt kosthold ble en dårlig fordøyelse og svekket helse.

Misforståtte ideer

316. Ikke alle som bekjenner seg til å tro på helsereformen, er gode representanter for helsesaken. For mange betyr helsereformen bare å avstå fra visse sorter usunn mat. De har ingen klar forståelse av helseprinsippene. Bordet deres bugner av usunne og overdådige retter. De er langt fra å være gode eksempler på kristelig måtehold i mat og drikke. (1905) M.H. 318-320

En annen gruppe går til den motsatte ytterlighet i sin iver for å vise et godt eksempel. Noen får ikke tak i de matvarene som de helst ville ha. Men i stedet for å gjøre seg umak med å skaffe matvarer som best kan erstatte det som de må unnvære, slår de seg til ro med et kosthold som er helt utilstrekkelig. De får for lite næring. Maten deres inneholder ikke de næringsemner som må til for å danne godt blod. Helsen blir alvorlig skadet, og deres dyktighet og brukbarhet blir redusert. Deres eksempel er snarere til skrekk og advarsel enn til noen reklame for kostreformen.

Så er det noen som mener, at når en enkel kost fremmer helsen, så er det likegyldig hva slags mat man velger, og hvordan den blir laget. De innskrenker seg til å leve på en meget tarvelig og ensformig kost. De sørger ikke for å få tilstrekkelig variasjon i kostholdet. Følgen blir at kroppen ikke får de næringsstoffene den trenger. De som gjør seg skyldig i en slik uforsiktighet, må naturligvis lide for sine forsømmelser.

Noen tvinger sine ideer inn på andre

De som bare har en delvis og meget ufullstendig forståelse av helsereformen, er ofte de mest ivrige -- ikke bare til å praktisere sine ideer på seg selv og sin familie, men også på sine naboer og venner. Virkningene av en slik misforstått reformiver kommer tydelig til syne i en dårlig helsetilstand. I sin iver for å overbevise andre om riktigheten av sine ideer, gir de en helt forkjært fremstilling av helsereformen. Mange som blir påvirket på denne måten, blir motstandere av helsereformen.

De som forstår helselovene, og som lar seg lede av sunne prinsipper, vil holde seg borte fra å gå til ytterlighet, både når det gjelder å føye appetitten og å holde den i tømme. De velger sitt kosthold ikke av hensyn til appetitten, men av hensyn til kroppens behov. De forsøker å bevare alle evner og krefter i den best mulige form for å kunne tjene Gud og sine medmennesker. De holder appetitten under fornuftens og samvittighetens kontroll, og de blir belønnet med en god helse både fysisk og åndelig. De er fornuftige nok til ikke å forsøke å tvinge sine ideer inn på andre på en upassende måte, og deres liv og eksempel er et talende vitnesbyrd om fornuftige prinsipper. Slike mennesker øver en god innflytelse i en vid omkrets.

Kostreformen bygger på alminnelig sunn fornuft, og vi bør studere dette emnet så grundig som mulig. Ingen må kritisere andre fordi de ikke praktiserer helseprinsippene nøyaktig slik som de selv gjør. Det er umulig å lage bestemte regler som kan regulere alles vaner og handlinger i det praktiske liv. Ingen må sette seg selv som mønster for andre. Maten smaker ikke likt for alle. Retter som noen synes om, og som gjør dem godt, faller slett ikke i andres smak, og kan endog virke skadelig. Noen liker melk, og de tåler den godt. Men andre liker den slett ikke, og de får vondt av den. Noen kan ikke tåle erter og bønner, mens andre både liker dem og tåler dem. Noen synes at retter som er laget av grovt mel, er god mat. Andre kan ikke tåle slik

mat.

Unngå en utilstrekkelig kost

317. Hva skal man si om en mager og utilstrekkelig kost? Jeg har skrevet om betydningen av å rette seg etter helselovene når det gjelder matens kvalitet og kvantitet. Vi kan ikke tilrå en mager og ufullstendig kost. Det er blitt vist meg at mange har en gal oppfatning av helsereformen. De lever på en altfor spartansk måte. De kjøper billige og mindreverdige matvarer, og de anstrenger seg ikke for å tilberede dem på en smakfull måte. De tenker ikke på at maten må ha tilstrekkelig næring til kroppens behov. Det er også meget, viktig at maten blir tilberedt på en appetittvekkende måte, slik at den er velsmakende for en naturlig appetitt. Selv om vi av prinsipp avstår fra å spise kjøtt, smør, kjøttpudding, flekk, krydderier og andre skadelige ting, som vi vet vil irritere fordøyelsesorganene og ødelegge helsen, må ingen mene at det er likegyldig hva vi spiser. (1870) 2T 366,367

Noen går til ytterligheter. De må spise nøyaktig så eller så meget, og nøyaktig av den eller den kvalitet, og så innskrenker de seg til to eller tre forskjellige ting. De tillater bare at noen få ting blir satt på bordet. Men ved å spise svært sparsomt, og det av mat som ikke er av den beste kvalitet, får de ikke tilstrekkelig næring til kroppens behov. Mindreverdige mat kan ikke bli omdannet til godt blod. En mindreverdige kost vil gi mindreverdige blod.

318. Det er galt å spise bare for å føye appetitten, men det betyr ikke at vi skal være likegyldige med den maten vi spiser. Maten er i virkeligheten av den aller største betydning. Ingen må nøye seg med en mindreverdige kost. Mange er svekket av sykdom, og de trenger å få god, nærende mat som er tilberedt på en innbydende måte. De som er talsmenn for helsereformen, bør fremfor alle andre være omhyggelige med å unngå å gå til ytterlighet. Kroppen må ha tilstrekkelig næring. [C.T.B.H. 49, 50] (1890) C.H. 118

319. Kjære bror-. Du har i lengre tid praktisert en helsereform som er en altfor hard belastning på helsen. Engang da du var meget syk, ga Herren deg et budskap for å redde ditt liv. Du har vært altfor streng med deg selv. Du har innskrenket ditt kosthold til å omfatte bare noen få slags mat. Mens jeg ba for deg, kom det et ord til meg om å føre deg inn på det rette spor. Det budskapet jeg fikk, var at du måtte gå over til et bedre kosthold. Det ble ikke anbefalt at du skulle spise kjøtt, men det ble gitt veiledning om den maten du skulle ha. Du fulgte de råd du fikk. Du ble frisk igjen, og du er fremdeles iblant oss. MS 59, 1912

Jeg har ofte tenkt på den undervisningen du fikk den gangen. Jeg har fått så mange dyrebare budskaper som jeg skulle overbringe til syke og ulykkelige mennesker. Jeg er takknemlig for denne forrett, og jeg priser Gud for det.

Variasjon i kostholdet

320. Vi råder deg til å forandre dine livsvaner. Men når du gjør dette, må det skje på en forstandig og forsiktig måte. Jeg kjenner familier som har sluttet med å spise kjøtt, og så har de gått over til en mager og helt utilstrekkelig kost. Maten deres er så dårlig tillaget at maven vemmes ved den. Men disse menneskene har fortalt meg at de ikke kan klare å leve etter helsereformen. De hadde ikke den samme fysiske kraft som før, mente de. Men en av grunnene til at det ikke lyktes for dem å leve på en sunn kost, er at de har gått over til en ussel og ytterst mager kost. De har ikke anstrengt seg med å tilberede maten på en smakfull måte, og de har ikke forstått å variere den. Det er sant at vi ikke skal ha mange retter til samme måltid, men alle måltidene må ikke bestå av den samme slags mat. Variasjon i kosten er nødvendig. Det er sant at maten skal tilberedes på en enkel måte, men den bør likevel lages slik at den er delikat og velsmakende. Vi råder deg til ikke å

bruke fett i maten, Fett skjemmer all slags mat. Spis rikelig av frukt og grønnsaker. (1868) 2T 63

321. Mange har misforstått helsereformen, og de har dannet seg mange merkelige ideer om hva som er rett levemåte. Noen påstår at en riktig helsekost hovedsakelig består av grøt. Men å spise grøt for ofte holder ikke fordøyelsesorganene i god form. Grøt er nærmest mat i flytende form. Y.J., 31. mai, 1894

Ta hensyn til den enkeltes behov

322. Du har gjort en stor feil. Du trodde at det bare var av ren forfengelighet at din kone ville ha det hyggelig og komfortabelt omkring seg. Du har vært for påholden og for gjerrig. Hun trenger å få en bedre og mer variert kost enn den hun har fått. Hun bør ha en rikelig forsyning av forskjellige sorter god mat på bordet, og hun trenger å få bekvemme og komfortable ting omkring seg i huset. Du må gjøre det så lettvent og behagelig for henne som det er mulig for deg. Men du har sett på dette fra en gal synsvinkel. Du har ment at nesten alt som går an å spise, var godt nok, så sant du selv kunne klare å spise det. Du har innprentet din sykelige kone hvor nødvendig det er å leve på en enkel og sparsom kost. Men hun er ikke i stand til å kunne danne hverken godt blod eller gode muskler av den magre kosten som du kan klare deg med. Noen mennesker kan ikke klare seg på den maten som andre kan nøye seg med, selv om den er tilberedt på den samme måten. (1896) 2T 254

Du er i ferd med å gå for langt. Du kan selv tåle en meget grov og mager kost, og du kan omdanne den til godt blod. Dine bloddannende organer er friske. Men din kone trenger en skånsom og mer variert kost. Den maten som du kan tåle og være tilfreds med, passer ikke for henne. Hun er sykelig og mangler krefter. Hun må ha næringsrik og styrkende mat. Hun bør

spise rikelig med frukt, og hun må passe på å variere kosten fra dag til dag. Din kone er ikke robust. Hun er sykkelig, og de krav hennes organisme stiller, er helt forskjellige fra friske menneskers behov.

Ingen kunstig trengselstid

323. Jeg så at du har feilaktige forestillinger om å undertvinge legemet ved å nekte deg selv nærende mat. Dette har fått noen i menigheten til å tro at Gud sikkert er med deg, siden du kan fornekte deg selv på en slik måte. Men jeg så at dette ikke kan gjøre deg mer hellig. Hedningene gjør jo det samme uten å få lønn for det. Er sønderbrutt og sønderknust hjerte er av større verdi i Guds øyne. Jeg så at dine forestillinger om helsekost er feilaktige. Du ser på menigheten og på hvert enkelt medlem, og du legger nøye merke til små ting. Men din oppmerksomhet burde være rettet mot din egen innflytelse. Gud har ikke lagt noen byrde for hjorden på deg. Du mener at menigheten holder seg i bakgrunnen, fordi den ikke har samme syn som deg på forskjellige ting. Du synes at medlemmene ligger etter, fordi de ikke kan følge deg i de strenge prinsippene som du mener at alle bør følge. Men jeg så at du har bedratt deg selv i spørsmålet om dine egne plikter og de plikter som du mener andre bør følge. Noen er gått til ytterlighet i matspørsmålet. De har gjennomført en meget streng disiplin, og de har levd på så mager kost at helsen har lidt under det. Sykelighet har herjet kroppen, og Guds tempel er blitt skadet og svekket. . . . (1859) 1T 205, 206

Jeg så at Gud ikke krever av oss at vi skal leve så tarvelig at vi skader eller svekker Guds tempel. I Guds ord finnes det plikter og krav som kan gjøre menigheten ydmyk og prøve hver enkelt sjel. Det finnes derfor ingen som helst grunn til at vi selv skulle lage oss kors eller fabrikkere visse plikter for å plage kroppen og gjøre oss ydmyke. Alt dette ligger utenfor Guds ord.

Trengselstiden ligger like foran oss. Da vil det bli nødvendig for Guds

folk å fornekte selvet, og da må vi spise bare det aller nødvendigste til livets opphold. Men Gud vil forberede oss for trengselens time. Når den forferdelige tiden kommer, vil Gud sørge for våre behov og styrke oss med sin kraft. På samme måten vil han sørge for sitt folks opphold. . . .

De som arbeider med sine hender, må ha tilstrekkelig næring til å vedlikeholde sin fysiske kraft, slik at de kan gjøre sitt arbeid tilfredsstillende. Og de som er åndsarbeidere og forkynner Ordet, trenger også å fornye sine krefter. Satan og hans onde engler fører krig mot dem for å bryte ned deres motstandskraft. De må så ofte som mulig sørge for å få tilstrekkelig hvile både for kropp og sinn. Og de må spise nærende, styrkende mat som kan fornye energien. De vil bli tvunget til å bruke alle de evner og krefter som de rår over. Jeg så at det ikke vil forherlige Gud det minste om noen av hans folla lager en trengselstid for seg selv. Det ligger en trengselstid like foran Guds folk, og Gud vil forberede sine barn for denne fryktelige kampen.

Når helsereformen blir helsefarlig

324. Jeg vil gjerne si noe om visse ekstreme oppfatninger av helsereformen. Hvis man er for ytterliggående i å gjennomføre helsereformen, kan den lett bli helsefarlig. Hvis du gir dine pasienter den samme kosten som du gir deg selv og din kone, vil ;iu neppe ha noe hell med deg i arbeidet for de syke, og din sanatorievirksomhet vil bli en fiasko. Jeg forsikrer deg at dine ideer om sykediett er uheldige. Forandringen er altfor stor. Jeg ville forkaste kjøttmat, fordi den er skadelig. Men i stedet ville jeg bruke noe som er mindre farlig, f. eks. egg. Du må ikke fjerne melken fra bordet og ikke forby den til matlagingen. Men melken må være fra friske kuer, og den bør steriliseres. Brev 37, 1901

De som er ytterliggående i kostreformen, står i fare for å lage smakløse retter. Dette har de gjort om og om igjen. Maten har somme tider vært så flau

og kjedelig at maven har nektet å ta imot den. De syke må få et variert kosthold. De må ikke få de samme rettene om og om igjen. . . .

Jeg har nevnt dette for deg fordi jeg har fått kunnskap om at du skader ditt legeme ved å leve på en altfor mager kost. Jeg må si til deg at det vil være best for deg selv om du holder opp med å undervise elevene om kostspørsmål, slik som du har pleid å gjøre, fordi dine ideer om å sløyfe visse sorter mat ikke vil være til noen hjelp for dem som virkelig trenger hjelp.

Bror og søster -, jeg har stor tillit til dere. Jeg ønsker så inderlig at dere må bevare helsen, slik at dere kan være friske og i god form både fysisk og åndelig. Det er mangel på passende næring som er årsaken til at dere nå har visse plager. Dere har ikke sørget for å få den nødvendige mat som kan gi dere fysisk styrke. Dere må ikke nekte dere god, sunn mat.

En gang forsøkte dr. -- å gi oss undervisning om sunn matlaging etter helsereformens prinsipper, slik som han mente den burde være. Etter hans mening skulle det ikke være salt eller krydderier av noe slag i maten. Jeg bestemte meg for å prøve hans kokekunst, men jeg ble så slapp og så nedfor av den maten at jeg ble nødt til å gjøre en forandring. Og det viste seg at jeg straks følte meg bedre. Jeg forteller dere dette fordi jeg vet at dere er i virkelig fare. Maten må lages på en slik måte at den er både god og nærende. Maten må inneholde de stoffer kroppen trenger.

Herren kaller på dere, bro og søster -, og han råder dere til å gjøre en forandring. Dere trenger hvile. Det er ikke riktig av dere å bære slike tunge byrder som dere har gjort i den senere tid. Hvis dere ikke tar dere i vare, risikerer dere at det livet som er så dyrebart i Herrens øyne, settes i fare. «I er dyrt kjøpt. Ær da Gud i eders legeme.» 1 Kor. 6, 20.

Dere må ikke gå til ytterligheter i heisereformen. Noen iblant oss er

meget likegyldige med helsespørsmålet. Men selv om noen ligger langt etter, må dere ikke bli fanatikere bare for å være et eksempel for dem. Dere må sørge for å få god mat som kan gi dere godt blod. Dere har vist så stor iver for de rette prinsippene at dere er i ferd med å få en erfaring som ikke vil bli noen reklame for helsereformen. Det er denne faren som truer dere.

Når dere nå ser at dere er i ferd med å bli syke og elendige, er det på tide at dere gjør en forandring, og det må dere gjøre straks. Dere må fylle ut manglene i kostholdet. Det er deres simple plikt å gjøre dette. Dere må få tak i egg fra friske høns, og dere må spise disse eggene kokt eller rå. Bland rå egg i den beste ugjærede vin som dere kan få tak i. Dette vil bli en god erstatning for de næringselementene som dere har utelatt fra kosten. Dere må ikke for et øyeblikk mene at det vil være galt av dere å gjøre dette. . . .

Vi setter stor pris på din erfaring som lege, og likevel sier jeg at du ikke bør sløyfe egg og melk i ditt kosthold. For tiden kan vi ikke utelate egg og melk fra kosten, og vi må ikke undervise i teorien om at vi bør avstå fra disse næringsmidlene.

Dere står i fare for å ha et altfor radikalt syn på helsereformen, og dere praktiserer et kosthold som er så magert at dere ikke kan leve på det. . . .

Jeg håper at dere vil akte på denne advarselen som jeg nå har gitt. Det er blitt vist meg at dere ikke kommer til å øve noen heldig innflytelse med helsereformen hvis dere ikke gjør en forandring og slapper av på de harde kravene dere stiller til dere selv og andre.

Den tiden vil komme da vi ikke kan bruke melk så fritt som vi nå har anledning til å gjøre. Men for tiden vil det ikke være riktig å sløyfe melken. Og egg inneholder stoffer som motvirker forskjellige gifter. Ja, selv om vi har fått advarsler mot å bruke egg i kosten -- spesielt i familier hvor barn har

vært henfallen til selvbesmittelse -- må vi likevel ikke betrakte advarselen som et forbud mot å spise egg fra friske høns som får riktig stell og sunn mat. . . .

Gud kaller på dem som Kristus døde for, og han ønsker at de skal ta godt vare på seg selv, og at de skal være det rette eksempel for andre. Min bror! Du må ikke gjøre matspørsmålet til en prøve for Guds folk. De vil miste tilliten til en lære som til de grader er streng og ytterliggående. Gud ønsket at hans folk skal ha et fornuftig syn på alle sider av helsereformen, og vi må ikke bli fanatikere.

Grunnen til at dr. -- har dårlig helse, er at han har trukket for store vekslers på sitt innskudd i helsebanken, og han har ikke sørget for å sette inn kapital til erstatning for det han har hevet. Han har overtrukket sin konto. Han må ha en bedre kost. Min bror! Du må hellige hele ditt liv til ham som ble korsfestet for deg, men du må ikke mishandle deg selv med å spise en altfor mager kost. Ved å gjøre dette bringer du helsereformen i vanry.

På samme tid som vi motarbeider fråtseri og drukkenskap skal vi huske på å gjøre bruk av de evangeliske sannhetene som anbefaler oss å bruke en sunn dømmekraft. For å kunne gjøre vårt arbeid effektivt og samvittighetsfullt, må vi ta hensyn til de forhold menneskene lever under. Gud har sørget for levelige vilkår for menneskene i de forskjellige land i verden. De som ønsker å være Guds medarbeidere, må overveie grundig hvordan de best mulig kan undervise om helsereformen i Guds store vingård. De må være meget forsiktige med å spesifisere hvilke matvarer som kan spises og hvilke ikke. De menneskelige budbærere må forene seg med den guddommelige hjelper for å kunne fotkynne nådens budskap til de skarer av mennesker som Gud vil frelse.

Vi kommer ofte i fotbindelse med mange mennesker. Hvis vi skulle

undervise dem om veien til god helse, og så presentere for dem de mest radikale oppfatninger av helsereformen, ville vi bare gjøre stor skade. Derimot kan vi oppfordre dem til å slutte med å spise kjøtt og drikke kaffe og te. Dette er godt og vel. Men noen sier at man også må slutte å drikke melk. Dette er et emne som vi må behandle med stor forsiktighet.

Det finnes fattige familier som for det meste lever av brød og melk og litt frukt av og til når de kan få tak i den. Vi skal forkaste all slags kjøttmat, men grønnsakene kan gjøres velsmakende med litt melk, fløte eller lignende. De fattige vil si når de får undervisning om helsereformen: «Hva skal vi spise? Vi har ikke råd til å kjøpe nøtteproduktene.» Jeg har fått undervisning om å si til de fattige når jeg forkynner evangeliet for dem: «Dere skal spise den maten som er mest næringsrik!» Jeg kan ikke si til dem: «Dere må ikke spise egg, og dere må ikke drikke melk eller fløte, og dere må ikke bruke smør til madlagingen.» Evangeliet må forkynnes for de fattige, men tiden til å undervise dem om den strengeste kostreformen er ennå ikke kommet.

Den tiden vil komme da vi må gi avkall på visse matvarer som vi da bruker, som f. eks. melk, fløte og egg. Mitt budskap er at dere ikke må lage en trengselstid for dere selv før tiden, og på den måten plage dere selv til døde. Vent til Herren bereder veien for dere.

Kostreformen i sin aller strengeste form kan kanskje passe for en viss gruppe mennesker som har anledning til å skaffe seg de matvarene som kan erstatte de næringsmidlene som de har utelatt fra kostholdet. Men de utgjør bare en liten minoritet i forhold til de mange som synes at en slik strenghet er unødvendig. Mange forsøker å avstå fra det som vi mener er skadelig. Men så unnlater de å skaffe seg fullverdig mat som inneholder de nødvendige næringsstoffene som kroppen trenger. Følgen er at de blir så svake at de ikke er i stand til å gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten kommer helsereformen i vanry. Det helsearbeid som vi har forsøkt å tygge opp på en solid og trygg måte, er blitt forstyrret av merkelige ting som Gud ikke har

krevd av oss. Og menighetens kraft blir på denne måten svekket.

Men Gud vil gripe inn for å forhindre de uheldige virkningene av disse altfor strenge ideene. Evangeliet skal forene den syndige menneskeslekten. Det skal bringe rike og fattige sammen ved Jesu føtter. . . .

Men jeg ønsker å si at når den tiden kommer da det ikke lenger er trygt for oss å bruke melk, fløte, smør og egg, vil Gud åpenbare dette for oss. Vi må ikke forsvare ytterliggående oppfatninger av helsereformen. Spørsmålet om bruk av melk, smør og egg i kosten vil finne sin løsning med tiden. For øyeblikket behøver vi ikke å ha noen bekymringer i denne sak. Og denne liberale innstilling kan vi kunngjøre for alle.

325. I mine drømmer i natt talte jeg med dr. -. Jeg sa til ham: Du må fremdeles vise forsiktighet med ditt radikale kosthold. Du må ikke gå til ytterlighet hverken med det du selv spiser eller det som blir servert for dine nærmeste medarbeidere og pasientene ved sanatoriet. Du vet at gjestene betaler godt for sitt opphold, og derfor bør de få en god og tilstrekkelig kost. Noen av gjestene som kommer til sanatoriet, er i en slik tilstand at de trenger å leve pfi en meget mager kost, men etter hvert som de blir friskere, bør de fil rikelig av sunn og nærende mat. Brev 37, 1904

Maten bør være appetittvekkende

326. Helsereformens talsmenn bør fremfor alle andre vokte seg for å gå til ytterlighet. Kroppen mil ha tilstrekkelig næring. Vi kan ikke bevare helsen uten å få en fullverdig, nærende kost, og maten bør tilberedes pfi en innbydende og smakfull måte. (1867) 2T 538

327. Et kosthold som mangler viktige næringsstoffer, fører skam over helsereformen. Vi er dødelige mennesker, og vi er nødt til å forsyne oss av

fullverdig mat som kan gi kroppen tilstrekkelig næring. (1909) 9T 161-163

Noen av vårt folk, som samvittighetsfullt avstår fra å spise upassende mat, forsømmer å skaffe seg de næringsstoffene som et absolutt nødvendige til livets opphold. De som har radikale oppfatninger av helserefotmen, står i fare for å lage retter som er så flau og smakløse at de er nesten uspiselige. Maten bør lages slik at den er både nærende og velsmakende. Den må inneholde de næringsstoffene som kroppen trenger. Jeg pleier å bruke noe salt. Det har jeg alltid gjort, og jeg gjør det fordi salt ikke er skadelig. Det er i virkeligheten absolutt nødvendig for blodet. Grønnsakene kan vi gjøre velsmakende ved å bruke litt melk eller fløte eller andre gode ting.

Det er riktig at vi har advart mot faren ved å spise smør, og mot de onde følgene av å gi små barn egg. Men vi bør likevel ikke betrakte det som en krenkelse av helseprinsippene om vi bruker egg fra høns som har fått godt stell og sunn mat. Egg inneholder stoffer som motvirker visse gifter.

Noen som har sluttet med å bruke melk, egg og smør, har ikke fått de næringsstoffene som kroppen trenger. Som en følge av dette er de blitt så svake at de ikke er i stand til å gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten er helsereformen kommet i vanry. Det helsearbeidet som vi har forsøkt å bygge opp så solid og godt som mulig, er blitt forstyrret av mange merkelige ting som Gud ikke har krevd av oss. Følgen er at menighetens kraft er blitt svekket. Men Gud vil gripe inn og hindre de dårlige følgene av disse altfor strenge ideene. Evangeliet skal samle og forene den syndige menneskeslekt. Der skal bringe rike og fattige sammen ved Jesu føtter.

Den tiden vil komme da det vil bli nødvendig å avstå fra noen av de matvarene som vi bruker nå, som f. eks. melk, fløte og egg. Men det er ikke nødvendig å plage oss selv ved å underkaste oss slike altfor strenge prinsipper før vi blir nødt til det. Vent til forholdene krever slike

restriksjoner. Og Herren vil forberede veien for dere.

De som vil forkynne helsereformens prinsipper pfi en virkningsfull måte, mil gjøre Gud til sin leder og rådgiver. Bare når helsereformens lærere gjør dette, kan de stil på trygg og sikker grunn. Vi må aldri tillate oss å vitne mot helsereformen ved å unnlate å bruke fullverdig, sunn og velsmakende mat. Vi må sørge for en god erstatning for de matvarene som vi har sluttet å bruke. Vi må aldri venne appetitten til stimulerende ting. Spis enkel, sunn og god mat, og takk Gud uavlatelig for helsereformens prinsipper. La oss være trofaste og rettskafne i alle ting, da vil vi vinne dyrebare seirer.

Skadelige følger av å gå til ytterlighet

328. Vi har advart dere mot å spise for meget endog av den sunneste og beste maten. Og vi mil advare dere som går til ytterligheter, mot å helse en falsk fane og gjøre forsøk på å samle alle omkring den. (1870) 2T 374, 375

329. Det ble vist meg at bilde B og C har vanæret Guds sak. De skamflekkene som de har satt på den, kan aldri bli helt visket ut. Jeg fikk se vår kjære bror D's familie. Hvis denne bror hadde fått passende hjelp i rett tid, ville alle medlemmene i familien hans ha vært i live i dag. Det er et under at ikke lovens håndhevere har grepet inn i dette tilfelle av mishandling. Familien holdt på å gå til grunne av mangel på mat -- alminnelig, enkel mat. De hadde virkelig sultet i et land med overflod. En person uten erfaring hadde vært deres rådgiver. Den unge mannen i familien døde ikke av sykdom, men av sult. Alminnelig mat kunne ha styrket kroppen og holdt alle dens funksjoner i gang. . . . (1870) 2T 384-387

Det var på tide at noe ble gjott fot å hindre slike nybegynnere i å ta ledelsen og gjøre seg til talsmenn for helsereformen. De kan spare sine ord og gjerninger. Disse fanatikerne gjør større skade enn det er mulig for selv de

klokeste og mest intelligente helsearbeidere å bygge opp igjen. Det er umulig endog for de dyktigste og beste talsmenn for helsereformen å kunne fjerne den fordom som folk har fått mot helsereformen på grunn av det nedbrytende arbeid som disse to menn har utført. Det er ikke lett å få helsereformen inn i de rette spor igjen på de stedene der de har virket. Etter dette er det også blitt meget vanskeligere å kunne nå de vantro med sannheten om sabbaten og vår frelsers snare gjenkomst. De mest dyrebare sannheter blir satt til side, og folk synes ikke det er umaken verdt å høre dem. Disse fanatikerne som har vært årsak til så stor skade, regnes i alminnelighet for å være representanter for helsereformen og for å være sabbathholdere. Det hviler et stort ansvar på dem som på denne måten er blitt en anstøtssten for de vantro.

Personlige meninger

330. Den tiden vil komme da mange både i høye og lave stillinger vil ta imot helsereformen og forstå dens store betydning. Men vi må passe på at vi ikke tillater noe å formørke det budskapet som vi skal forkynne, den tredje engels budskap sammen med den første og den annen engels budskap. Vi må ikke tillate ubetydelige ting å gjerde oss inn i en liten krets, slik at vi ikke kan få adgang til det store publikum utenfor. Brev 39, 1901

Menigheten og verden trenger all den innflytelse og alle de talenter som Gud har gitt oss. Alt som vi eier, må tilpasses i hans tjeneste. De som forkynner evangeliet, må legge til side sine egne meninger. Vi har et verdensomfattende budskap, og Herren ønsker at hans tjenere skal ta nøye vare på de verdier som han har betrodd dem. Gud har gitt alle mennesker en bestemt gjerning. Vi må ikke forkynne feilaktige ting. Vi må ikke tillate ytterliggående, selvmotsigende meninger å forstyrre helsereformens klare lys. De radikale meninger som en person forfekter, kan lett komme til å skade hele menigheten. De som er for ytterliggående, gjør stor skade i Guds verk.

Det er en meget alvorlig sak å agitere for radikale meninger. Det har stadig ført til at jeg har måttet gripe inn for å hindre store misforståelser, slik at verden ikke skal få noen grunn til å mene at syvendedags-adventistene er et samfunn av fanatikere. Når vi på den ene siden forsøker å redde folk ut av ilden, står noen ferdige på den andre siden til å gripe de ordene som ble sagt for å rette på galskapen, og så bruker de dem til å forsvare sin grådige appetitt. Må Gud fri oss fra menneskelige påfunn og ekstreme standpunkter.

Ingen må gi seg til å agitere for ytterliggående meninger om hva vi skal spise og drikke. Gud har gitt oss lys. Vi må ta imot lyset og vandre i det. Vi behøver en langt større kunnskap om Gud og om Jesus Kristus enn vi har. Denne kunnskapen betyr evig liv. Vi trenger større fromhet. En større grad av god, ydmyk og åndelig kristendom ville gjøre det mulig for oss å komme i en slik stilling at vi kunne lære mer av vår store lærer.

Den tiden kan komme da det ikke vil være tilrådelig å drikke melle. Men hvis melken kommer fra friske kuer, og hvis den blir forsvarlig kokt, er det ikke nødvendig å forby den. Vi må ikke lage en kunstig trengsels tid for oss selv. Ingen må komme med budskaper om hva våre medlemmer skal sette på bordet til enhver tid og anledning. De som hyller ytterliggående oppfatninger, vil til sist oppdage at resultatene av deres ideer vil bli helt annerledes enn de hadde ventet. Herren villede oss med sin høyre hånd, hvis vi bare vil tillate ham å gjøre det. Kjærlighet og renhet er de frukter som det gode tre i Herrens vingård bærer. «Hver den som elsker, er født av Gud og kjenner Gud.» 1 Joh. 4, 7.

Det er blitt pålagt meg å si til de ytterliggående i -- distrikt, disse som har så radikale ideer om helsereformen, og som gjerne vil tvinge dem inn på andre: «Gud har ikke gitt dere noe budskap!»

Jeg har sagt til dem at hvis de ville ydmyke seg og undertvinge sine nedarvede og ervervede tendenser, som for en stor del består av stahet, så ville de innse at de trenger å bli omvendt. «Dersom vi elsker hverandre, blir Gud i oss, og kjærligheten til ham er blitt fullkommen i oss. . . . Gud er kjærlighet, og den som blir i kjærligheten, han blir i Gud, og Gud i ham.» 1 Joh. 4, 12. 16.

Den menneskelige visdom må forene seg med den guddommelige visdom og nåde. La oss gjemme selvet i Kristus. La oss arbeide flittig for å nå det bøye målet som Gud har satt for oss -- en moralsk forvandling ved evangeliet. Gud kaller oss og ber oss om å gå fremover i rette formasjoner, og å gjøre stiene jevne for våre føtter, slik at de skrøpelige ikke skal vike av fra veien. Da vil Kristus være tilfreds med oss.

Bruk sunn fornuft

331. Br. og str. -- har gått for langt i retning av å føye appetitten, og hele institusjonen var i ferd med å bli demoralisert. Nå vil fienden skyve dere over til den motsatte ytterlighet, om det er mulig, en utilstrekkelig og altfor tarvelig kost. Dere må holde hodet kaldt og bruke sunn fornuft. Søk visdom fra himmelen og gå frem med forsiktighet. Hvis dere inntar en radikal holdning, vil dere bli tvunget til å slå av på kravene. Og selv om dere har vært aldri så meget i god tro, har dere likevel svekket tilliten til verdien av deres egen dømmekraft. Både trosfeller og vantro vil miste tilliten til dere. Vi må ikke gå så raskt fremover at vi ikke har klart lys fra Gud å gå etter. Vi må ikke blindt følge menneskelige ideer, men handle fornuftig i Herrens frykt. Brev 57, 1886

Hvis dere gjør feil i matspørsmålet, må ikke denne feilen drive dere så langt vekk fra de andre som mulig, for da har dere brutt forbindelsen med dem, og dere kan ikke lenger gjøre noe godt for dem. Det er bedre å gjøre

den feilen å gå for langt i retning av skikk og bruk i matspørsmålet, enn å gjøre den feilen å være for radikal og derved bryte forbindelsen med folket. Så lenge dere har folkets tillit, er det håp om å kunne utrette noe. Men det er ikke nødvendig å feile hverken på den ene eller på den andre måten. Dere behøver hverken å gå i vannet eller i ilden. Dere kan gå midt imellom og derved unngå ytterligheter. Ingen må få det inntrykk at dere er ensidige og ustabile ledere. Dere må ikke leve på en mager og tarvelig kost. Dere må ikke la dere påvirke av noen til å innføre et kosthold som er utilstrekkelig. Sørg for at maten blir tillaget på en smakfull og sunn måte. La rettene bli så tiltalende og appetittvekkende at de kan representere heisereformen på den beste måten.

Det store frafall fra helsereformen iblant oss skyldes at saken har vært behandlet på en ufornuftig måte, og at den er blitt drevet til en slik ytterlighet at folk har fått avsky for den i stedet for å bli interessert i den og gå over til den. Jeg har vært til stede der disse radikale ideene ble gjennomført. Der ble grønnsakene tilberedt bare med vann, og alle andre matvarer fikk en lignende enkel behandling. Men denne slags kokekunst er ikke helsereform. Den er tvert imot en helsefarlig gjerning. Men noen mennesker har en så radikal innstilling, at de gjerne går inn for alt som bærer preg av å være ekstra strengt, enten det nå gjelder kostreformen eller andre reformer.

Mine brødre! Jeg vil så gjerne at dere skal vise måtehold i alle ting. Men dere må være forsiktige, så dere ikke går til ytterlighet på noe punkt. Dere må ikke kjøre institusjonen med så stramme tøyler at den må stanse, og dere må ikke lytte til alles nykker og innfall. Det gjelder å holde hodet klart og kaldt, og vi må stole på Gud.

Unngå ytterligheter til begge sider

332. Jeg vet at mange av våre brødre er motstandere av helsereformen

både i sitt hjerte og sin praksis. Jeg forsvarer ikke ekstreme standpunkter. Men når jeg har sett igjennom manuskriptene mine, har jeg sett de bestemte vitnesbyrdene og advarslene som jeg har gitt om de farene som truer Guds folk, fordi de er fristet til å følge verdens skikker i å følge appetitten og vise hovmod i klesdrakt. Mitt hjerte er sykt og bedrøvet over å se på forholdene slik som de er i dag. Det sies at noen av våre brødre har gått for vidt og lagt for stor vekt på disse spørsmålene. Men vil noen våge å fortie sannheten om helsereformen bare fordi enkelte har vært for radikale og presset frem sine egne synsmåter om helsereformen både i tide og utide? Verdens mennesker har i alminnelighet gått meget langt til den motsatte ytterlighet -- å føye sine lyster og vise umåtehold i mat og drikke. Resultatet av deres utskielser ser vi overalt. (1900) 6T 373, 374

Mange som nå er under dødens skygge, har forberedt seg til å gjøre en gjerning for Mesteren. Men de har ikke følt noen hellig forpliktelse til å følge heisens lover. De har ikke forstått at lovene for vår helse i sannhet er Guds lover. De synes å ha glemt dette faktum. Noen har gått så vidt i selvforsakelse at de forsøker å leve på en utilstrekkelig kost, som ikke kan holde helsen ved like. De har ikke sørget for å skaffe seg nærende kost, som kan erstatte de skadelige matvarene som de har slutter å bruke. De har heller ikke vist oppfinnsomhet eller innerser for å tilberede maten på en sunn og tiltalende måte. Men kroppen må ha den nødvendige næring for å kunne utføre sine funksjoner. Når man først gir avkall på en hel del usunne ting, og deretter går til ytterlighet med å redusere både kvalitet og kvantitet av den sunne maten, så er det ikke etter helsereformens prinsipper. En slik fremgangsmåte er ikke helsereform, men tvert imot helseskadelig.

Kapittel 12

Kosthold under svangerskap

Innflytelser på barnet før fødselen

333. Mange foreldre har liten forståelse av den innflytelse som virker på barnet før fødselen. Men himmelen stiller seg ikke like gyldig til denne saken. Det budskapet som ble sendt ved en av Guds engler, og som ble gitt på den mest høytidelige måten to ganger, viser at denne saken fortjener vår største oppmerksomhet og omtanke. (1905) M.H. 372, 373

Det budskapet som Gud sendte til en hebraisk mor, lyder til alle mødre i alle slekter. Engelen sa til hennes mann: «Alt det jeg har nevnt for kvinnen, skal hun ta seg i vare for.» Dom. 13, 13. Barnets trivsel vil bli påvirket av morens vaner. Hennes appetitt og følelser må kontrolleres av prinsipper. Det finnes ting som hun må unngå, og ting som hun må kjempe imot, hvis hun skal oppfylle Guds hensikt med å gi henne et barn. Hvis moren under svangerskapet gir etter for selviske følelser, er selvopptatt, utåltnodig og fordringsfull, vil disse trekkene vise seg i barnets natur og tilbøyeligheter. På denne måten har mange barn arvet onde tilbøyeligheter, som er nesten umulige å seire over.

Men hvis moren holder seg ufravikelig til de rette prinsippene -- hvis hun er måteholden, selvfornektende, vennlig og uselvvisk, vil hun gi barnet de samme verdifulle karaktertrekkene. Samsans mor fikk meget strenge instruksjoner om ikke å nyte vin. Hver eneste dråpe av sterk drikk som en mor tar som nytelsesmiddel, setter barnets fysiske, mentale og moralske helse i fare, og dette er en direkte synd mot Skaperen.

Mange rådgivere anbefaler at alle morens ønsker må bli oppfylt. Hvis hun har lyst på en spesiell matrett, må hun få den. Om maten er aldri så skadelig, må hun likevel få tilfredsstilt sin lyst. Men slike råd er falske og skadelige. Morens fysiske behov må ikke på noen måte bli forsømt. To liv er avhengige av henne, og derfor bør hennes ønsker imøtekommes med ømhet og forståelse. Alle hennes behov må bli rikelig dekket. Men under svangerskapet bør hun være spesielt nøye med å unngå alt som kan svekke hennes fysiske og mentale helsetilstand. Ved Guds egen befaling er hun underlagt den mest alvorlige forpliktelse til å øve selvkontroll.

334. Da Herren ville gi sitt folk en befrier, og Samson skulle fødes, fikk moren undervisning om å følge de rette livsvaner og prinsipper før barnet ble født. De samme forbud som moren fikk, ble pålagt barnet fra fødselen av, for det skulle bli helliget til Gud som en nasareer. (1890) C.T.B.H. 37, 38

Guds engel åpenbarte seg for Manoahs hustru og sa til henne at hun skulle få en sønn. Og samtidig ga han følgende rettleiding: «Så ta deg nå i vare og drikk ikke vin eller sterk drikk og et ikke noe urent.» Dom. 13,4.

Gud hadde en viktig gjerning for dette barnet som ble lovt Manoah. Av hensyn til de nødvendige kvalifikasjoner som Samson måtte ha i sin gjerning, måtte både morens og barnets vaner reguleres omhyggelig. Engelen ga Manoahs hustru meget bestemte in. strukser: «Hun skal ikke ete noe av det som kommer av vintreet, og ikke drikke vin eller sterk drikk og ikke ete noe urent; alt det jeg har pålagt henne, skal hun holde seg etter.» Dom. 13, 14. Barnet vil bli påvirket til det gode eller til det onde i forhold til morens vaner. Hun må selv la seg lede av prinsipper, og hun må praktisere måtehold og selvforsakelse, hvis hun vil fremme barnets almene vel.

«Så ta deg nå i vare»

335. De ord som engelen talte til Manoahs hustru, inneholder en sannhet som mødrene i dag burde studere omhyggelig. Da Herrens engel talte til denne hebraiske mor, talte han også til alle mødrene på den tiden og til alle bekymrede mødre i de følgende generasjoner. Ja, enhver mor burde kjenne sin plikt. Hun må forstå at barnas karakter vil være avhengig av hennes vaner før fødselen og hennes bestrebelser etter fødselen i langt høyere grad enn av ytre fordeler eller mangler. Signs, 26. feb. 1902

«Så ta deg i vare», sa engelen. Hun må være rede til å kunne stå imot fristelsene. Hennes appetitt og følelsesliv må bli kontrollert av faste prinsipper. Til hver eneste mor lyder det: «Så ta deg nå i vare!» Det finnes visse ting som hun må unngå, og visse ting som hun må kjempe imot, hvis hun skal oppfylle Guds hensikt med å gi henne et barn. . . .

Den mor som skal bli skikket til å undervise sine barn, må allerede før barnas fødsel forme bestemte vaner for selvfornektelse og selvkontroll. Hun vil nemlig overføre sine egne egenskaper, både de sterke og de svake karaktertrekk, til barna. Sjelefienden forstår denne arveloven meget bedre enn mange foreldre gjør. Han vil friste moren, fordi han vet at hvis hun ikke står imot fristelsen, kan han gjennom henne få innflytelse over barnet. Morens eneste håp er å søke hjelp og kraft hos Gud. Hun må ta sin tilflukt til ham for å finne nåde og styrke. Og hun vil ikke søke forgjeves etter hjelp. Gud vil gjøre det mulig for henne å overføre til barna slike egenskaper som kan hjelpe dem til å bli seiervinnere her i livet og vinne det evige liv.

La ikke appetitten løpe løpsk

336. En feil som er ganske alminnelig, er at kvinnene ikke gjør noen forandring i sin livsførsel under svangerskapet. I denne viktige perioden bør

den vordende mor få mindre arbeid og ansvar. Store forandringer finner sted i hennes kropp. I hele denne tiden trenger organismen store mengder av blod, og derfor må hun ha rikelig av god, nærende mat som kan omdannes til godt blod. Hvis hun ikke får en rikelig forsyning av nærende mat, greier hun ikke å vedlikeholde sin fysiske styrke, og barnet får ikke den nødvendige livskraft. Hun må også tenke på å skaffe seg passende klær. Kroppen må beskyttes omhyggelig mot kulde, og må ikke utsettes for unødig tap av energi på grunn av dårlige klær. (1870) 2T 381-383

Hvis en vordende mor ikke får rikelig av sunn, nærende mat, vil hun få for lite og for dårlig blod. Blodsirkulasjonen vil ikke bli tilfredsstillende, og barnet hennes kommer til å lide av de samme svakhetene. Barnet vil ikke bli i stand til å oppta tilstrekkelig næring som kan omdannes til godt blod, og derved vil hele organismen lide. Både morens og barnets trivsel er avhengig av gode, varme klær og av en rikelig forsyning av god mat. Under svangerskapet stilles det ekstra store krav til morens krefter, og dette må man ta hensyn til. Det er nødvendig at hun får rikelig av sunn, god mat.

Men på den annen side må hun ikke la appetitten løpe løpsk, selv om hun er i en slik tilstand. Den alminnelige mening at svangre kvinner kan føye alle appetittens luner, grunner seg på skikk og bruk og ikke på sunn fornuft. En svanger kvinnes appetitt kan være meget variabel, lunefull og vanskelig å tilfredsstillende. Den gjengse oppfatning er at hun kan spise alt hun har lyst på, uten å spørre fornuften om det hun spiser vil gi kroppen næring og barnet vekst. Maten bør være nærende, men den må ikke være opphissende. Skikken sier at hvis hun har lyst på kjøttmat, krydrede retter eller kjøttposteier, så må hun gjerne få dette. Hun behøver bare å rådføre seg med appetitten. Men dette er en stor feiltagelse, og den gjør ofte stor skade. Og skaden kan vanskelig vurderes. Hvis det noen gang er nødvendig for en kvinne å leve på en enkel kost og være ekstra forsiktig med matens kvalitet, så er det nettopp i den vanskelige svangerskapsperioden.

Kvinner som har faste prinsipper, og som har fått en fornuftig oppdragelse, vil fortsette å leve på en enkel kost også under svangerskapet. Slike fornuftige kvinner vil huske på at et annet liv er avhengig av dem, og de vil være meget forsiktige i alle sine vaner, spesielt med kostholdet. De bør ikke spise mat som er pirrende og har liten næringsverdi, bare fordi den smaker godt. Det finnes altfor mange rådgivere som står rede til å overtale dem til å gjøre ting som fornuften sier at de ikke bør gjøre.

Barn kommer til verden sykelige, fordi foreldrene har gitt appetitten frie tøyler. Kroppen krever ikke den store variasjon av retter som sinnet og lysten er opptatt av. Det er en stor feil å mene at når man bare har lyst på noe, så kan man fritt spise det. Kristne kvinner bør avvise en slik tanke. Fantasien må ikke få lov til å avgjøre hva organismen trenger. De som lar smaken råde, vil komme til å lide straffen for å ha overtrådt heisens lover. Og saken er ikke oppgjort med det. De uskyldige barna kommer også til å lide for dette.

De bloddannende organer kan ikke omdanne krydderier og usunt kjøtt til godt blod. Hvis maven blir fylt med så mange forskjellige ting, vil fordøyelsesorganene bli nødt til å anstrenge seg til det ytterste for å utføre sin oppgave og for å befri organismen for disse pirrende stoffer. Ved å nyte slike ting vil en vordende mor gjøre urett mot seg selv og legge grunnlaget for en sykelig tilstand hos sitt eget barn. Hvis hun velger å spise det hun har lyst på, og det som fantasien lokker henne til, uten å ta hensyn til følgene må hun bære straffen for sin forseelse. Men hun er ikke den eneste som må lide. Det uskyldige barnet må også lide på grunn av hennes tankeløshet.

Krevende arbeid og mager kost

337. I mange tilfelle må den vordende mor streve med hardt arbeid tidlig og sent helt til barnet kommer. Ved hardt arbeid blir blodet opphetet. . .

. Men i denne tiden er det nødvendig å verne om hennes krefter. . . . I alminnelighet blir det ikke lagt mindre byrder og ansvar på henne under svangerskapet. Denne perioden, som fremfor noen annen tid i hennes liv burde være en ferie og en anledning til hvile, blir ofte en ekstra slitsom, trist og mørk tid for hende. Hvis hun gjør for store anstrengelser, bruker kroppen den næringen som fosteret skulle ha ifølge naturens orden. Når hennes blod blir oppvarmet ved hardt arbeid, overfører hun dårlig blod til fosteret. På denne måten blir barnet berøvet både livskraft og intellektuell styrke. (1865) H. til L., kap. 2, side 33, 34

338. B's oppførsel i sin egen familie ble vist meg. Han har vært hard og herskesyk. Han tok imot helsereformen underbr: C's virksomhet, og begge ble meget ytterliggående. Da B ikke har et avbalansert sinn, gjorde han ofte store feil, og følgene av hans handlinger kan tiden aldri utslette. I noen bøker fant han støtte for sitt radikale syn, og så begynte han å gjennomføre de strenge reformideene som han hadde fått fra bro C. Begge forlangte at alle andre skulle samle seg om den fane som de hadde heist. B forlangte at hans familie blindt skulle underkaste seg hans strenge regler. Men han selv kunne ikke styre sine dyriske tilbøyeligheter. Han levde ikke selv: etter sine strenge idealer, og han undertvang ikke sitt legeme. Hvis han hadde tilegnet seg større kunnskaper om helsereformens grunnleggende prinsipper, ville han ha forstått at hans kone ikke var i en slik helsetilstand at hun kunne få friske barn. Han lot seg lede av sine egne ubeherskede lidenskaper uten å resonnerer fra årsak til virkning. (1870) 2T 378, 379

Før barna ble født, behandlet han ikke sin kone slik som en gravid kvinne bør behandles. . . . Han sørget ikke for at hun fikk tilstrekkelig med god og nærende mat til seg selv og barnet. Han forsto ikke at hun måtte ha næring til to liv i stedet for ett. Et annet liv var avhengig av henne, men hun fikk ikke den nærende, surme maten som var så nødvendig for å styrke hennes helse. Den maten hun fikk, var både sparsom og utilstrekkelig. Hennes kropp krevde en variert, nærende og god kost. Barna kom til verden

med dårlig blod og svake fordøyelsesorganer. Av den magre kosten som moren ble tvunget til å spise, kunne hun ikke skaffe godt blod til barna, og barna som hun fødte, var fylt med væske.

Kapittel 13

Barnas kost

Guddommelige råd

339. Det spørsmålet som fedre og mødre burde stille seg, er dette; «Hvorledes skal vi da bære oss at med barnet, og hva skal vi gjpre med harn?» Dom. 13, 12. I foregående kapittel fant vi ut hva Gud har sagt om mødre og deres ansvar og plikter i svangerskapstiden. Men dette er ikke alt. Engelen Gabriel ble sendt fra himmelen for å gi Samsons foreldre råd om hvordan de skulle pleie barnet og oppdra det. Foreldrene skulle ha en klar forståelse av sine plikter. Signs 13, sept. 1910

Ved Kristi første komme ble engelen Gabriel sendt til presten Sakarias med et lignende budskap som det Manoah fikk. Sakarias, som var en aldrende mann, fikk vite at hans hustru skulle føde en sønn som skulle bete Jobannes. Engelen sa til ham; «Han skal bli deg til glede og fryd, og mange skal glede seg over hans fødsel. For han skal være stor for Herren, og han skal ikke drikke vin og sterk drikk, og han skal fylles med Den Hellige Ånd like fra mors liv.» Luk. 1, 14. 15. Dette løftets barn skulle oppdras til strengt måtehold og sunne vaner. Gud hadde betrodd Jobannes et viktig reformarbeid, han skulle berede veien for Kristus.

Løssloppenhet og alle former for umåtehold hersket blant jødefolket på Jobannes' tid. Drukkenskap og fråtseri svekket folkets fysiske kraft, og deres moralske sans var så fordervet at endog de frykteligste forbrytelser ikke lenger ble betraktet som synd. Jobannes skulle la sin røst høre fra ørkenen, og han skulle itettesette folket for deres syndige, lettsindige liv. Hans egen avholdenhet og enkle livsvaner var en irettesettelse av overdådighet og

luksus.

Når bør børsereformen begynne?

Våre helsearbeidere makter ikke å fjerne drukkenskapens og fråtseriets forbannelse fra vårt land. Vaner som engang er dannet, er vanskelige å forandre. Reformen må begynne hos moren før barnet kommer til verden. Hvis Guds veiledning ble fulgt, ville umåtehold i dens forskjellige former ikke eksistere.

Enhver mor bør stadig anstrenge seg for å danne sine vaner etter Guds vilje, forat hun kan samarbeide med ham i å bevare barna fra vår tids helseødeleggende laster. Mødrene burde ikke nøle med å stille seg i det rette forhold til sin skaper, slik at han med sin hjelpende hånd kunne bygge en mur omkring barna til vern mot løssloppenhet og fordervelse. Hvis mødrene ville gjøre dette, ville de få se at barna kunne nå en høy moralsk og intellektuell standard, og bli til velsignelse i samfunnet og til ære for sin skaper.

Spedbarnet

340. Den beste maten for spedbarnet er den som naturen har sørget for å gi det. Denne maten bør man ikke ta fra barnet uten at det er absolutt nødvendig. Det er hjerteløst av en mor å unndra seg den ømme plikt å gi den lille morsmelk. (1905) M.H. 383

Den mor som overlater til en annen å gi barnet næring, burde nøye overveie hva følgene kan bli. I større eller mindre grad vil denne personen overføre sitt lynne og sitt temperament til barnet.

341. For å kunne følge motens luner blir naturen ofte krenket og

misbrukt i stedet for å bli spurt til råds. Noen mødre overlater barnet til en barnepike, og barnet får en melkeflaske som erstatning for morsmelken. Health Reformer sept. 1871

En av de ømmeste og inderligste plikter som en mor har for sitt hjelpeløse barn, er å gi det bryst. Da blandes hennes liv med barnets, og derved vekkes de helligste følelser i en kvinnes hjerte. Men alt dette blir nå ofret på motens og dårskapens alter.

Det finnes mødre som gir avkall på forretten å kunne gi barnet morsmelk, bare fordi de synes det er besværlig å stelle med barnet, -- som er en del av deres egen kropp. Det er dansesalen og de eggende fornøyelser som har avstumpet sjelens inderligste følelser. Disse atspredelsene synes å være mer tiltrekkende for moderne mødre enn å gjøre sine morsplikter mot sine egne barn. Kanskje overlater disse mødrene barnet sitt til en amme, forat hun kan gjøre de pliktene som de selv burde ha gjort. Disse nødvendige pliktene, som moren burde ha utført med glede, synes for noen å være ubehagelige, fordi omsorgen for barnet krysser deres planer om å være med i selskapslivet. En fremmed utfører morens plikter og gir melk av sitt eget bryst for å oppholde barnets liv.

Men dette er ikke alt. Den fremmede overfører sitt eget lynne og sitt temperament til barnet mens hun gir die. Barnets liv blir knyttet til henne. Hvis ammen er en grov, avstumpet type, er hun kan hende både lidenskapelig og ufornuftig. Er hun lettsindig med tvilsom moral, vil hun sannsynligvis overføre sine dårlige egenskaper til spedbarnet. Det samme blodet som strømmer i ammens blodårer, vil etter hvert sirkulere i barnets kropp. De kvinner som gir barna fra seg og nekter å gjøre sine morsplikter, bare fordi de synes det er besværlig og fordi de vil ha mer tid til atspredelse og til å dyrke moten, er ikke verd å kalles mødre. De nedverdiger kvinnens edleste instinkter og helligste egenskaper. De foretrekker å være flagrende sommerfugler og pyntedukker. De har mindre ansvarsfølelse for sine

etterkommere enn de umælede dyr har. Mange mødre gir nå barna en flaske i stedet for morsmelk. Dette kan være nødvendig hvis de ikke har tilstrekkelig melk å gi barnet. Disse kvinnene er ikke i stand til å utføre de pliktene som naturen har bestemt dem til å gjøre. I ni av ti tilfelle skyldes dette at de fra ungdommen av har lagt seg til uheldige spisevaner, og at de har kledd seg ufornuftig. . . .

Når en mor er i stand til å gi barnet morsmelk, men gir det flaske i stedet, synes jeg hun er ufølsom og hjerteløs. Men når det er nødvendig å gi barnet flaske, må man sørge for å få melk fra friske dyr, og man må passe nøye på at flasken er ren, og at melken er frisk. Disse forsiktighetsreglene blir ofte forsømt, og resultatet er at barnet får unødvendige lidelser. Ved en slik uforsiktighet vil barnet lett få forstyrrelser i maven og tarmene, og ofte kan det stakkars barnet bli plaget av sykdom og vantrivsel, selv om det var fullstendig friskt da det ble født.

342. Den perioden da barnet får sin næring fra morens bryst, er en kritisk tid. Mange mødre må arbeide for hardt i denne tiden. De er travelt opptatt med å lage mat, og de blir varme og svette, Spedbarnet kan lett få alvorlige plager, ikke bare fordi det har fått en usunn og opphissende næring fra morens bryst, men også fordi dets blod er blitt forgiftet. Når moren har levd på en usunn og meget uheldig kost, vil hele hennes organisme bli forgiftet, og derved vil også barnets næring bli forgiftet. Barnet blir også påvirket av morens sinnstilstand. Hvis moren føler seg ulykkelig og mismodig, eller hvis hun lett blir opphisset og irritabel, kan morsmelken bli usunn og kanskje skadelig. Barnet som drikker melken, kan da lett få kolikk, smerteanfall og somme tider også krampetrekninger. (1865) H. til L. kap. 2, side 39,40

Barnets karakter blir mer eller mindre påvirket av den næringen det får fra morens bryst. Hvor viktig er det så ikke at moren stadig prøver å være i godt humør og passe nøye på sine sinnsstemninger i den tiden hun gir

morsmelk. Ved å gjøre dette vil hun unngå å skade den næringen barnet skal ha. Det har den største betydning for utviklingen av barnets sinn at moren er rolig, behersket og i godt humør mens hun steller barnet. Hvis barnet er nervøst og har lett for å bli irritert og opphisset, vil morens glade og vennlige omsorg virke beroligende på barnet, og det vil snart falle til ro igjen. Ved en slik pleie vil barnets helse bli styrket.

Spedbarn er ofte blitt skadet ved ufornuftig pleie. Når barnet skriker og er i dårlig humør, er det meget alminnelig å gi det mat for å få det til å tie stille. Men den egentlige årsaken til barnas grettenhet er i de fleste tilfellene at de har fått for meget mat, og at de er blitt skadet på grunn av morens uheldige vaner. Ved å gi det skrikende barnet mer mat, blir det bare enda mer irritert, fordi maven i forveien var overbelastet.

Regelmessige måltider

343. Den første undervisningen som mødrene 'skulle gi barna, burde være å ta vare på helsen. Barna burde få bare sunn og enkel mat av en kvalitet som best kan bevare helsen, og de burde spise bare til bestemte tider, og ikke oftere enn tre ganger daglig. To måltider ville være bedre enn tre. Hvis barna blir oppdratt på den rette måten, vil de snart oppdage at de ikke kan få noe ved å skrike eller sparke. En forstandig mor vil under oppdragelsen ikke ta så meget hensyn til sin egen makelighet, men til barnets beste i fremtiden. Med dette målet for øye vil hun lære barnet den vanskelige kunsten å kunne beherske appetitten og fornekte selvet. Barna må lære at de skal spise, drikke og kle seg i overensstemmelse med lovene for god helse. (1865) H. til L. kap. 2, side 47

344. Barna må ikke få lov til å spise sukkertøy, frukt, nøtter eller andre ting mellom måltidene. To måltider er bedre enn tre. Hvis foreldrene viser et dårlig eksempel og viker av fra prinsippene, vil barna snart gjøre det samme.

Uregelmessighet i spisevaner virker skadelig på fordøyelsesorganene, og når barna setter seg til bordet, har de ikke lyst på sunn mat. Smaken og appetitten gjør krav på ting som er skadelige for dem. Mange ganger når barna får feber og kuldegysninger, skyldes det at de har spist ting som de ikke burde spise, og foreldrene er ansvarlige for deres sykdom. Det er foreldrenes plikt å sørge for at barna danner vaner som kan bevare helsen og derved spare dem for store ubehageligheter. (1880) 4T 502

345. I alminnelighet får barna mat altfor ofte, og dette er årsaken til sykkelighet og lidelser av forskjellige slag. Maven må ikke arbeide uavbrutt. Den trenger hvilepauser. Når maven er urolig, vil barna bli gretne, irritable og ofte syke. Health Reformer, sept. 1866

Oppdragelse av appetitten

346. Vi kan vanskelig overvurdere betydningen av å undervise barna i de rette spisevaner. De små må lære at de skal spise for å leve og ikke leve for å spise. Oppdragelsen til dette må begynne mens barnet ligger i morens atmer. Det skal ha mat bare til regelmessige tider, og færre ganger etter hvert som det blir eldre. Barnet må ikke få slikkerier og heller ikke den maten som de voksne spiser, for det er ikke i stand til å fordøye den. Det er viktig å gi barna mat regelmessig og omhyggelig. Det vil fremme deres helse og gjøre dem rolige og tilfredse. Det vil også legge grunnvollen for gode vaner som vil bli til velsignelse for dem senere i livet. (1905) M.H. 383-385

Når barna er ferdige med spedbarnsalderen, må man fortsatt være omhyggelig med å verne om deres smak og appetitt. Mange tillater dem å spise alt som de har lyst på, og så ofte som de firmer for godt, uten å ta hensyn til deres helse. Den irmsats og de midler som foreldrene ofrer på fine retter, får de unge til å tro at det høyeste mål i livet, og det som kan gi dem størst lykke, er å kunne føye appetitten og nyte mest mulig. Men følgen av en

slik oppdragelse blir fråtseri, og så melder sykdommene seg. Det neste skritt er å sluke en mengde skadelige medisiner.

Foreldrene må øve påvirkning på barnas appetitt, og de må ikke tillate dem å spise usunn mat. Men i arbeidet med å regulere barnas kost må de ikke kreve at barna skal spise noe som ikke smaker godt, og de må sørge for at de ikke spiser for meget. Barna har sine rettigheter, og ofte foretrekker de visse sorter mat fremfor andre. Når deres smak og ønsker er rimelige, bør de respekteres. . . .

De mødrene som oppfyller barnas ønsker på bekostning av sin egen helse og sitt gode humør, sår en ond sæd som vil spire og bære frukt. Nytelsessyken vil vokse etter hvert som barna vokser, og både de intellektuelle og fysiske kreftene vil svekkes. Mødrene som gjør seg skyldig i dette, vil høste med tårer den sæd de har sådd. De vil se at barna deres vokser opp og blir uskikket både i sinn og karakter til å kunne være til nytte og velsignelse i samfunnet eller i hjemmet. Så vel de åndelige som de intellektuelle og fysiske evner og krefter lider under irmflytelsen av usunn mat. Samvittigheten blir sløvet, og mottakeligheten for gode inntrykk blir skadet.

Det er viktig at barna lærer å kontrollere appetitten, og at de bare spiser mat som kan gagne helsen. De må lære å forstå at de bare skal avstå fra slike ting som er skadelige for dem. De skal bare vrake de dårlige ting for å få noe bedre i stedet. Vi må sørge for å gjøre bordet så innbydende og tiltalende som mulig, og vi må dekke det med de gode, deilige ting som Gud har gitt oss så rikelig av. Måltidene bør være hyggestunder. Og mens vi nyter Guds gaver, bør vi vise vår takknemlighet mot ham som er alle gode gavers giver.

347. Mange foreldre forsømmer sin plikt til å oppdra barna i selvfornektende vaner, og de har ikke tålmodighet til å lære dem å bruke

Guds gaver på en fornuftig måte. De lar barna få lov til å spise og drikke så ofte som de lyster. Men appetitten og trangen til nytelse vil tilta etter hvert som barna vokser, hvis de ikke lærer å holde sine lyster i tømme. Når disse barna vokser opp og skal innta en plass i samfunnet, eier de ikke kraft til å stå imot fristelsene. Moralsk urenhet, synd og last omgir dem overalt. Fristelsen til å følge smak og lyst og gi etter for sine tilbøyeligheter blir ikke mindre med årene. I alminnelighet lar ungdommen seg lede av impulser, og mange blir appetittens slaver. De sørgelige følgene av en feilaktig oppdragelse ser vi blant fråtsere, tobakksslaver og drankere. (1875) 3T 564

Livsnytelse og moralsk fordervelse

348. Barn som har uheldige spisevaner, er ofte svake, bleke og små av vekst. De er nervøse, hissige og irritable. De forsaker alt som er edelt og vakkert for å kunne tilfredsstille appetitten, og de dyriske lidenskapene får overhånd. Mange barn i alderen fem til ti og opp til femten år synes å være preget av moralsk fordervelse. De har kunnskap om nesten alle slags laster. Foreldrene har for en stor del skyld i denne tilstanden. Ved en likegyldig og upassende atferd i hjemmet har de indirekte ledet barna ut i fristelser, og derfor er de ansvarlige for barnas synder. Foreldrene frister barna til å følge appetitten ved å sette på bordet kjøttmat og annen krydret mat, som har en tendens til å egge de dyriske lidenskapene. Ved sitt eksempel lærer de barna opp til å bli fråtsere. De tillater dem å spise når som helst om dagen, og deres fordøyelsesorganer blir overanstrengt. Mødrene får ofte altfor liten tid til å undervise barna. (1864) Sp. Gifts IV, 132, 133

Husmorens kostbare tid blir brukt til å lage forskjellige sorter usunn mat, som hun setter frem for barna.

Mange foreldre tillater barna å bli forderver, mens de selv er opptatt med å følge med i nye moter og påfunn. Når de får gjester, vil de gjerne vise

dem en oppdekning som er minst like flott og overdådig som noen de har sett i sin omgangskrets. Tid og penger blir ikke spart ved slike anledninger. Bare for å gjøre inntrykk dekker de et strålende festbord med mange slags fete og lekre retter som kan egge appetitten. Ja, endog bekjennende kristne gjør de største anstrengelser for å gi en strålende oppvisning av bordets gleder. Så innbyr de noen kjente, som ikke har noen annen hensikt med sitt besøk enn å nyte de herlige rettene som blir budt dem.

Kristne mennesker bør gjøre en forandring i sin gjestfrihet. De bør naturligvis være høflige og hyggelige mot sine gjester, men de må ikke være slaver av skikk og bruk, smak og appetitt.

Legg vekt på enkelhet

349. Maten bør være så enkel at det ikke blir nødvendig for husmoren å bruke all sin tid for å tilberede den. Det er sant og riktig at vi bør gjøre oss umak med å dekke bordet med sunne og velsmakende retter som er tilberedt på en innbydende måte. Vi må ikke tro at hva som helst som vi kan røre sammen i en fart, er mat som er god nok for barna. Vi burde ta mindre tid til å lage fine retter bare for å tilfredsstille en fordervet appetitt, og vie langt mer tid til barnas oppdragelse og undervisning. Den energi som vi må bruke til å legge unødvendige planer om hva vi skal spise og drikke, og hva vi skal kle oss med, bør vi heller bruke til å holde barna rene og nette. (1890) C.T.B.H. 141

350. Å gi barna sterkt krydret kjøttmat som hovedrett og tunge butterdeigskaker til dessert er å ødelegge deres fordøyelse. Hvis barna blir vant til sunn, enkel mat, vil de ikke ha lyst på unaturlige delikatesser og kunstig sammensatte retter. ... Å gi barna kjøtt er ikke den beste måten å sikre deres helse og fremgang på. Å venne barna til å leve på kjøttmat er skadelig for dem. Det er meget lettere å danne en unaturlig smak enn å

omdanne den eller rette på den når den først er blitt fordervet. Brev 72, 1896

Begynnelsen til umåtehold

351. Mange mødre beklager dypt den mangel på måtehold som vi ser overalt omkring oss. Men de gjør ikke nok for å finne årsaken. Hver dag lager de en hel del retter som er sterkt krydret, og som frister til å spise for meget. Det kostholdet som amerikanerne bruker i alminnelighet, er i høy grad egnet til å berede veien for drukkenskap. Appetitten er den rådende makt hos en stor del av folket. Den som følger appetitten i å spise ofte, og det av mat som ikke gagnar helsen, svekker sin evne til å stå imot appetittens krav. Og evnen til å stå imot lidenskaper på andre områder svekkes etter hvert som de uheldige spisevanene styrkes. Mødrene bør tenke alvorlig på sine plikter overfor Gud og sine medmennesker til å oppdra barna på en slik måte at de kan gå ut i livet med en fast karakter. Unge menn og kvinner som går ut i arbeidslivet med faste prinsipper, er i stand til å kunne stå uplettet i en verden som er full av moralsk fordervelse. . . . (1875) 3T 563

Mange kvinner som er bekjennende kristne, dekker daglig bordet med retter som irriterer maven og skaper en sykelig tilstand i organismen. I mange familier er hovedretten som regel kjøtt, og de spiser kjøtt inntil blodet er fylt av spirer til kreft, tuberkulose og andre sykdommer. Kroppen deres består av det de spiser. Men når sykdom og lidelse rammer dem, går de ut fra at det er etter forsynets styrelse at disse prøvelsene er lagt på dem.

Jeg gjentar at mangelen på måtehold begynner ved våre spisebord. Appetitten blir føyd så lenge at det blir naturlig å følge dens luner. Ved å bruke kaffe og te får man lyst på tobakk, og den vekker igjen smaken for sterke drikker.

352. Foreldre må sette i gang et korstog mot umåtehold, og de kan

begynne i sitt eget hjem. Lær barna å følge de rette prinsippene. Begynn med spedbarna, og fortsett med å undervise dem etter hvert som de vokser til. Da vil reformarbeidet lykkes. (1905) M.H. 334

353. Foreldrenes første og viktigste oppgave bør være å skaffe seg kunnskap og visdom til å kunne oppdra barna slik at de kan gå ut i livet med en sunn sjel i et sunt legeme. Prinsippet om måtehold må gjennomføres i alle sider av familielivet. Barna må ha undervisning i selvfornektelse, og den bør være obligatorisk i den grad det lar seg gjøre, helt fra spedbarnsstadiet. [C.T.E.H.46] (1890) C.H. 113

354. Mange foreldre oppelsker barnas smak og danner deres appetitt. De lar barna spise kjøtt, og de gir dem både te og kaffe. Men disse sterke, stimulerende ting, som noen mødre gir barna, baner veien for andre og sterkere stimulanser som f. eks. tobakk. Men tobakken vekker lysten til sterke drikker. Og bruken av tobakk og brennevin vil uten unntak svekke nervekraften. Hvis de kristne ble vekket til å gjennomføre måtehold i alle ting, og hvis de ville begynne ved sitt eget bord, kunne de være til stor hjelp for dem som har liten viljekraft, og som står nesten hjelpeløse overfor appetittens sterke krav. Hvis vi kunne innse at de vaner som vi danner her i livet, har innflytelse på våre evige interesser, og at vår evige skjebne er avhengig av korrekte vaner i måtehold, da ville vi anstrenge oss for å gjennomføre strengt måtehold i våre spise- og drikkevaner. (1875) 3T 488, 489

Ved vårt eksempel og ved personlige anstrengelser kan vi bli nyttige redskaper til å redde mange fra fornedrelse, forbrytelse og fra døden. Våre søstre kan gjøre meget i dette viktige arbeidet for andre bare ved å dekke bordet med sunn, nærende mat. De kan bruke sin dyrebare tid til å oppelske sunn smak og naturlig appetitt hos barna. De kan lære barna å vise måtehold i alle ting, og samtidig oppmuntre dem til selvoppofrelse og godgjørenhet.

Da Jesus ble fristet i ørkenen ved å fornekte appetitten og ved å seire over dens makt, ga han oss et strålende eksempel. Men til tross for dette er det mange kristne mødre som ved sitt eksempel og gjennom sin undervisning oppdrar barna til å bli fråtsere og drankere. Barna får ofte lov til å spise og drikke alt de har lyst på, og så ofte som de vil uten å tenke på helsen. Mange barn er oppdratt fra spedbarnsalderen til å bli storspisere. Men ved å følge appetitten pådrar de seg dårlig fordøyelse i meget tidlig alder. Nytelsessyken og appetitten øker etter hvert som barna vokser, og blir sterkere etter hvert som barnas styrke øker. På grunn av foreldrenes ettergivenhet for appetitten blir barnas fysiske og intellektuelle krefter svekket. Barna får lett smak for visse ting som ikke gagnar dem, men som tvert imot bare skader. Følgen av dette blir at både fordøyelsen og hele organismen svekkes.

Avstå fra stimulanser

355. Lær barna å avsky alle slags stimulanser. Men uten å være klar over det, oppelsker mange foreldre en trang hos barna etter slike ting. I Europa har jeg sett at barnepiker har rakt glass med vin eller øl til små, uskyldige barn, og på den måten lært dem opp til å bruke stimulanser. Etter hvert som barna blir eldre, blir de mer og mer avhengige av slike ting, og litt etter litt blir de vanedrankere. Så varer det ikke lenge før de er kommet så langt at det er umulig å hjelpe dem. De ender til slutt i en drankers grav. (1890) C.T.E.H. 17

Men det er ikke bare på denne måten at appetitten blir fordervet og blir en snare for de unge. Maten er ofte av en slik art at den vekker lysten til sterke drikker. I hjemmene settes det frem for barna luksusbetonte retter. De får krydret mat med fete sauser, kaker, butterdeigsbakverk og lignende. Disse krydrende rettene irriterer maven og skaper trang til sterkere stimulanser. Barna blir ikke bare fristet til å spise upassende og usunn mat

som de får lov å forsyne seg av så meget de lyster. De får også lov til å spise mellom måltidene. Og når de er kommet opp i tolv- eller fjortenårs alderen, er maven deres helt ødelagt.

Dere har kanskje sett bilder av mavesekker fra personer som har vært drankere. Men sterke krydderier har en lignende virkning på maven som sterke drikker. Når maven blir irritert på denne måten, vekkes det trang til noe sterkere som kan stille appetittens krav, og den krever stadig sterkere og sterkere ting. Det neste er at du kan finne dine barn ute på gaten i ferd med å røke.

Mat som er spesielt farlig for barn

356. Det er umulig for dem som gir appetitten frie tøyler, å oppnå kristelig fullkommenhet. Det er vanskelig å vekke barnas moralbegreper, hvis man ikke er omhyggelig med å velge den maten de skal spise. Mange mødre dekker et bord som er en snare for hele familien. Både unge og eldre spiser fritt av kjøtt, smør, ost, tunge butterdeigsretter, krydret mat og kaker. Men disse tunge og sterke tingene forstyrrer maven, opphisser nervene og omtåker forstanden. De bloddannende organer kan ikke omdanne slike ting til godt blod. Maten er ofte kokt i fett, og det gjør at den blir vanskelig å fordøye. Brød som er laget av fint, siktet mel, gir ikke kroppen den samme næring som brød av sammalt hvete. Det fine, hvite brødet kan ikke holde kroppen i god form. Sterke krydderier irriterer først den fine slimhinnen i mavesekken, og dernest ødelegger de den naturlige følsomheten i denne fine hinnen. Blodet blir sykelig, og de dyriske til høyelighetene vekkes. Samtidig blir de intellektuelle og moralske evnene svekket, og blir tjenere for de lavere lidenskapene. Husmoren må tenke nøye over hvordan hun kan gi sin familie en enkel og likevel sunn og nærende kost. [C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 114

Motarbeid de onde tendensene

357. Har mødrene i denne generasjon en følelse av sitt hellige kall som mødre? Kan kristne mødre holde seg fra å konkurrere med sine velstående naboer for å vise frem de fineste klær og det flotteste utstyr? Eller vil de kappes med hverandre i et målbevisst og trofast arbeid for å oppdra barna til å bli gode borgere i samfunnet? Hvis barna og de unge ble undervist og oppdratt til å øve selvkontroll og selvfornektelse, og hvis de kunne lære at de må spise for å leve og ikke leve for å spise, da ville vi se mindre av sykdom og moralsk fordervelse. Hvis ungdommen som former og danner samfunnet, kunne beveges til å leve etter de rette prinsippene for avhold og måtehold, ville det ikke være nødvendig å sette i gang avholdskampanjer som bare gir forholdsvis små resultater. Med Guds hjelp ville de unge kunne få moralsk kraft og viljestyrke til å stå imot fordervelsen i disse siste dager. . . . (1875) 3T 567, 568

Det er mulig at foreldrene kan ha overført til barna visse svakheter både i appetitt og drifter, og at det av denne grunn kan bli vanskelig å oppdra barna til strengt måtehold og til rene og ærbare vaner. Hvis lysten til usunn mat, stimulanser og narkotiske midier er overført til barna som en arv fra foreldrene, hvilket alvorlig ansvar hviler så ikke på foreldrene til å motarbeide disse onde tendensene. Hvor alvorlig og flittig burde ikke slike foreldre arbeide for å hjelpe sine uheldige arvinger!

Foreldrenes første og viktigste plikt må være å sette seg inn i livets og heisens lover. De må passe nøye på at de ikke ved uheldige vaner eller ved å bruke et forkjært kosthold styrker eller utvikler dårlige tendenser hos barna. Hvor omhyggelig burde ikke husmoren 'sørge for å dekke bordet med de enkleste og sunneste rettene! Hun plikter å gjøre dette for å skåne fordøyelsesorganene, holde nervekraften i likevekt og for å vise at den maten som hun gir barna, ikke motsier hennes muntlige undervisning. Maten vil enten svekke eller styrke maven, og den har stor betydning for barnas fysiske

og moralske helse.

Vi må huske på at barna er Guds eiendom som er kjøpt med Kristi blod. Hvilken hellig og ansvarsfull oppgave har ikke foreldrene fått! De skal overvåke barnas fysiske og moralske utvikling. De skal passe på at barna får et vel avbalansert nervesystem, og at de ikke tar skade på sin sjel. De foreldre som ikke lærer barna å styre appetitten eller lidenskapene, vil en gang komme til å angre de forsømmelser som de har gjort. Kanskje får de se barna sine som slaver av tobakk og alkohol. De vil tenke på sine feil når de ser forkomne vrak som har bedøvet sine sanser med berusende drikker, og som lar grovheter og forbannelser strømme fra sin munn.

En forfeilet vennlighet

358. Jeg så at en av de viktigste årsakene til den sørgelige tilstand er at foreldrene ikke føler seg forpliktet til å oppdra barna i overensstemmelse med naturens lover. Mødrene elsker barna sine med en avguderisk kjærlighet, og de føyer barnas appetitt, selv om de vet at dette vil skade helsen og kanskje gjøre dem sykelige og ulykkelige. Denne misforståtte godheten kommer tydelig til syne i denne generasjon. Barnas lyst blir tilfredsstilt på bekostning av helsen og det gode humør. Mødrene føyer barna, fordi det er lettere å gi etter for deres krav enn å si et bestemt nei. (1873) 3T 141

På denne måten sår mødrene en sæd som vil vokse og bære frukt. Barna blir ikke oppdratt til å fornekte appetitten og styre sine lyster. De blir selviske, fordringsfulle, ulydige, utakknemlige og vanhellige. Mødre som gjør seg skyldig i en slik feil, vil med sorg høste frukten av den sæd de har sådd. De har syndet mot himmelen og mot barna, og Gud vil holde dem ansvarlige for det de har gjort.

359. Hvilket syn vil møte foreldrene på den store regnskapsdagen, når de skal stå ansikt til ansikt med sine barn? Tusener av barn som har vært slaver av appetitten og av fotnedrende laster, og som bare ble moralske vrak, vil da stå ansikt til ansikt med sine foreldre som gjorde dem til det de ble. Hvem andre enn foreldrene må bære dette fryktelige ansvaret? Har Gud skapt ungdommen så fordervet? Å, nei! Hvem har så gjort dette fryktelige verk? Ble ikke foreldrenes synder overført til barna gjennom en forvent appetitt og fordervede lidenskaper? Og ble ikke verket fullført av dem som forsømte å oppdra barna etter det mønster som Gud hadde gitt dem? Jo, like så sikkert som de lever, vil disse foreldrene komme til å måtte stå til rette for sine gjerninger. (1890) C.T.B.H. 76, 77

Inntrykk fra en reise

360. En dag mens jeg satt i en jernbanekupe, hørte jeg en frue si at barna hennes var så kresne at de ikke kunne spise hvis de ikke fikk kjøtt og kaker. Da hun og barna skul[e spise ved middagstider, så jeg hva slags mat hun ga dem. Det var fint, hvitt brød, oppskåren skinke med sort pepper på, syltede agurker, kaker og syltetøy. Barnas bleke, gustne ansikt vitnet tydelig om det misbruk: som maven deres var blitt utsatt for. To av barna la merke til noen andre barn som hadde ost på maten. Da de så denne osten, ga de seg ikke før de fikk moren til å spørre om de kunne få et stykke av osten deres. Moren fryktet for at barna ikke ville spise maten sin hvis de ikke fikk ost. Da hun hadde fått et stykke ost, sa hun: «Barna mine er så glade i ost og i alt som er godt. Jeg pleier å gi barna det de har lyst på. For appetitten krever jo den maten som kroppen trenger.» Health Reformer, des. 1870

Dette kunne være sant nok hvis appetitten aldri var blitt forvent. Det finnes både en naturlig og en fordervet appetitt. Foreldrene lærer barna å spise usunn, stimulerende mat, inntil appetitten blir helt unaturlig. Da viser det seg at barna kan spise både leire, brent kaffe, te-grudd, kanelstenger, hel nellik og mange slags krydderier. Når barna kan spise slikt, kan en vel ikke si

at appetitten bare krever det som kroppen trenger? Nei, appetitten har fått en gal opplæring, inntil den er blitt helt unaturlig. Mavens sarte organer er blitt irritert og brent, inntil de har mistet sin naturlige følsomhet.

Enkel, sunn mat synes å være usmakelig for dem som har fått sin naturlige smak ødelagt. Maven som er blitt mishandlet, er ikke i stand til å gjøre sitt bestemte arbeid med mindre den blir tvunget til det ved hjelp av stimulerende krydderier. Hvis barna helt fra spedbarnsalderen av hadde lært å spise bare sunn mat som var tilberedt slik at dens naturlige egenskaper kunne bevares mest mulig, og hvis de ikke hadde fått kjøtt, fett eller krydderier, ville både smaken og appetitten ha vært uskadd. I sin naturlige tilstand kan appetitten i høy grad bestemme hva slags mat som er best for kroppen.

Da foreldrene og barna i vårt reiseselskap var ferdige med å spise, tok min mann og jeg frem vår enkle mat nøyaktig kl. 13. Den besto av grahambrød uten smør og en rikelig forsyning av frukt. Vi spiste vårt måltid med god appetitt, og vi var takknemlige for at vi ikke var nødt til å ha med oss en hel liten kolonialbutikk for å kunne tilfredsstille en lunefull appetitt. Vi spiste godt, og følte ingen sult før neste morgen. Gutten som gikk i korridoren og solgte appelsiner, nøtter, popkorn og sukkertøy, fikk ikke solgt noe til oss.

Den maten som denne familien spiste, kunne ikke omdannes til godt blod og gi et vennlig sinnelag. Barna var bleke, og noen av dem hadde motbydelige sår i ansiktet og på hendene. Enkelte var nesten blinde av stygge sår omkring øynene, og det skjemmet de vakre ansiktene deres. De av barna som ikke hadde utslett eller sår, var plaget av hoste, snue eller vanskeligheter med halsen eller lungene. Jeg la merke til en liten gutt på tre år. Han led av diare. Han hadde feber, men ville likevel stadig ha mer mat. Det var ikke fem minutter mellom hver gang han forlangte enten kake, kylling eller syltetøy. Og moren føyde ham som en slave uten å gjøre

innvendinger. Hvis maten ikke kom så fort som han ønsket, skrek han, og når han ble riktig sint og slem, sa moren: «Ja, ja, gutten min! Vent nå litt, så skal du få det!» Men når han så hadde fått maten i hånden, kastet han den på gulvet.

En liten pike på omkring seks år satt og spiste kokt skinke og smørbrød. Plutselig fikk hun øye på min tallerken. Der så hun noe mat som hun ikke hadde fått, og straks nektet hun å spise sin egen mat. Hun forlangte å få noe av min mat. Jeg satt og spiste på et deilig, rødt eple, og jeg trodde at det var det hun ville ha. Jeg ga henne et riktig fint eple fordi jeg syntes synd på de stakkars foreldrene. Den lille piken rev eplet til seg og kastet det foraktelig bortover golvet. Jeg tenkte ved meg selv at hvis denne piken får lov til å få sin vilje, så vil hun snart bli en skam for sine foreldre.

Denne oppvisningen av sinne og tross er et typisk eksempel på følgen av mødrenes svakhet og ettergivenhet. Den maten som denne moren ga barnet, var av en slik art at den måtte irritere barnets fordøyelsesorganer. Den lille piken var også sykkelig og irritabel, og hun hadde dårlig blod. Den maten som piken fikk hver dag, var egnet til å opphisse de lavere lidenskapene og samtidig undertrykke de moralske og intellektuelle evnene. Foreldrene formet dag for dag barnets vaner. De gjorde henne selvisk og uelskverdig, og de forsøkte ikke å bremse på hennes matlyst eller å dempe hennes sinne. Hva kan de vente seg av et slikt barn, om hun skulle bli voksen? Mange synes ikke å forstå den gjensidige påvirkning mellom sinnet og kroppen. Hvis kroppen blir forstyrret av upassende mat, vil også nervene og hjernen bli påvirket, og da er det lett å bli irritert og opphisset.

En pike i tiårsalderen var forkjølt og hadde feber, og ville ikke spise. Moren lokket henne og sa: «Spis nå litt av denne formkaken! Her er et stykke kylling! Vil du ikke ha litt syltetøy?» Og piken spiste et måltid som ville ha vært mer enn nok for et voksent menneske. Men den materi som moren proppet i henne, var ikke heldig for en frisk mave, og en syk pike

burde slett ikke ha spist den.

Et par timer senere satt moren og tørket svetten av pikens ansikt. Hun kunne ikke forstå hvorfor barnet hadde en slik brennende feber. Men hun hadde jo selv lagt brensel på ilden, og såndret hun seg over at ilden blusset opp. Hvis naturen selv hadde fått lov til å ta seg av pikens forkjølelse, og hvis maven hadde fått den nødvendige hvile, ville pikens lidelser ha vært betydelig mindre. Slike mødre er ikke skikket til å oppdra barn. Den største årsaken til de menneskelige lidelsene er uvitenheten om hvordan vi skal behandle vårt eget legeme.

Men det spørsmålet som mange mennesker stiller, er dette: «Hva skal vi spise, og hvordan skal vi leve for å kunne få mest mulig glede av livet?» Plikter og prinsipper blir lagt til side for øyeblikkets gleder og fornøyelser. Hvis vi vil ha gleden av en god helse, må vi leve etter heisens lover. Hvis vi vil eie en fullkommen karakter, må vi anstrenge oss for å få den. Foreldrene er i høy grad ansvarlige for barnas fysiske og moralske helsetilstand. De må gi barna undervisning og oppmuntre dem til å leve etter heisens lover for sin egen skyld og for å spare seg for ulykke og lidelse. Hvor trist det er at mødre føyer barna, og på den måten ødelegger deres fysiske, mentale og moralske helse! Hva skal man si om en slik merkelig kjærlighet? Slike mødre gjør barna uskikket til å kunne bli lykkelige her i livet, og de gjør utsiktene for det kommende liv meget usikre.

Årsaken til irritasjon og nervøsitet

361. Barna må øves opp til regelmessighet i alle sine vaner. Mødrene gjør en stor feil når de tillater barna å spise mellom måltidene. Ved denne nvanen blir maven forstyrret i sin gjerning, og grunnvollen til fremtidige lidelser blir lagt. Årsaken til barnas grettenhet og pirrelighet kan være at de har spist usunn mat som de ikke kan fordøye. Men moren synes ikke at hun

kan ta tid til å spekulere over slike ting, og hun gjør ikke noe for å rette på kostholdet. Hun tar heller ikke tid til å trøste barna når de klager over sine plager. Hun gir sine lidende barn en kake eller noe annet godt for å gjøre dem rolige, men dette vil bare gjøre galt verre. Noen mødre er så ivrige etter å få ferdig det arbeidet som de holder på med, at de hisser seg selv opp, inntil de blir mer irritable og gretne enn barna, og så gir de seg til å skjelle og smelle og endog slå barna for å få dem til å være rolige. [C.T.B.H. 61, 62J (1890) P.E. 150, 151

Mange mødre klager over barnas dårlige helse, og så går de til lege med dem. Men hvis foreldrene bare ville bruke litt alminnelig sunn fornuft, ville de se at årsaken til barnas sykelighet er at de får en forkjært kost som er uheldig.

Vi lever i fråtseriets tidsalder, og de vaner som de unge blir opplært i, endog blant syvendedags-adventistene, er i direkte strid med naturens lover. Jeg satt engang ved bordet sammen med noen barn i tolvårsalderen. Det ble servert rikelig av forskjellige kjøttretter til dem. Plutselig var det en liten blek pike som ba om å få noe krydret mat. Og så ble en bolle med hakket kjøtt som var blandet med sennep og andre sterke krydderier, skjøvet bort til henne, og hun forsynte seg med en stor porsjon. Men denne piken var kjent for å være meget nervøs og irritabel. De sterke krydderiene som hun spiste, var i høy grad egnet til å forstyrre nervene hennes.

Den eldste av guttene ved bordet, mente at han ikke kunne spise et måltid uten å få kjøtt. Han var misfornøyd og endog uforskammet fordi han ikke fikk kjøtt. Moren hadde føyd ham så lenge og tatt hensyn til det han likte og ikke likte, inntil hun var blitt en slave av alle hans luner og griller. Gutten hadde ikke lært å arbeide med hendene sine. Han brukte en stor del av tiden til å lese ting som var unyttig og verre enn unyttig. Han klaget stadig over hodepine, og han kunne ikke fordra enkel, sunn mat.

Foreldre må sørge for å gi barna arbeid. Lediggang er roten til alt ondt. Fysisk arbeid som skaper en naturlig tretthet i musklene, skjerper lysten til enkel, sunn mat. En frisk, ung gutt som har gjort et godt arbeid, vil ikke reise seg fra bordet og klage over at han ikke fant kjøtt eller andre gode ting på bordet.

Jesus, Guds Sønn, som arbeidet med sine hender i snekkerfaget, har gitt de unge et godt eksempel. De unge som nekter å gjøre de alminnelige plikter i det daglige liv, burde huske på at Jesus var lydige mot sine foreldre, og at han strevde for å kunne gi sitt bidrag til familiens underhold. På Josefs og Marias bord var det ikke mange luksusbetonte retter. Jesu foreldre hørte til de fattige og uanselige i samfunnet.

Matens innflytelse på moralen

362. I vår tid har Satan en forferdelig makt over de unge. Hvis barna våre ikke blir grunnfestet ved hjelp av religiøse prinsipper, vil deres moral lett bli nedbrutt og fordervet under innflytelsen av de dårlige kameratene som de kommer i kontakt med. Den største fare for ungdommen er mangel på selvkontroll. Ettergivne foreldre lærer ikke barna sine til å øve selvfornektelse. Maten som de setter på bordet til dem, er av en slik art at den irriterer maven. Matens stimulerende virkninger overføres til hjernen, og en følge av dette er at deres lidenskaper blir vakt. Det kan ikke gjentas for ofte at det vi spiser, virker ikke bare på kroppen, men også på sinn og nerver. Tung, stimulerende mat skaper usunt blod, opphisser nervene og omtåker moralbegrepene, slik at samvittigheten blir overmannet av de sanselige impulsene. (1890) C.T.B.H. 134

Det er vanskelig og ofte nesten umulig for en som ikke praktiserer måtehold i sine spisevaner, å kunne vise tålmodighet og selvkontroll. Av

denne grunn er det spesielt viktig at barna, som skal utvikle en god karakter, får sunn mat som er uten stimulanser. Det var av kjærlighet at vår himmelske far sendte lyset om helsereformen for å verne oss mot de onde følgene av en tøylesløs appetitt.

«Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære!» 1 Kor. 10,31. Men gjør foreldrene dette når de lager mat og setter den på bordet? Gir de barna bare slik mat som kan omdannes til godt blod, og som kan gi kroppen tilstrekkelig motstandskraft mot sykdommer og holde den i den beste helset i istand? Eller gir de barna usunn, stimulerende og irriterende mat uten å ta hensyn til de følger det vil få?

363. Men endog helsereformens forkjempere kan gjøre feil når det gjelder mengden av den maten de bør spise. De kan gjøre den feilen å spise for meget av sunn og god mat. Noen som bor her i huset, sørger ikke for å skaffe seg mat av god kvalitet. De har aldri fått full forståelse av helsereformen. De har bestemt seg for å spise og drikke det som de synes om, og når det behager dem. på den måten skader de seg selv. Og ikke nok med det, de skader også sin familie ved å sette på bordet mat som virker opphissende, og som styrker barnas dyriske tilbøyeligheter. Dette leder dem til å miste interessen for de himmelske ting. Foreldrene styrker dermed barnas dyriske drifter, samtidig som de svekker deres åndelige interesser. Hvilken straff vil ikke disse foreldrene pådra seg til sist! Og så går de og undrer seg på hvorfor barna deres har så svak moral. (1870) 2T 365

Barnas dårlige moral

364. Vi lever i en løssloppen og fordervet tid. Det ser ut som om Satan har fått nesten fullkommen kontroll over dem som ikke har overgitt seg helt og fullt til Gud. Av denne grunn hviler det et kolossalt ansvar på foreldre og foresatte som skal oppdra barn. Foreldrene har påtatt seg ansvaret for å sette

barna inn i verden. Hvilke plikter står de så overfor? Skal de ta det lettvindt og la barna vokse opp slik som det måtte falle seg, og som de selv lyster? Jeg vil understreke at det hviler et meget tungt ansvar på foreldrene. . . . (1870) 2T 359-362

Jeg har sagt at noen av dere er selviske. Dere har ikke forstått hva jeg mente. Dere har prøvd å finne ut hva slags mat dere synes best om, og dere har latt dere lede av smak og behag. Drivkraften har ikke vært ønsket om å ære Gud, vokse i nåden og fullende helliggjørelsen i gudsfrykt. Dere har rådført dere med smaken, lysten og appetitten. Og mens dere har gjort dette, har Satan vunnet en seier, slik som han pleier i slike tilfelle, og han har klart å forpurre alle deres anstrengelser i kampen.

Noen av dere fedre har latt barna bli undersøkt av en lege for å finne ut hva som er i veien med dem. Men jeg kunne i løpet av et par minutter ha fortalt dere hva de feiler. Barna deres er fordervet. Satan har fått makt over dem. Han har kommet dere i forkjøpet, mens dere som står i Guds sted for å verne om dem, tok det med ro og var sløve og søvnige. Gud har befalt dere å oppdra barna i Herrens frykt og formaning. Men Satan har kommet dere i forkjøpet, og han har bundet dem med sterke bånd. Men dere fortsetter å sove. Må Gud vise barmhjertighet både mot dere og barna deres, for dere trenger alle sammen hans barmhjertighet.

Det kunne ha vært annerledes

Hvis dere hadde gått inn for helsereformen, og hvis dere hadde lagt vinn på i deres tro å vise dyd, og i dyden skjønnsomhet, og i skjønnsomheten avhold, kunne alt ha vært meget annerledes. Men dere har bare delvis blitt vekket av den urettferdighet og fordervelse som hersker i deres egne hjem. . .

Dere burde undervise og oppdra barna. Dere burde lære dem å fly fra fordervelsen i denne tid. Men i stedet for å gjøre dette, er det mange av dere som bare tenker på om dere kan få noe godt å spise. Dere setter smør, egg og kjøtt på bordet, og barna forsyner seg av denne maten. De får nettopp de ting som kan egge deres dyriske drifter, og så kommer dere til møtene for å be Gud om at han må velsigne og frelse barna. Hvor høyt vil deres bønner nå? Dere har en gjerning som dere må gjøre først. Når dere har gjort alt som Gud krever at dere skal gjøre for barna, da kan dere med tro og tillit gjøre krav på den hjelpen som Gud har lovt å gi dere.

Dere burde lære å vise måtehold i alle ting. Dere må lære det når dere spiser og drikker. Men dere sier: «Andre har ikke noe med hva jeg spiser og drikker, eller hva jeg setter på mitt bord.» Jo, det angår andre i høy grad, hvis dere da ikke foretrekker å stenge barna inne, eller flytte ut i en ørken hvor dere ikke vil være til besvær for andre, og hvor deres urolige, uskikkelige barn ikke kan øve en fordervelig innflytelse.

Lær barna å seire over fristelser

365. Sett vakt over appetitten. Lær barna ved ditt eksempel og ved påbud å leve på en enkel kost. Lær dem å være flittige -- ikke bare å være opptatt med noe, men virkelig engasjert i nyttig arbeid. Forsøk å styrke barnas moralbegreper, og fortell dem at Gud har bruk for dem helt fra deres tidligste barndom. Fortell dem at de vil møte moralsk fordervelse overalt, og at de må overgi seg til Jesus med legeme og ånd. Fortell dem at i Jesus vil de finne kraft til å seire over alle fristelser. Lær dem å forstå at de ikke ble skapt bare for å behage seg selv, men for å være Guds tjenere til edle oppgaver. Lær barna at når Satan prøver å lokke dem til selviske nytelser, og når han forsøker å skjule Gud for deres indre blikk, må de se opp til Jesus og si: «Frels meg Herre, så jeg ikke faller for fristelsen.» Engler vil samle seg omkring dem som svar på deres bønner, og villedde dem inn på trygge stier. [G.T.B.H. 63, 64J (1890) F.E. 152, 153

Jesus ba for sine disipler og sa: «Jeg ber ikke at du skal ta dem ut av verden, men at du skal bevare dem fra det onde.» Joh. 17, 15. Han ba altså at de måtte bli bevart fra å gi etter for de fristelsene som de ville møte overalt. Dette er en bønn som alle fedre og mødre burde be for barna sine. Men skal de be på denne måten og så overlate barna til seg selv og la dem gjøre som de selv vil? Skal de degge for barna inntil de blir slaver av appetitten, og så vente at de vil bli føyelige og lydige? Nei, foreldrene må undervise dem i avholdenhet og selvkontroll helt fra spedbarnsalderen og oppover. Ansvar for dette viktige arbeidet hviler i høy grad på moren. De ømmeste og fineste bånd er knyttet mellom mor og barn. På grunn av dette intime båndet er det lettere for barnet å motta inntrykk fra morens liv og eksempel enn fra farens. Men morens ansvar er tungt å bære, og hun må stadig få hjelp fra barnas far.

366. Det vil lønne seg for dere, mødre, å bruke den kostbare tiden som Gud har gitt dere, til å forme barnas karakter og til å lære dem å holde seg strengt til helseprinsippene i sine spise- og drikkevaner. . . . [C.T.B.H. 79. 80J (1890) F.E. 143]

Satan vet at hans makt over menneskenes sinn svekkes når de holder appetitten i tømme. Av denne grunn arbeider han energisk på å lede menneskene til å bli slaver under appetitten. Under innflytelsen av usunn mat vil samvittigheten bli sløvet, sinnet formørket, og evnen til å motta inntrykk bli svekket. Men overtreders skyld er ikke blitt mindre fordi han har mishandlet sin samvittighet inntil den er blitt ufølsom.

367. Fedre og mødre! Våk og be! Vær på vakt mot enhver form for umåtehold. Lær barna å respektere prinsippene for sann helsereform. Undervis dem om hvilke ting de må avstå fra for å kunne bevare helsen. Guds vrede har allerede begynt å falle over ulydighetens barn. Hvilke forbrytelser, synder og avskyelige gjerninger kan vi ikke se overalt omkring

oss! Som et folk må vi vise den største omhu for å verne våre barn mot den sterke innflytelsen fra dårlige kamerater. (1909) 9T 160. 161

Kapittel 14

Sunn matlaging

Dårlig matlaging er synd

368. Det er en synd å sette dårlig tilberedt mat på bordet, fordi maten er av den største betydning for hele organismen. Herren ønsker at hans folk skal forstå nødvendigheten av å tilberede maten på en slik måte at det ikke dannes syre i maven, -- og heller ikke et surt humør. La oss huske på at det er praktisk kristendom i et brød som er godt laget. MS 95,1901

Kokekunst verdt ti talenter

Vi må ikke betrakte matlaging som en form for slaveri. Hva ville skje med de fleste av oss om alle som nå er opptatt med å lage mat, plutselig ville legge ned arbeidet, med den dårlige unnskyldningen at matlaging ikke er tilstrekkelig verdsatt eller respektert? Det er mulig at matlaging kan sies å være et mindre attråverdig arbeid enn visse andre, behageligere gjøremål. Men i virkeligheten er matlaging en ferdighet som bør verdsettes over alle andre gjøremål. Det er slik Gud betrakter tilberedelsen av sunn, god mat. De som gjør et trofast arbeid med å lage velsmakende mat, står høyt i Guds øyne. Den som kan kunsten å lage god mat, og som bruker sin kunnskap til velsignelse for andre, fortjener en høyere utmerkelse enn mange som er ansatt i viktige stillinger. Kokekunstens ene talent bør betraktes for å være like meget verd som ti andre talenter. Den rette bruken av dette talentet er nemlig av den største betydning for å kunne holde kroppen i god form. Fordi kokekunsten er så nøye knyttet til liv og helse, er den mer verdifull enn andre gaver som Gud har gitt oss.

Vi bør verdsette den som lager mat

369. Jeg setter stor pris på min sydame, og jeg verdsetter min sekretær høyt, men kokkepiken som kan kunsten å lage god mat, har den viktigste gjerningen blant mine medhjelpere. Den som kan tilberede mat som tjener til livets opphold, og som skaffer næring til hjerne, ben og muskler, har en meget ansvarsfull gjerning. (1870) 2T 370

370. Somme tider hender det at folk som har lært et eller annet fag, f. eks. sydamer, typografer, korrekturlesere, bokholdere og skolelærere, synes at de står høyere i rang enn kokkepiken, og at de ikke kan regne henne som jevnbyrdig. Denne oppfatningen er alminnelig i alle samfunnslag. Kokkepiken får føle at hennes stilling plasserer henne temmelig langt nede på den sosiale rangstigen, og at hun ikke kan vente å omgås familiens medlemmer på like vilkår med dem. Er det da så merkelig at intelligente unge piker foretrekker å finne seg noe annet å gjøre? Er det da så underlig at det finnes så få kokker og kokkepiker som har fått en god utdannelse? Det eneste merkelige ved dette er at så mange vil finne seg i å bli behandlet på en slik måte. (1890) C.T.B.H. 74

Kokkepiken fyller en meget viktig plass i husholdningen. Hun lager mat som skal tilføres hjerne, ben og muskler. Hele familiens helse er avhengig av hennes dyktighet og innsikt. De daglige pliktene i kjøkkenet og husholdningen vil aldri bli tilbørlig verdsatt før vi lærer å respektere dem som så trofast og kyndig utfører disse pliktene.

371. Svært mange piker som gifter seg og får familie, har bare liten kunnskap og erfaring om de pliktene som hviler på en hustru og husmor. De kan lese og kanskje spille et eller annet instrument, men de har ikke lært å lage mat. De kan ikke bake godt brød som er livsviktig for familiens helse. . . . Det skal både intelligens og erfaring til for å kunne lage god, sunn mat, og

det er også en kunst å kunne servere den på en delikat og innbydende måte. Den som lager mat, som skal omdannes til godt hlod for å gi næring til hele kroppen, har en meget viktig og opphøyet funksjon. Selv viktige arbeidere som sekretærer, sydamer eller musikk lærerinner er ikke så ansvarsfulle og betydningsfulle som kokkepikens. (1873) 3T 156-158

Enhver kvinnes plikt å lære matstell

372. Mange av våre søstre har ofte ingen greie på matlaging. Til dem vil jeg si: Hvis jeg var i deres sted, ville jeg gå til den beste kokken i landet og bli i hans kjøkken i ukevis, hvis det skulle være nødvendig, inntil jeg hadde lært kunsten grundig. Jeg ville ikke gi meg før jeg hadde fått nok innsikt og erfaring. Jeg ville ha gjort dette om jeg allerede var førti år. Det er deres plikt som husmødre å kunne lage mat, og det er deres plikt å undervise deres døtre i kokekunsten. Og mens dere underviser dem i matlaging, bygger dere en mur omkring dem, som kan verne dem mot dårskap og uvaner, som de ellers kunne ha blitt fristet til å forsøke seg på. (1870) 2T 370

373. For å kunne bli dyktige kokker må husmødrene studere flittig, og dernest forsøke å omsette lærdommen i praksis. Men mange må lide fordi husmødrene ikke vil ha bry med å lære kokekunsten. Jeg sier til disse husmødrene: Det er på tide at dere våkner opp og sørger for å få kunnskap og erfaring i faget. Dere må ikke tro at det er bortkastet tid å skaffe seg en grundig opplæring i kunsten å lage sunn, velsmakende mat. Uansett hvor lang erfaring dere har i å lage annen mat, så bør dere nå sette dere grundig inn i kunsten å lage god helsemat. Hvis dere føler ansvar for familiens helse og velvære, er det deres plikt å lære hvordan dere best kan sørge for dens behov. [C.T.B.H.49] (1890) C.H. 117

Både menn og kvinner må lære å lage mat

374. Mange som har begynt å praktisere helsereformen, klager over at de ikke kan tåle den nye maten. Men etter å ha sittet ved bordet deres er jeg kommet til den slutning at det ikke er helsereformen som det er noe i veien med, men maten som er dårlig tilberedt. Jeg appellerer til både menn og kvinner, som Gud har gitt innsikt og forstand: Lær å lage mat! Når jeg sa menn, så mente jeg det! For mennene trenger også å kunne lage enkel, sunn mat. I sitt arbeid må mennene ofte reise til steder hvor de ikke kan få sunn mat. Somme tider må de bo i dager og uker hos familier som ikke har det minste greie på sunn mat. Men hvis mennene kan kunsten å lage mat, vil de i slike tilfelle få god nytte av sine kunnskaper. [C.T.B.H. 56, 57] (1890) C.H. 155

Studer helselitteratur

375. De som ikke har lært skikkelig matlaging, må lære å sette sammen sunne, nærende matvarer på en slik måte at det blir innbydende og appetittvekkende retter. De som ønsker å få større kunnskap om sunn matlaging, bør abonnere på helsetidsskrifter. I disse bladene vil de finne mange nyttige råd og vink. . . . Ingen kan bli virkelig dyktig i kokekunsten uten stadig å øve seg i oppfinnsomhet. Men de som har et åpent sinn for inntrykk fra den store lærer, vil lære mange nyttige ting, og de vil også bli skikket til å undervise andre. Den store mester vil gi dem kunnskap og dyktighet. Brev 135, 1902

Oppmuntring til å utvikle anlegg for kokekunst

376. Det er Guds hensikt at menn og kvinner skal bli oppmuntret til å utvikle sine evner til å lage sunn mat av de alminnelige produktene som finnes på det stedet der de bor. Hvis de ser opp til Gud og samtidig gjør bruk

av sin oppfinnsomhet og dyktighet, vil de under Den Hellige Ånds ledelse lære å lage sunn mat av stedets naturlige produkter. På denne måten vil de kunne gi undervisning til andre om hvordan de kan skaffe seg sunn mat til erstatning for kjøtt. De som har fått undervisning på denne måten, kan igjen undervise andre. Et slikt arbeid kan ennå bli gjort med hellig iver og begeistring. Hvis dette hadde vært gjort før, ville mange flere ha tatt imot sannheten, og mange flere ville ha vært dyktige nok til å gi undervisning. Vi må først lære å forstå våre plikter og dernest gjøre dem. Vi må ikke være hjelpeløse og avhengige av andre. Vi må ikke vente på at andre skal gjøre det arbeid som Gud har overlatt til oss. (1902) 7T 133

Kurser i sunn matlaging

377. I forbindelse med våre sanatorier og skoler burde vi ha kurser, som gir undervisning i å lage sunn mat. Ved alle våre skoler bør det finnes noen som er kvalifisert til å gi elevene, både gutter og jenter, undervisning i kokekunsten. Især bør jentene lære å lage mat. MS 95, 1901

378. Vi kan gjøre folk en stor tjeneste ved å gi dem undervisning i å lage sunn mat. Dette er en gjerning som er like viktig som noe annet i vår virksomhet. Vi burde ha flere husmorskoler og kokekurser. Vi burde ha instruktører som går fra hus til hus for å gi undervisning i kunsten å lage sunn og velsmakende mat. R. & H. 6. juni 1912

Helsereform og god matlaging

379. En av grunnene til at så mange er blitt skuffet over helsereformen, er at de ikke har lært å lage sunn og god mat, som kan erstatte den kosten de har vært vant til å leve på. De har fått avsky for de smakløse, uappetittlige rettene, og det neste er at de sier: «Nå har vi prøvd helsereformen, men vi har funnet at vi ikke kan leve etter den.» Mange har forsøkt å praktisere vår

enkle undervisning, og så har de gjort så dårlig arbeid at de har ødelagt fordøyelsen og blitt grundig skuffet over hele helsereformen. Dere har bekjent dere til å være talsmenn for helsereformen, og derfor burde dere lære dere til å bli gode kokker. De som har anledning til å ta kurser i matlaging ved et helsekjøkken, vil finne at de får en meget god hjelp både til den private matlagingen og til å undervise andre i kokekunsten. [C.T.B.H. 119] (1890) C.H. 450, 451

Overgangen fra kjøttmat

380. Vi råder dere til å forandre deres livsvaner. Men når dere gjør dette, må dere være meget forsiktige og fornuftige. Jeg kjenner familier som har gått over fra kjøttmat til en ufullstendig og mangelfull kost. Maten var så dårlig tilberedt at den simpelthen var motbydelig. Og så fortalte de meg at de ikke klarte å leve etter helsereformen. De syntes at de ble svake og kraftløse ved å leve på helsekost. (1868) 2T 63

Dette er altså en av grunnene til at noen ikke har vært i stand til å leve på en enkel kost! De har forsøkt å leve på en utarmet og utilstrekkelig kost. De har ikke gjort seg umak med å lage god, velsmakende mat, og de har ikke sørget for å variere rettene. Det er riktig at vi ikke bør ha så mange forskjellige ting på bordet til hvert måltid. Men alle måltidene må ikke bestå av den samme slags mat. Maten må varieres, og den skal tilberedes på en enkel måte.

Likevel må den være innbydende og appetittvekkende. Dere må ikke bruke fett i maten, det vil ødelegge all slags mat. Spis rikelig av frukt og grønnsaker.

381. Der er meget viktig at husmoren setter seg grundig inn i kokekunstens hemmeligheter. Især stilles det store krav til hennes dyktighet

når hovedretten ikke lenger skal bestå av kjøtt. Hun må finne på noe til erstatning for kjøttmat, og det må være noe som er så godt at familien ikke savner kjøttmaten. Brev 60 a, 1896

382. Det er en leges ufravikelige plikt å undervise tidlig og sent med munn og med penn alle som har ansvar med å lage mat. Brev 73a, 1896

383. Vi trenger folk som har vilje og innsikt til å lære seg å lage god helsekost. Mange kan kunsten å tillage kjøtt og grønnsaker på forskjellige måter. Og likevel kan de ikke lage enkle, smakfulle vegetariske retter. J.I. 31. mai 1894

Dårlig matlaging er årsak til sykdom

384. Mange husmødre serverer daglig mat som er usmakelig og uappetittlig. De gjør dette fordi de mangler både kunnskap, erfaring og dyktighet i kokekunsten. De lager en mat som jevnt og sikkert vil ødelegge fordøyelsesorganene. Og de gir familien en mager kost som ikke kan omdannes til godt blod. Følgen er at de som spiser denne maten, får betennelser og alvorlige sykdommer som ofte kan føre til døden. (1890) C.T.B.H. 156-158

Men det er mulig for oss å ha en rik variasjon av god, sunn mat, som er tillaget på en slik måte at rettene blir både smakfulle og appetittlige.

Det er mulig å lage helsemat som alle kan spise. Det er av livsviktig betydning å kunne lage god mat. Dårlig matlaging og usunn mat er en kilde til sykdom og trist humør. Dårlig mat forstyrrer organismen, slik at sinnet ikke kan fatte de himmelske ting. Det er mer kristendom i god matlaging enn vi forstår. Når jeg somme kunsten, som er av livsviktig betydning for hele familiens trivsel. På mange steder finnes det nå skoler og kurser som kan gi

god undervisning i praktisk kokekunst. Men den husmor som ikke har anledning til å skaffe seg kunnskap og erfaring på denne måten, bør søke råd og hjelp hos en eller annen dyktig husmor som kan kunsten. Og hun må ikke gi opp før hun er blitt mester i faget.

Vær sparsommelig

386. I all slags matlaging bør husmoren stille seg dette spørsmålet: «Hvordan skal jeg kunne lage maten på den beste og timeligste måten, og samtidig så naturlig som mulig?» Hun må også passe nøye på at ikke restene etter måltidene blir ødelagt eller kastet bort, Hun må finne ut hvordan hun kan bruke disse restene, slik at ingenting blir sløst bort, Hennes innsikt og dyktighet i sparsommelighet betyr en formue. I den varme årstiden er det fornuftig å lage mindre porsjonet enn i den kalde vintertiden. Om sommeren er det klokt å bruke mest mulig tørre matvarer. Det finnes mange fattige familier som ikke har mat nok. Men i mange tilfelle ville det lønne seg for dem å prøve å finne ut hva årsaken er. I husholdningen er det så mange småting som man må passe på. Restene må ikke kastes vekk. MS 3, 1897

Liv ofres på grunn av spiseskikker

387. Det altoppslukende mål i livet for mange er å kunne vise at de følger motens krav i alle ting. Hverken utgifter eller anstrengel. ser blir spart for å være på høyde med tidens krav. Utdannelse, helse og trivsel blir ofret på motens alter. Endog når det gjelder borddekningen, øver moten og lysten til å glimre sin fordervelige innflytelse, og tilberedelsen av sunn og god mat kommer i annen rekke. A lage en overflod av delikate retter krever både tid, penger og arbeid, uten at det tjener noen god hensikt. Det er kanskje skikk og bruk at det skal være et halvt dusin retter til et godt måltid, men en slik skikk ruinerer helsen. Det er en mote som fornuftige mennesker burde avvise både i lære og eksempel. Burde vi ikke tenke litt mer på husmorens strev og spare

hennes liv? «Er ikke livet mer enn maten?» (1890) G.T.B.H. 73

I våre dager krever husarbeidet nesten hele husmorens tid. Hvor meget bedre ville det ikke være for familiens helse om maten ble laget på en enklere måte! Tusener av menneskers liv ofres hvert år på dette alteret. Disse liv kunne ha vært spart og forlenget om det ikke hadde vært for denne endeløse rekken av kunstige plikter. Mang en husmor går i en for tidlig grav. Om hennes plikter hadde vært enklere og lettere, kunne hennes liv i mange år ha vært til velsignelse for hjemmet, menigheten og verden.

Matlaging og valg av næringsemner

388. Å lage en mengde kunstige og unaturlige retter er slett ikke nødvendig. Men vi må ikke forsøke å leve på en mindreverdige og ufullstendig kost. Maten bør være av god kvalitet, og alle må ha tilstrekkelig mat til sitt behov. Brev 72, 1896

389. Det er meget viktig at maten blir tilberedt på en slik måte at en naturlig appetitt kan sette pris på den. Selv om vi av prinsipp ikke spiser kjøtt, smør, kjøttpuddinger, flekk, krydderier og andre ring som irriterer maven og ødelegger helsen, så må ingen tro at det er likegyldig hva vi spiser. (1870) 2T 367

390. Det er galt å spise bare for å tilfredsstille appetitten. Men ingen må vise likegyldighet med matens kvalitet eller med måten den blir tilberedt på. Hvis maten er slik at vi ikke liker den, er det fare for at kroppen ikke får tilstrekkelig næring. Derfor må maten velges med omhu, og vi må bruke både oppfinnsomhet og dyktighet for å tilberede den på en smakfull måte. (1905) M.H.300

Ensformig frokost

391. Jeg verdsetter en kokk høyere enn mange andre fagarbeidere. . . . Hvis kokken ikke er dyktig og ikke er interessert i sitt arbeid, kan man oppleve noe lignende som vi har prøvd -- å få en ensformig frokost måned etter måned. Den besto hver dag av grøt, «kjøpebrød», en slags saus og litt melk. Det var alt. Men når man bar spist den samme frokosten dag etter dag i uker og måneder, blir man lei av den. Når man vet nøyaktig hva som står på bordet til hvert måltid, mister man til sist madysten. Måltidene, som alle burde glede seg til, blir i stedet de kjedeligste stunder på dagen. Jeg antar at dere ikke kan forstå dette før dere selv har prøvd det. Men dette problemet har virkelig bekymret meg. Hvis jeg skulle ha ansvaret for madagingen her på stedet, ville jeg si til dere: «La meg få en dyktig kokke med erfaring og oppfinnsomhet!» Og så ville jeg be henne om å lage enkle, sunne retter. Da ville jeg være sikker på at jeg ikke skulle miste matlysten. Brev 19 c, 1892

Teori og praksis

392. Mange husmødre føler ikke at madagingen er en bestemt plikt som hviler på dem, og derfor har de heller ikke gjort forsøk på å lage smakfull og god mat. Men dette kan bli gjort på en liketil, lettvent og hygienisk måte uten å bruke flekk, smør eller kjøtt. Dyktighet kan forenes med enkelhet. For å kunne oppnå dette må kvinnene lese og granske. Dernest må de omsette sine kunnskaper i praksis. Mange lider fordi de ikke har energi nok til å skaffe seg den nødvendige kunnskap og erfaring. Jeg sier til slike husmødre: «Det er på tide for dere å vekke de slumrende kreftene og ta fatt på oppgaven! Dere må lære å lage enkel mat på en slik måte at den blir sunn og smakfull! (1868) 1T 681-685

Det er galt å lage mat bare for å tilfredsstille smaken og appetitten. Men derfor må ingen innbille seg at det er riktig å leve på en mindreverdige

og ufullstendig kost. Mange er svekket av forskjellige sykdommer, og de trenger å få tilstrekkelig med næringsrik og vellaget mat.

En viktig utdannelse

Det er en religiøs plikt for alle som lager mat, å kunne variere rettene på forskjellige måter, slik at det blir en nytelse å spise dem. Mødrene må lære barna sine å lage mat. Finnes det noe annet fagområde som er viktigere for en ung kvinne å velge enn nettopp dette? Maten opprettholder livet. Utilstrekkelig, mindreverdige og dårlig tilberedt mat ødelegger blodet og svekker de bloddannende organer. Det er på tide at kokekunsten blir betraktet som det viktigste i en ung kvinnes utdannelse. Det finnes bare få virkelig gode kokker. Mange unge kvinner synes at det er et altfor usselt arbeid for dem å bli kokkepiker. Men det er ikke riktig. De har ikke betraktet saken fra den rette siden. Det er en kunst å kunne lage sunn mat, spesielt brød. Og kokekunsten er ikke en mindreverdige oppgave. . . .

Mange mødre forsømmer å gi sine døtre undervisning i dette viktige faget. De tar på seg tunge byrder av plikter og arbeid, mens døtrene får frihet til å besøke venninner, spille krocket eller fordrive tiden med andre fornøyelser. Men dette er misforstått kjærlighet og uklok vennlighet. På denne måten får barna skader som ofte ikke kan heles gjennom et langt liv. Når de unge døtrene er så store at de burde bære noen av livets byrder, er de ikke i stand til å kunne gjøre det. De bryr seg ikke om å ha plikter og byrder. De går frie og ledige og unndrar seg ansvar og bekymringer, mens mødrene holder på å segne under byrdene av omsorg og hardt arbeid. De presses ned som en vogn som er tungt lastet. Døtrene mener naturligvis ikke å være uvennlige eller late. De er bare tankeløse og likesæle. Hvis de hadde lagt merke til mødrenes trette øyne og smertefulle ansiktstrekk, ville de ha tilbudt seg å bære størstedelen av byrden. Hvis mødrene ikke får avlastning og hvile, vil de sannsynligvis bli syke og bukke under.

Hvordan kan mødre være så blinde og så etterlatende i oppdragelsen av sine døtre? Det har smertet meg å se, når jeg har besøkt forskjellige familier, at mødrene har båret de tunge byrdene, mens døtrene, som hadde god helse, godt humør og nok av energi, hverken hadde byrder eller ansvar av noe slag. Jeg har lagt merke til at når det har vært store sammenkomster, og familiene har fått ansvar for mange gjester, så har mødrene gjort alt arbeidet selv, mens døtrene har sittet og snakket med sine venninner og hygget seg med dem. Jeg synes at dette er helt forkjært, og jeg har nesten ikke kunnet la være å snakke til disse tankeløse pikene. Jeg ville gjerne ha sagt til dem at de burde hjelpe mødrene sine med arbeidet. Unge piker! dere må hjelpe deres trette mødre! La mor få lov til å sitte ned i stuen. Sørg for at hun får sitte i ro og snakke med sine venner.

Men det er ikke bare døtrene som er skyld i dette misforhold. Det er først og fremst mødrenes feil. Mødrene har ikke hatt tålmodighet til å undervise døtrene sine i å lage mat. De vet godt at døtrene mangler kunnskap i kokekunsten, og derfor våger de ikke å la dem overta arbeidet. Mødrene føler at de må se etter alle ting som krever omhu, omtanke og oppmerksomhet. Men unge piker burde ha en grundig opplæring i matlaging. Uansett hvilken stilling de måtte få i livet, så vil de alltid få god bruk for sine kunnskaper i matlaging. Det er en kunst som har den aller største betydning for menneskenes liv og helse. Den er livsviktig for dine nærmeste som du holder av. Mang en hustru og mor, som ikke har fått den rette utdanning, og som mangler ferdighet i kokekunsten, serverer daglig upassende mat for sin familie. Mat som er dårlig laget, vil langsomt, men sikkert ødelegge fordøyelsesorganene. Den kan ikke omdannes til godt blod, og ofte er den årsak til akutte betennelser og andre sykdommer som kan lede til en for tidlig død. . . .

Tålmodig undervisning

Det er en religiøs plikt for alle kristne kvinner, både unge og eldre, å lære seg til å lage godt, lett og sunt brød av sammalt hvetemel. Mødrene må ta døtrene med seg i kjøkkenet fra de er ganske små og undervise dem i kokekunsten. Moren kan ikke vente at døtrene skal mestre alle detaljer i matlaging og husarbeid uten at de får grundig opplæring. Moren må undervise dem på en tålmodig og vennlig måte, og hun må gjøre arbeidet så tiltalende som mulig for dem. Det kan hun gjøre ved å vise et muntert ansikt og ved å si anerkjennende og oppmuntrende ord til dem. Om de gjør feil både en, to og tre ganger, må hun likevel ikke skjenne på dem. De kan så lett bli mismodige og si: «Det nytter ikke! Jeg greier det ikke!»

Da er det ikke riktig å irettesette dem. Det vil bare svekke viljekraften hos dem. Når de har gjort feil og holder på å bli mismodige, trenger de å få noen vennlige og oppmuntrende ord, som f. eks.: «Det er ikke så farlig om dere har gjort noen feil. En må regne med at den som skal lære noe, gjør forskjellige feil. Prøv igjen! Prøv å samle tankene om det arbeidet dere skal gjøre! Vær forsiktig og omtenkssom, og dere vil sikkert klare det fint!»

Mange mødre forstår ikke hvor viktig det er for døtrene å få en slik undervisning. De foretrekker å gjøre arbeidet selv i stedet for å vise overbærenhet med deres feil, og tålmodig vise dem hvordan arbeidet bør gjøres. Og når døtrene ikke greier å gjøre arbeidet tilfredsstillende, sender mødrene dem bort og sier: «Nei, dette nytter nok ikke! Dere lærer det aldri! Dere hefter meg mer enn dere hjelper meg!» på denne måten blir døtrenes første forsøk på å lære kokekunsten bare skuffelser. De har mistet både iver og interesse for å lage mat, og de er redde for å prøve igjen. De vil heller sy, strikke eller gjøre rent. De vil gjøre alt annet enn å lage mat. Men det var mødrenes feil! De burde ha vist større overbærenhet og tålmodighet i arbeidet med å undervise dem. Ved å øve seg flittig kunne pikene ha klart å overvinne sin klossethet og sin ubehjelpelighet.

Kokekunst viktigere enn musikk

393. Noen må gjøre det arbeid som ofte blir regnet for å være en ringere gjerning. Til denne kategori hører matlaging. Men kokekunsten er ingen ubetydelig faktor i utdannelsen. Den er i virkeligheten en av de viktigste blant de skjønne kunster. Ferdighet i å lage mat er viktigere enn å kunne spille, undervise eller sy. Jeg mener ikke å undervurdere hverken musikkundervisning, lærergjerningen eller utdannelsen i søm, for alt dette er meget viktig. Men kunsten å kunne lage god mat som både er sunn og appetittvekkende, er enda viktigere. Kokekunsten bør betraktes som den største og viktigste av alle gjøremål, fordi den er så nøye knyttet til liv og helse. Vi burde ofre denne kunsten større oppmerksomhet. Organismen krever god mat for å kunne danne godt blod. Selve grunnlaget for å kunne bevare helsen er det livsviktige misjonsarbeidet som består i å lage god mat.
MS 95, 1901

Helsereformen blir ofte gjort helseødeleggende ved at man lager usmakelig og uspiselig mat. Hvis helsereformen skal lykkes, må vi først utfylle våre manglende kunnskaper i sunn matlaging.

Gode kokker er sjeldne. Mange, mange husmødre trenger sårt å få undervisning i å lage god mat, og de må lære å servere maten på en tiltalende måte.

Barna burde ha øvelse og erfaring i matlaging før de får undervisning i å spille et eller annet instrument. Arbeidet med å lære kokekunsten behøver selvsagt ikke å fortrenge musikken. Men det er viktigere å kunne lage velsmakende, sunn og appetittvekkende mat enn å kunne spille.

394. Døtrene deres er kanskje glade i musikk, og det er naturligvis

utmerket. Musikk skaper glede og hygge i familjekretsen. Men dyktighet i musikk uten ferdighet i kokekunst er ikke så meget verd. Nå de unge pikene får sitt eget hjem, vil deres dyktighet i musikk og broderi ikke kunne hjelpe dem til å lage en god middag som de kan være bekjent av å servere for sine venner og kjære. Mødre! dere har en hellig oppgave! Må Gud hjelpe dere til å utføre den til hans ære. Må han gi dere kraft til å arbeide alvorlig og mltilbevisst til barnas beste både nå og i fremtiden. Gjør alt til Guds ære! (1870) 2T 538,539

Undervis om kokekunstens hemmeligheter

395. Dere må ikke glemme å gi barna undervisning i å lage mat. Ved å gjøre dette lærer dere barna viktige prinsipper som de må ha i sin kristelige utdanning. Nå barna får undervisning i fysiologi og samtidig lærer å lage sunn, god mat, er grunnvullen til de viktigste og mest nyttige kunnskapsgrener lagt. Det kreves dyktighet for å kunne lage et lett, godt brød. Det er kristendom i god matlaging. Jeg tviler på ektheten av kristendommen hos de menneskene som er for likegyldige og dovne til å lære alminnelig, enkel matlaging. (1870) 2T 537, 538

Dårlig matlaging tærer langsomt opp livskraften hos tusener av mennesker. Det er farlig for liv og helse å sitte ved slike menneskers bord og spise av det tunge, sure brødet og av de andre rettene som er like helsefarlige. Derfor sier jeg til dere mødre: «å stedet for å gi døtrene deres musikkundervisning bør dere heller gi dem opplæring i å lage god mat. Det er en kunst som er av den største betydning for liv og helse. La dem få anledning til å studere kokekunstens hemmeligheter. La dem forstå at matlaging er en viktig del av deres utdanning, at den er av betydning for at de skal kunne være gode kristne. Hvis maten ikke er laget slik at den er lettfordøyelig og sunn, kan den ikke danne godt blod som kan reparere de ødelagte vev.

Kapittel 15

Helserestauranter og helsemat

Den himmelske forsørger

396. Vi kan finne lærdommer av den aller største betydning i beretningene om vår frelsers undergjerninger da han skaffet vin i bryllupet i Kana, og da han mettet den sultne folkeskaren ute i ørkenen. Produksjon av helsemat er et av Herrens hjelpemidler for å fylle et stort behov. Vår himmelske forsørger som skaffer all mat, vil ikke la sitt folk være uvitende om tilberedelsen av den beste maten til alle tider og anledninger. (1902) 7T 114

Som manna

397. Mange ting ble åpenbart for meg siste natt. Produksjon og salg av helsemat må overveies omhyggelig under bønn. Herren vil sikkert gi mange på forskjellige steder både innsikt og visdom til å lage sunn og velsmakende mat. Han vil gi dem kunnskap om dette, hvis han ser at de vil bruke den rett. Dyrene vil etter hvert bli mer og mer befengt med sykdommer, og det vil ikke vare lenge før mange utenfor syvendedags-adventistenes rekke også vil forkaste animalsk mat. Men snart vil mat som både er sunn og nærende, bli tilberedt på en slik måte at ingen behøver å spise kjøtt. (1902) 7T 124, 126

Herren vil undervise mange rundt omkring i verden om hvordan de kan lage sunn og nærende mat av frukt, kornsorter og grønnsaker. De vil få visdom til å lage mat som kan oppholle livet, og som ikke gjør folk syke. Noen som aldri har sett oppskriftene for fremstilling av de forskjellige sorter helsemat som nå er på markedet, vil begynne å eksperimentere med jordens

naturlige produkter, og de vil få visdom til å bruke dem på rette måten Gud vil vise dem hva de skal gjøre. Han som gir dyktighet og innsikt til sitt folk i en del av verden, vil også gi ferdighet og visdom til sitt folk på andre steder. Der er Guds vilje at den rikelighet av matvarer som finnes i noen land, skal tilberedes på en slik måte at de kan brukes i andre land, hvor slike produkter kan nyttes. Liksom Gud fordem sendte manna fra himmelen til Israels barn, vil han nå gi sitt folk på de forskjellige steder i verden visdom og innsikt til å bruke jordens produkter som råstoff til å lage matvarer som kan erstatte kjøtt.

398. Den samme Gud som ga Israel manna fra himmelen, lever og regjerer fremdeles. Han vil gi sitt folk dyktighet og innsikt til å lage helsemat, og han vil lede sitt folk i arbeidet med å lage sunn mat. Han ønsker at de skal forstå hva de bør gjøre for å lage god mat, ikke bare til sine egne familier, som naturligvis er deres første plikt; men også hvordan de kan hjelpe de fattige. De skal vise kristelig gavmildhet. De vil forstå at de er Guds representanter, og at alt de har, er en gave fra Gud. Brev 25, 1902

Herren har virker, og han virker fremdeles med å lede menneskene til å lage sunne matvarer av kornsorter og frukt. Dette er enklere og billigere enn de produktene som nå er å få. Mange har ikke råd til å skaffe seg disse dyre matvarene. Men de behøver ikke av den grunn å leve på en mager og utilstrekkelig kost. Den samme Gud som underholder tusener av mennesker ute i ørkenen med brød fra himmelen, vil gi sitt folk i dag visdom om hvordan de kan skaffe enkel og sunn mat til livets opphold.

400. Når budskapet kommer til folk som ikke har hørt om sannheten for vår tid, vil de snart forstå at det er nødvendig å foreta en grundig forandring i kostholdet. De vil skjønne at de må slutte å spise kjøtt, fordi det vekker trang til sterke drikker og fyller organismen med sykdommer. Ved å spise kjøtt, blir de fysiske, intellektuelle og moralske kreftene svekket. Mennesket bygges opp av den maten det spiser. Dyriske lidenskaper vekkes som en følge av å spise kjøtt, og samtidig skaper det trang til tobakk og

sterke drikker. Herren vil gi sitt folk visdom til å lage mat av naturprodukter som erstatning for kjøtt. En enkel sammensetning av nøtter, kornsorter og frukt kan fremstilles på en smakfull og delikat måte. En slik helsekost vil anbefale seg selv også til de vantro. Men i alminnelighet er det altfor mye nøtter i de sammensetningene vi nå bruker. MS 156, 1901

Enkelt, lettvin og sunt

401. Jeg vil nå gi mine brødre den undervisning som Herren har gitt meg om produksjon av helsemat. Mange betrakter helsekosten som et menneskelig påfunn, men den er kommet fra Gud som en spesiell velsignelse til sitt folk. Helsematproduksjonen er fra Gud, og den må ikke utnyttes til personlig vinning eller til pengespekulasjoner. Ifølge det lyset som Gud har gitt meg, og som han vil fortsette å gi om matspørsmålet, skal helsematen være for Guds folk i dag det som mannaen var for Israels barn. Manna falt fra himmelen, og Herren ba folket om å samle den opp og tilberede den til mat. Slik vil Gud i dag gi sitt folk i de forskjellige deler av verden lys over dette spørsmålet, og det vil bli fremstilt helsemat som passer i de forskjellige land. MS 78, 1902

Menighetens medlemmer må bruke den innsikt og oppfinnsomhet som Gud har gitt dem. Han vil gi både visdom og dyktighet til dem som vil bruke sine evner og krefter til å finne metoder til å lage sunn, enkel og lettvin mat av jordens naturlige produkter. Denne maten vil bli en god erstatning for kjøtt, og det vil ikke lenger være noen unnskyldning for å spise kjøtt.

De som får kunnskap om hvordan de skal lage slik mat, må ikke bruke den på en selvisk måte. De må hjelpe sine fattige brødre. De skal være både produsenter og forbrukere.

Det er Guds hensikt at produksjonen av helsemat skal foregå på flere

forskjellige steder. De som tar imot sannheten, skal lære å lage disse enkle matvarene. Det er ikke Guds vilje at de fattige skal mangle de nødvendige ting til livets opphold. Herren kaller på sitt folk i de forskjellige deler av verden. Han ønsker at de skal be om visdom, og at de skal bruke den riktig. Vi må ikke sette oss ned i håpløshet og fortvilelse. Vi bør gjøre vårt beste for å opplyse andre.

Enklere og rimeligere

402. Den helsematen som nå sendes ut fra våre fabrikker, kan forbedres på mange måter. Herren vil lære sine tjenere å lage matvarer som er enklere og rimeligere. Det finnes mange som Herren vil gi undervisning om dette, hvis de er villige til å følge hans råd og vil samarbeide med sine brødre. (1902) 7T 127, 128

403. Dere må lage produkter av råstoffer som er meget rimeligere. Og dere må lage nærende, sunn mat som kan passe til de forskjellige formål. Legg vekt på å lage billigere matvarer av kornsorter og frukt. Gud har gitt oss rikelig av disse ting til å dekke vårt behov. Helsen er ikke avhengig av dyre produkter. Vi kan ha like god helse om vi bare bruker produkter som er laget av frukt, korn og grønnsaker. MS 75, 1906

404. Det er vår oppgave å lage enkel og rimelig helsemat. Mange av våre medlemmer er fattige, og vi må skaffe helsemat til priser som de fattige kan ha råd til å betale. Det er Herrens vilje at de fattigste iblant oss skal bli forsynt med rimelige helseprodukter. Fabrikker til fremstilling av slike matvarer må bli opprettet på mange forskjellige steder. Det som er blitt til velsignelse i virksomheten på ett sted, skal også bli til gagn og nytte på andre steder, hvor det er vanskeligere levevilkår. (1902) 7T 125, 126

Gud arbeider for sitt folk, og han ønsker ikke at de skal mangle

hjelpemidler. Han vil føre dem tilbake til det kosthold som han ga menneskene i begynnelsen. Deres kost skal bestå av de produkter som Gud har skaffet til veie. Råstoffene til disse matvarene vil for det meste bestå av frukt, kornsorter og nøtter. Forskjellige rotvekster kan også nyttes.

Etter hvert som behovet øker, må matvarene bli enklere

405. Vi har ennå ikke lært alt om kostholdet. Vi har fremdeles meget å lære på dette område. Herren ønsker at hans folk over hele verden skal være i en slik tilstand at de kan motta inspirasjon og veiledning om å produsere matvarer og sammensetninger som ennå ikke er prøvd, men som sikkert vil bli dagligvarer. MS 14, 1901

Etter hvert som sult og nød øker i verden, må produksjonen av helsemat stadig forenkles. De som er opptatt med dette arbeidet, må stadig motta undervisning fra den store lærer som elsker sitt folk, og som alltid har deres beste for øye.

En lekse i sparsommelighet

406. Meget står på spill i denne gren av verket. Vi må stadig eksperimentere med jordens naturlige råstoffer for å kunne lage rimelige og gode matvarer. Vi må gjøre produksjonen av helsemat til et alvorlig bønneemne. Vi må be Gud om visdom til å lage sunn mat. Han som mettet de fem tusen i ørkenen med fem brød og to små fisker, vil også sørge for sine barns behov i dag. Da Jesus hadde utført dette vidunderlige mirakel, ga han disiplene og folket en lekse i sparsommelighet. Da alle var mette, sa han: «Sank sammen stykkene som er blitt til overs, forat ikke noe skal spilles! Da sanket de sammen, og de fylte tolv kurver med stykker av de fem byggbrød.» Joh. 6, 12. 13. Brev 27, 1902

Matvarer fra forskjellige land

407. Herren vil gi mange personer på forskjellige steder undervisning om produksjon av helsemat. Han kan dekke bord i ørkenen. Helsematen bør produseres av våre menigheter, som prøver å praktisere helsereformens prinsipper. Noen vil kanskje si at menighetene gjør inngrep i fabrikantenes rettigheter. Men hvem har gitt dem visdom til å fremstille disse matvarene? De har fått den fra Gud. Den sanne Gud vil gi sitt folk i forskjellige land visdom og mnsikt til å bruke de stedlige naturproduktene som råstoff til fremstilling av helsemat. På en enkel og rimelig måte kan våre medlemmer eksperimentere med de frukter, kornsorter og rotfrukter som finnes der de bor. I forskjellige land vil billige helseprodukter bli laget til velsignelse så vel for de fattige som for menighetens egne familier. MS 40, 1902

Ifølge det budskapet som Gud har gitt meg, skal Guds folk i fremmede land ikke være avhengige av helsemat som blir importert fra Amerika. Frakt og toll gjør at prisen på disse varene blir så høy at de fattige, som er like dyrebare i Guds øyne som de rike, ikke har råd til å kjøpe dem.

Produksjonen av helsemat er Guds gjerning. Han vil lære sitt folk ute på misjonsmarkene hvordan de kan lage enkel, sunn og god mat av de naturlige råstoffene som finnes på de forskjellige steder. Hvis de ber Gud om visdom, vil han lære dem hvordan de ved hjelp av nye metoder kan gjøre bruk av disse råstoffene. Jeg har fått myndighet til å si: «Forby dem ikke å gjøre dette!»

Helsemat en betingelse for helsereform

408. På det stedet der du arbeider, er det meget å lære om tilvirkningen av helsemat. Men vi må finne utveier til å lage mat som er både sunn og rimelig. Helsebudskapet må forkynnes for de fattige. Slike som har mistet

sitt arbeid fordi de har tatt imot sannheten, kan bli beskjefteget i produksjonen av helsemat, og derved bli i stand til å tjene til livets opphold. De naturprodukter som Gud har frembrakt, skal brukes til helsemat som folk kan tilberede selv. Da passer det å undervise dem om helsereformens prinsipper, og de som hører, vil bli overbevist om logikken i disse prinsippene, og de vil ta imot dem. Men før vi kan skaffe helsemat som er velsmakende, nærende og billig, er det ikke fornuftig å undervise dem om de mest avanserte former for reformkosthold. Brev 98, 1901

409. Overalt hvor vi forkynner sannheten, burde vi gi undervisning i å tilberede helsemat. Gud ønsker at folk må lære å bruke de stedlige naturprodukter på en fornuftig måte. Dyktige lærere burde undervise folket om hvordan de best kan nytte de jordbruksvarene som de selv kan dyrke, eller som er lette å få tak i på de stedene der de bor. På den måten kan både de fattige og de som er bedre stillet, lære å leve sunt. (1902) 7T 132

Bruk nøtter med måte

410. Herren ønsker at hans folk i alle deler av verden skal forstå å bruke de naturproduktene som jorden gir på de stedene der de bor. Disse råstoffene må man vurdere nøye for å finne ut om de kan settes sammen og bli til sunn og velsmakende mat. Hvis det lar seg gjøre å lage rimelig mat av dem, kan man spare omkostningene ved produksjon og transport av matvarer fra fjerne steder. Alle må gjøre sitt beste under Herrens ledelse for å løse denne oppgaven. Det finnes nå mange dyre matvarer, som oppfinnsomme hoder har klart å komponere. Men det er ikke nødvendig å bruke denne dyre maten. Brev 188, 1901

For tre år siden fikk jeg et brev med følgende innhold: «Jeg kan ikke spise disse nøtteproduktene. Jeg blir syk av dem.» Da så jeg for mitt indre blikk flere forskjellige oppskrifter. En av dem foreslår at vi skal blande andre

ting sammen med nøttene, og det må være ting som passer sammen. På den måten kan vi spare på nøttene. En tiendedel eller kanskje en sjettedel av nøtter vil være tilstrekkelig i forskjellige blandinger. Vi har nå prøvd dette, og det viser seg å være god mat.

Andre ting ble nevnt for meg. En av dem var de søte kjeksene og de tørre kakene. De blir jo laget ved våre fabrikker, fordi noen mennesker liker dem. Men det finnes også mange som aldri burde spise dem. Det er ennå mange forbedringer som vi må gjøre, og Gud vil samarbeide med alle som vil samarbeide med ham.

411. De som lager oppskrifter til våre helsetidsskrifter, må vise stor forsiktighet. Noen av de spesielle matvarene som vi lager, kan forbedres, og våre forslag om hvordan de bør brukes, må revideres. Noen har brukt altfor meget av våre nøtteprodukter. Mange har sagt til meg: «Vi kan ikke klare denne nøttematen. Hva skal vi så bruke i stedet for kjøttmat?» En natt syntes jeg å stå foran en forsamling, og jeg sa til den: «Vi bruker altfor mye nøtter i sammensetningen av våre helseprodukter. Organismen tåler ikke alle disse nøttene. Våre oppskrifter må forandres. Hvis vi bruker mindre nøtter i våre produkter, vil resultatet bli bedre og mer tilfredsstillende. (1902) 7T 126

Spisesteder ved leirmøtene

412. Ved våre leirrnøtter må vi ordne det slik at de fattige kan få tak i sunn og god mat så billig som mulig. Vi bør ha spisesteder som kan servere sunne, velsmakende og appetittvekkende retter. Mange av våre medlemmer kan lære en hel del av dette. Vi må ikke betrakte en slik ordning for å være noe som ligger utenfor de alminnelige og nødvendige forberedelsene til leirmøtene. Enhver gren av Guds verk er nøye knyttet til andre grener av det samme verket. Alle må gå fremover i takt og enighet. (1902) 7T 41

413. I våre byer vil interesserte arbeidere ta seg av de forskjellige grener av misjonsarbeidet. Det vil bli opprettet spisesteder som serverer helsemat. Men i dette arbeidet må vi vise den største forsiktighet. De som arbeider ved disse spisestedene, må stadig eksperimentere for å finne ut hvordan de kan sette sammen smakfulle og sunne retter. Våre helserestauranter bør være en skole for alle arbeidere som er knyttet til dem. I byene kan dette helsearbeidet drives i et langt større omfang enn på mindre steder. Men på alle steder der det finnes en menighetsskole, bør det også gis undervisning i å lage enkel og sunn mat. De som vil leve i samsvar med helsereformens prinsipper, må få anledning til å lære sunn matlaging. På alle våre misjonsmarker kan vi gjøre et lignende arbeid. MS 79, 1900

Våre spisesteder må stå fast på prinsippene

414. Dere må være på vakt mot å bruke visse ting som nok synes å være både uskyldige og uskadelige, men som likevel ville dere til å slå av på de prinsippene som vi alltid bør respektere i vår helsevirksomhet. . . . Vi kan ikke vente at mennesker som gjennom hele sitt liv har vært vant til å føye appetitten, plutselig skal være i stand til å lage mat som både er sunn, enkel og appetittvekkende. Men dette er nettopp den kunsten som alle våre helserestauranter og sanatorier må undervise i. . . . Brev 201, 1902

Hvis søkningen til våre spisesteder minker på grunn av at vi står fast på våre prinsipper, så får vi finne oss i det. Vi må ikke vike av fra den veien Herren har vist oss, enten vi får hederlig omtale eller sterk kritikk.

Jeg skriver til dere om dette for å hjelpe dere til å stå fast på det som er rett, og til å forkaste det som er tvilsomt. Vi må ikke føre inn i våre sanatorier og restauranter slike tvilsomme ting som får oss til å slå av på prinsippene.

Unngå kompliserte sammensetninger

415. I alle våre spisesteder i byene er det en viss fare for at vi kan gå for langt i å blande sammen forskjellige ingredienser i rettene som blir servert. Når så mange slags matvarer blandes sammen ved ett måltid, går det ut over fordøyelsen. Husk på at enkelhet er en del av helsereformen. Det er fare for at vårt gode renommé skal bli skadet ved dette. Brev 271, 1905

I arbeidet med å gjenvinne helsen er det nødvendig å temme appetitten, spise langsomt og bare ha en meget begrenset variasjon av retter til hvert måltid. Denne regel er det nødvendig å gjenta både titt og ofte. Det er ikke i harmoni med helsereformens prinsipper å servere så mange forskjellige retter til hvert måltid. Vi må aldri glemme at det finnes en religiøs del av virksomheten som er viktigere enn noe annet, og det er å sørge for åndelig mat for sjelen.

Helserestaurantenes misjon

416. Det ble vist meg at vi ikke skulle slå oss til ro og være tilfreds bare med den ene vegetarrestauranten som vi har i Brooklyn. Vi burde få lignende spisesteder i andre deler av byen. De mennesker som bor på ett sted i New York, aner ikke noe om hva som skjer på andre steder i denne veldige byen. De menn og kvinner som spiser i våre restauranter på de forskjellige stedene, vil merke at de er blitt friskere enn før. Og når de først har fått tillit til vårt helsearbeid, vil de være mer mottakelige for Guds spesielle budskap om sannheten. (1902) 7T 55

Overalt hvor vi driver helsemisjonsvirksomhet i de store byene, burde vi holde kokekurser. Og overalt hvor vi har større misjonsskoler, burde vi ha en eller annen slags helserestaurant, slik at vi kan gi de unge et praktisk eksempel på riktig valg av matvarer og helsemessig tilberedelse av maten.

417. Herren har et budskap til de store byene, og dette budskapet skal vi forkynne ved våre leirmøter og gjennom våre offentlige virksomheter. Budskapet skal også forkynnes gjennom vår litteratur. Men i tillegg til disse hjelpemidlene, må vi opprette helse restauranter i byene. Gjennom dem skal helsebudskapet om måtehold forkynnes. I forbindelse med restaurantvirksomheten bør det holdes offentlige møter. (1902) 7T 115

Så sant det er mulig, bør våre spisesteder ha et spesielt rom hvor gjestene kan samles. Vi kan innby dem til foredrag om kristelig måtehold og undervise dem i kunsten å lage god mat. Etter hvert kan vi ta frem andre viktige emner. Ved disse møtene bør det være sang og bønn og også tale -- ikke bare om helse og avhold, men også om andre passende bibelske emner. Mens gjestene får undervisning om hvordan de kan bevare helsen, vil det bli mange anledninger til å så sannhetens sæd i hjertene.

Det store mål med produksjonen av helsemat

418. Når arbeidet med produksjonen av helsemat blir drevet på en slik måte at folks oppmerksomhet blir rettet mot evangeliet om Jesus Kristus, vil det bli til stor velsignelse. Men jeg hever min røst til advarsel mot en virksomhet som ikke utretter noe annet og mer enn bare å lage mat som kan dekke vårt fysiske behov. Det er en alvorlig feil at kvinner og menn bruker så meget tid og så mange verdifulle talenter bare for å produsere alminnelig mat, hvis vi ikke samtidig gjør spesielle anstrengelser for å forsyne menneskene med livets brød. Det er stor fare ved en virksomhet som ikke har som sitt viktigste mål å vise menneskene veien til det evige liv. MS 10, 1906

Kapittel 16

Kostholdet ved våre sanatorier

Fornuftig pleie og god mat

419. Vi må opprette institusjoner hvor de syke kan få en omhyggelig pleie, og de som lider av forskjellige sykdommer, kan stilles under gudfryktige legers omsorg for å bli behandlet uten medisiner. Til disse institusjonene vil det komme pasienter som har pådratt seg selvforkyldte sykdommer ved upassende spise- og drikkevaner. De må ha en enkel, sunn og smakfull kost. De må ikke settes på sultekost. Sunne matvarer skal komponeres på en slik måte at det blir appetittvekkende retter. 115 50, 1905

420. Vi ønsker å bygge et sanatorium hvor forskjellige slags sykdommer kan bli helbredet med naturens egne hjelpemidler, og hvor folk kan komme for å få undervisning om hvordan de kan behandle seg selv når de blir syke. Der skal de lære å spise sunn mat og samtidig få undervisning om å avstå fra alle slags narkotiske midler. De skal lære å utelate kaffe, te, gjæret vin og stimulanser av alle slags fra kostholdet. De skal også lære å unnvære kjøtt. 115 44, 1896

Ansvar som hviler på leger, ernæringsfysiologer og sykepleiere

421. Det er legens plikt å sørge for at pasientene får så, god mat, og at den blir tilberedt på en slik måte at den ikke vil skape noen slags forstyrrelser i organismen. Brev 112, 1909

422. Legene må våke og be, og de må alltid huske at det hviler et stort ansvar på dem. De må sørge for at pasientene får den maten som passer best

for den enkelte. Maten bør tilberedes av en som forstår at han har en meget ansvarsfull oppgave, fordi det kreves god mat for å kunne danne godt blod.
115 93, 1901

423. En meget viktig del av sykepleierens arbeid er å ha omsorg for pasientens kosthold. Pasientene må ikke utsettes for unødig lidelse eller svekkelse på grunn av for lite næring. De svake fordøyelsesorganene må heller ikke bli overanstrengt. Maten må tilberedes omhyggelig, slik at den blir både smakfull og appetittvekkende. Sykepleieren må vise sunn dømmekraft og tilpasse maten til den enkelte pasientens behov. Det gjelder også matens kvalitet og kvantitet. (1905) M.H. 221

424. Pasientene må få rikelig av sunn og velsmakende mat som er tilberedt og servert på en pen og appetittvekkende måte. Dette er viktig for at de ikke skal lengte etter kjøttmat. Måltidene kan gjøres til et godt undervisningsmiddel i helsereform. Vi må vise forsiktighet i sammensetningen av den maten pasientene skal ha. Kunnskap om den riktige sammensetning av maten er av stor verdi. Den må vi motta som en spesiell visdom fra Gud. Brev 213, 1902

Dagsprogrammet og spisetidene må legges slik at pasientene forstår at institusjonens ledere har tenkt på deres velferd og helse. Når så pasientene forlater institusjonen, vil de ikke ta misnøyens og fordommens surdeig med seg. Ikke i noe tilfelle må pasientene få det inntrykk at spisetidene er fastsatt etter en ufravikelig lov. Hvis sanatoriet sløyfer dagens tredje måltid, og hvis det da viser seg at pasientene holder seg borte fra institusjonen av den grunn, da er det klart hva som må gjøres. Vi må huske på at selv om noen gjør best i å spise bare to ganger om dagen, finnes det andre som spiser forholdsvis lite til hvert måltid, og de synes at de må ha litt aftensmat. Alle må få tilstrekkelig mat for å få de nødvendige krefter til sener og muskler. Vi må også huske på at det er fra maten hjernen får sin energi. En del av det misjonsarbeid som funksjonærene ved våre sanatorier bør gjøre, er å vise

gjestene verdien av sunn mat.

Det er viktig at vi hverken serverer te, kaffe eller kjøtt ved våre sanatorier. For mange er dette en stor forandring og en meget hard innskrenkning i dietten. Hvis vi påtvinger pasientene andre forsakelser som f. eks. å redusere dagens måltider, vil det i alle fall for noens vedkommende gjøre mer skade enn gagn.

Krev bare de nødvendige forandringer i gjestenes vaner

425. De som er ansatt ved denne institusjonen, må huske på at de ifølge Guds vilje skal møte pasientene der de står. Vi må være Guds hjelpende hånd i å forkynne de store sannhetsspørsmål for denne tid. Vi må ikke gjøre unødvendige inngrep i gjestenes og pasientenes vaner og skikker, mens de oppholder seg på sanatoriet. Mange av dem kommer til dette avsidesliggende stedet bare for å være her i noen få uker. Å tvinge dem til å forandre sine spisetider bare for denne korte tiden, er å utsette dem for store ubehageligheter. Hvis dere gjør det, vil dere etter å ha prøvd det en tid finne ut at dere har gjort en stor feil. Dere bør i stedet skaffe dere best mulig opplysning om gjestenes vaner og skikker, og dere må ikke forlange at de skal gjøre store forandringer, især når ikke noe spesielt er vunnet ved det. Brev 213, 1902

Atmosfæren ved sanatoriet bør være så munter og hyggelig og så selskapelig som mulig. De som kommer hit for å få behandling, må føle seg hjemme her. En plutselig forandring i spisetidene vil bringe dem i en urolig og usikker sinnstilstand. Ved å kreve forandringer i gjestenes vaner vil resultatet bli at de føler seg uvul og ikke liker seg. De vil bli urolige til sinns, og det vil sette dem i en unormal situasjon. På denne måten vil de gå glipp av de velsignelser som de ellers kunne ha fått. Men når det er absolutt nødvendig å gjøre forandringer i gjestenes livsvaner, så gjør det så skånsomt

og omsorgsfullt som mulig. Da vil de se på forandringen som en velsignelse og ikke som et ubehagelig inngrep i deres frihet. . . .

Reglementet ved sanatoriet bør være så rimelig og fornuftig at det vil appellere endog til dem som ikke er blitt opplært i å se slike ting så klart. Anstrengelsene med å innføre sannhetens rensende og omdannende prinsipper i gjestenes livsførsel, må aldri gi det inntrykk at dere stiller tilfeldige og urimelige krav til dem. De er kommet til sanatoriet for å gjenvinne sin tapte helse. Gi dem ingen anledning til å føle at de blir tvunget til å følge en kurs som de ikke har valgt selv.

Forandringer i kosten må komme gradvis

426. I nattens timer hadde jeg en samtale med dere begge to. Jeg hadde noe å si dere om kostspørsmålet. Jeg talte fritt og like frem til dere. Jeg sa at dere måtte revidere oppfatningen av den kosten som dere gir de gjestene som kommer direkte fra verden til sanatoriet. Disse menneskene har vært vant til å leve på en overflod av rike og fete retter. Deres lidelse er en følge av at de har tilfredsstilt appetittens krav. En reform i deres spise- og drikkevaner er nødvendig. Men en slik reform kan ikke gjennomføres på et øyeblikk. Forandringen må komme gradvis. Helsematen som dere serverer for dem, må være appetittvekkende. Gjennom hele sitt liv har de vært vant til å spise tre måltider om dagen, og de har alltid brukt mange og fine retter. Det er meget viktig å kunne nå disse menneskene med helsereformens sannheter. Men for å få dem til å gå over til et fornuftig kosthold, må dere gi dem rikelig med sunn, velsmakende mat. Forandringene må ikke gjøres så plutselig at de får avsky for helsereformen i stedet for å få lyst til å følge den. Maten som serveres for dem, må være tilberedt på en tiltalende måte, og den må nok være rikere og mer overdådig enn dere og jeg ville synes om. . . . Brev 331,1904

Jeg skriver dette fordi jeg er sikker på at Herren ønsker at dere skal vise takt og alltid møte menneskene på deres egen grunn i deres mørke og selviskhet. Personlig foretrekker jeg et likefrem og enkelt kosthold. Men det er ikke fornuftig å sette bortskjemte pasienter på en kost som er så streng at de vil vende seg bort fra helsereformen. Dette vil ikke overbevise dem om at de bør forandre sine spise- og drikkevaner. La dem høre sannheten. Lær dem å forstå at det er nødvendig for dem å gå over til en enkel kost. Men forandringen må skje gradvis. La dem få tid til å reagere på behandlingen og undervisningen som de får. Bed og arbeid, og led dem fremover så vennlig og forsiktig som mulig.

Jeg husker engang da jeg var i -, og bodde på vårt sanatorium der. Jeg var henvist til å sitte til bord sammen med pasientene forat jeg skulle bli kjent med dem. Jeg så straks at det var gjort en stor feil i tilberedelsen av maten. Den var satt sammen slik at den var fullstendig smakløs. Dessuten var det slett ikke nok mat til at vi kunne spise oss mette. Vi ble bare så vidt halvmette. Jeg fant at det var umulig å finne noe som kunne tilfredsstille smaken. Jeg prøvde å få i stand en forandring på dette, og jeg tror at det ble gjort.

Undervisning og reformer må gå hånd i hånd

I vår omgang med pasientene ved våre sanatorier må vi alltid resonnerer fra årsak til virkning. Vi må huske på at skikker som er innøvd gjennom et langt liv, ikke kan forandres på et øyeblikk. Men med en dyktig kokke og rikelige mengder av sunn mat er det mulig å gjennomføre reformer som blir varige og velgjørende. Men det kan ta atskillig tid å gjennomføre dem. Det er neppe fornuftig å gjøre kraftige ansttengelser for å få noen til å forandre sine vaner, med mindre det er absolutt nødvendig. Vi må huske på at mat som kanskje smaker godt for en som lever på helsekost, kan smake flaut for en som er vant til å spise sterkt krydret mat.

Det bør holdes foredrag for gjestene. De må få opplysning om hvorfor det er så nødvendig å gjøre forandringer i kosten. Vi må forklare dem at sterkt krydret mat irriterer de sarte slimhinnene i fordøyelsesorganene, og vi må vise dem grunnen til at vi som et folk har forandret våre spise- og drikkevaner. Vis dem hvorfor vi forkaster tobakk og alle slags berusende drikker. Helsereformens prinsipper må forklares tydelig og klart for dem, og når dette er gjort, kan vi sette en rikelig mengde av sunn mat på bordet deres. Men den må være tilberedt på en smakfull måte. Herren vil hjelpe dere til å overbevise dem om at helsereformen er nødvendig, og han vil lede dem til å se at den er til deres eget beste. De vil naturligvis savne de sterkt krydrede rettene som de har vært vant til. Derfor må vi gi dem mat som er så sunn og appetittvekkende at de ikke kommer til å lengte etter de usunne rettene. Vis dem at den behandlingen de får, ikke vil hjelpe dem stort med mindre de gjør de nødvendige forandringene i sine spille- og drikkevaner. Brev 45, 1903

427. I alle våre sanatorier bør spiseseddelen inneholde en rik variasjon av retter. Jeg har aldri sett noe overdådig i våre helseinstitusjoner. Men jeg har somme tider sett bord som avgjort har manglet gode, smakfulle og innbydende retter. Det har ofte hendt at gjester som har vært en tid ved slike institusjoner, er kommet til det resultat at de har betalt en stor sum for rom, kost og behandling, og at de har fått svært lite igjen for pengene. Og så beslutter de å reise sin vei. Og naturligvis ble ryktene, som for det meste var negative, spredt vidt og bredt.

To ytterpunkter

Det finnes to ytterpunkter som vi må prøve å unngå. Må Herren hjelpe alle som er knyttet til våre helseinstitusjoner til å vokte seg for å tilrå en utilstrekkelig forsyning av mat. Verdslige kvinner og menn som kommer til våre sanatorier, har ofte en forvent appetitt. Vi kan ikke utsette dem alle for

en plutselig og radikal forandring. Noen av dem kan ikke settes på en så enkel helsekost som den en privat familie kunne nøye seg med. I en helseinstitusjon er det mange slags smak som skal tilfredsstilles. Noen krever vel tilberedte grønnsaker som svarer til deres smak. Andre har ikke kunnet spise grønnsaker uten å få vondt av dem. Den stakkars syke pasienten som lider av dårlig fordøyelse, trenger å få mange oppmuntrende ord. La innflytelsen fra det kristelige hjem gjennomtrengte hele sanatoriet. Dette vil i høy grad fremme pasientens helse. Men alt dette må bli ledet omhyggelig under stadig bønn. Herren ser de vanskelighetene som dere må overvinne, og han vil hjelpe dere... .

Varier spiseseddelen

I går skrev jeg til dere om noe som jeg håper ikke vil forvirre dere på noen måte. Jeg har kanskje allerede skrevet for meget om hvor viktig det er å ha rikelige forsyninger av mat på bordene i våre sanatorier. Jeg har vært ved flere helseinstitusjoner hvor serveringen av mat ikke har vært så rikelig som den burde være. Som dere vet, kan vi i omsorgen for de syke ikke gi alle samme diett. Vi må ofte forandre spiseseddelen, og vi må tilberede maten på forskjellige måter. Jeg tror at Herren vil gi dere alle dyktighet og innsikt i å tilberede maten så omhyggelig som mulig.

428. De som kommer til våre sanatorier for å få behandling, må alltid få en rikelig forsyning med mat. Den maten som dere serverer for gjestene, må nødvendigvis bli mer variert enn den maten som vi kan nøye oss med i en alminnelig familie. Kostholdet må være så godt at det kan gjøre et gunstig inntrykk på gjestene. Dette er en sak av den største viktighet. Søkningen til våre sanatorier vil bli større om gjestene får en rikelig forsyning av appetittvekkende mat. Brev 37, 1904

Igjen og igjen har jeg gått sulten og utilfreds fra bordet i våre

sanatorier. Jeg har ofte snakket med dem som har ansvaret for disse institusjonene, og jeg har sagt til dem at det var nødvendig å gi gjestene mer mat som er av bedre kvalitet. Jeg har bedt dem om å bruke sin oppfinnsomhet og fantasi til å gjøre en forandring til det bedre. Jeg har sagt til dem at den maten som kanskje kunne falle i smak for dem som lever på helsekast, kan hende ville være helt smakløs for dem som gjennom hele sitt liv har vært vant til å leve på et overdådig kasthald. Vi kan lære meget ved å studere de rettene som serveres i noen av våre helse restauranter som er godt ledet og har god søkning.

Unngå ytterligheter

Hvis dere ikke aftrer denne saken større oppmerksomhet, vil dere erfare at tallet på gjester stadig vil synke i stedet for å øke. Det er stor fare ved å gå til ytterligheter i kostreformen.

Mens jeg lå og sov i natt, samtalte jeg med dr. -. Jeg sa til ham: «Du må fremdeles passe på at du ikke går til ytterlighet i matspørsmålet. Du må ikke gå for vidt hverken med din egen kast eller med den du serverer for dine medhjelpere og gjestene ved sanatoriet. Pasientene betaler godt for maten, og de må få en tilstrekkelig forsyning. Noen kammer til sanatoriet i en slik tilstand at de må fornekte appetitten og leve på den enkleste mat. Men etter hvert som de blir friskere, må de få rikelig av sunn, nærende mat.

Du blir kan hende forbauset over det jeg nå har skrevet. Men i natt ble det vist meg at du ville få se en stor bedring i søkningen til sanatoriet om du gjorde en forandring med kasten.

429. Ved våre sanatorier må vi vakte oss for å gå til ytterligheter i kostspørsmålet. Vi kan ikke vente at verdslige mennesker straks skal være rede til å ta imot det som vårt folk har brukt flere år for å lære. Endog nå

finnes det mange av våre predikanter som ikke praktiserer helsereformen, til tross for det store lys som de har tatt imot. Vi kan ikke vente at de som ikke har innsett nødvendigheten av å praktisere måtehold, og som ikke har hatt noen praktisk erfaring på dette område, straks skal være rede til å ta et kjempeskritt fra fråtseri til den strengeste farm for helsekost. Brev 127, 1904

Det er viktig at gjestene som kommer til sanatoriet, får god, sunn mat, som er tilberedt på en smakfull måte. Men samtidig må den også være i full harmoni med helseprinsippene. Vi kan ikke vente at gjestene skal leve nøyaktig slik som vi lever. En slik forandring ville være altfor radikal for dem. Det er kanskje få innenfor våre rekker som lever så måteholdende som dr. -- mener at vi bør leve. Forandringene i spisevanene må ikke komme helt overraskende og uforberedt på pasientene.

Maten som serveres for gjestene, må være så god at den gjør et gunstig inntrykk på dem. Egg kan tilberedes på mange forskjellige måter, og sitronpai bør ikke være forbudt.

Vi har ikke satt oss tilstrekkelig inn i problemene med å lage helsemat, som både er velsmakende og nærende. Vi ønsker ikke at sanatoriet skal miste sine gjester. Vi kan heller ikke anvende menneskene fra sine forkjærte vaner, hvis vi ikke behandler dem på en fornuftig og hensynsfull måte.

Sørg for å få tak i den beste kokk som dere kan finne. Og kosten må ikke innskrenkes til den enkelhet som strenge vegetarianer ville nøye seg med. Hvis vi serverer slik mat for gjestene, vil de bli meget skuffet. For dem ville denne maten være flau og smakløs. Det er ikke på denne måten vi skal vinne sjeler i våre sanatorier. Dere gjør klakt i å gi akt på de advarslene som ble gitt til bror og str. ___ om ikke å være for radikale i matspørsmålet. Det ble vist meg at dr. ___ burde forandre sitt kosthold, og at han trengte å få mer nærende og god mat. Det er mulig å unngå en altfor overdådig matlaging, og likevel

gjøre maten velsmakende. Jeg vet at all ytterlighet i kostholdet her ved sanatoriet vil skade institusjonens renommé.

Det finnes forskjellige måter og metoder å behandle maten på, slik at den kan bli både velsmakende og nærende. De som har ansvaret for kjøkkenavdelingen ved våre sanatorier, burde sette seg grundig inn i kokekunsten. Vi må se denne saken fra et bibelsk standpunkt, og vi må ikke berøve maten de viktige stoffene som kroppen trenger. Det må bli en vitenskap å kunne tilberede maten på den best mulige måten.

Små porsjoner og smakløs mat

430. Gjestene må ha. . . den best mulige kvalitet av alle sorter sunn mat. Folk som har vært vant til å leve i overflod, kommer til våre helseanstalter, og så finner de kanskje allerede ved det første måltidet at det er sant som ryktene sier, at adventistene lever så spartansk at de holder på å sulte seg i hjel. Er måltid med for små porsjoner kan gjøre mer skade enn det er mulig for sanatoriet å gjenopprette med sin gode innflytelse på andre områder. Hvis vi skal kunne møte menneskene der de står, og deretter føre dem over til en fornuftig helsekost, da må vi aldri begynne med å gi dem en radikal kost. Vi må sette frem for gjestene mat som er tilberedt på en tiltalende måte, og vi må gi dem rikelig av god, velsmakende mat. Ellers vil de som tenker så meget på hva de skal spise og drikke, tro at de kommer til å sulte i hjel mens de oppholder seg på sanatoriet. Vi må ha god mat som serveres på en tiltalende måte. Brev 61,1886

Kjøttfri kost ved våre sanatorier

431. Jeg har mottatt undervisning om bruken av kjøtt ved våre sanatorier. Kjøttmat bør utelukkes fra kostholdet, og i stedet må vi servere sunn, velsmakende mat som er tilberedt på en appetittvekkende måte. Brev

432. Br. og str. -. Jeg vil gjerne nevne for dere noen av de ting som er blitt vist meg siden første gang dere fikk vanskeligheter i forbindelse med spørsmålet om å sløyfe kjøtt fra kosten ved våre sanatorier. . . .

Herren har vist meg tydelig og klart at vi ikke må servere kjøtt til pasientene. Ifølge det lys som jeg har mottatt, kan pasientene få kjøtt, hvis de etter å ha hørt foredragene i salongen, fremdeles krever å få kjøtt. Men i et slikt tilfelle får de spise kjøtt på sine egne rom. Betjeningen må ikke få kjøttmat. Men som jeg har sagt før: Når det er gitt beskjed om at animalsk mat ikke vil bli servert ved bordene i spisesalen, og det da skulle være noen få pasienter som påstår at de må ha kjøtt, da må vi servere det på deres egne rom.

Men mange er jo vant til å spise kjøtt; og da er det ikke så merkelig om de venter å finne det på sanatoriets spisebord. Dere vil nok finne at det ikke er klokt å offentliggjøre spiselistene med de vanlige rettene som serveres ved sanatoriets spisebord. Når kjøttrettene er fullstendig utelatt fra spiseseddelen, synes dette å være en veldig hindring for mange av dem som har tenkt å bli gjester på sanatoriet.

Sørg for at maten blir velsmakende, og at den blir servert så tiltalende som mulig. Det er nok nødvendig å servere flere retter av helsemat enn det er alminnelig å gjøre når man har bare kjøttretter. Det er mulig å finne andre gode ting, slik at vi kan unnvære kjøtt. Noen kan bruke melk og fløte.

En spiseseddel uten kjøttretter

433. Jeg har fått undervisning om at leger som selv spiser kjøtt, og som gir sine pasienter kjøtt, ikke må ansettes ved våre sanatorier. De unnlater å

råde pasientene til å gi avkall på det som gjør dem syke. Den legen som selv spiser kjøtt, resonnerer ikke fra årsak til virkning. Ved sitt eksempel får han pasientene til å føye en fordervet appetitt. MS 64, 1901

De legene som er ansatt ved våre institusjoner, burde være reformvennlige så vel i dette spørsmålet som i alle andre helsespørsmål. Mange pasienter lider fordi de lever på en forkjært diett. Vi må lære dem en bedre vei. Men hvordan kan en lege som spiser kjøtt, gjøre dette? Ved sine gale spisevaner hindrer han sitt eget arbeid, og samtidig reduserer han sin brukbarhet.

Mange pasienter ved våre sanatorier har selv tenkt over følgene av å spise kjøtt. Og fordi de vil bevare sine intellektuelle og fysiske krefter, har de sluttet med å spise kjøtt. Ved å gjøre dette har de oppnådd å bli kvitt de sykdommene som plaget dem. Mange som ikke tilhører vårt samfunn, er blitt så intetessert i helsesaken at de følger våre prinsipper av selviske grunner. De har sett at det er fornuftig å gjøre dette. Mange av våre pasienter har samvittighetsfullt tatt standpunkt for helsereformen både i mat og klær. Skal da syvendedags-adventister fortsette å følge usunne vaner og skikker? Vil de ikke gi akt på følgende formaning: «Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære»? 1 Kor. 10,31.

Vær forsiktig med å nekte pasientene kjøtt

434. Det lys som Gud har gitt oss om de forskjellige sykdommer og deres årsak, må vi gi nøye akt på. Det er forkjærte spisevaner sammen med hensynsløs, samvittighetsløs og uvøren behandling av kroppen som gjør folk sykelige. Vi må gjennomføre streng renslighet, og vi må være meget forsiktige med alt som vi putter i munnen. Brev 54, 1896

Dere må ikke bestemt nekte pasientene å spise kjøtt. Men dere må gi

dem undervisning om helsereformen, og dere må alltid la sannhetens lys skinne. Den enkeltes samvittighet må vekkes. Pasientene må bli interessert i å ta vare på helsen og vokte seg for å føye en fordervet appetitt. . . .

Spørsmålet om å spise kjøtt må overveies nøye. Når en går over fra stimulerende kjøttmat til en kost som består av frukt og grønnsaker, vil en til å begynne med alltid få en følelse av slapphet og svakhet. Mange mener at dette er et viktig argument for at det er nødvendig å spise kjøtt. Men disse følelsene av tomhet er tvert imot et godt argument for at det er nødvendig å slutte med å spise kjøtt.

Men overgangen til kjøttfri kost må ikke skje altfor brått, spesielt for dem såå staalg har tungt og anstrengende arbeid. Samvittigheten og viljen må først vekkes, og da vil overgangen skje frivillig og meget lettere.

Pasienter som har tuberkulose, og som ikke kan helberdes bør ikke oppmuntres til å gå over til en annen diett. En må bare sørge for å skaffe dem kjøtt fra friske dyr.

Også pasienter som har kreft og som det ikke er noe håp for, bør ikke besværes med spørsmålet om de skal spise kjøtt eller la det være. Vi bør ikke setye opp strenge regler for slike ting. Det vil ikke fremme saken om vi forsøker å tvinge pasientene til å gå over til en kjøttfri diett. Det vil bare gjøre skade for dem som av prinsipp ikke spiser kjøtt. Sørg for at det i salongen blir holdt foredrag om helsereformen. Gi pasientene undervisning og opplysning, men vi må ikke tvinge noen. En heisereform som skjer under press er helt verdiløss. . .

Det er nødvendig å minne både leger og studenter om at hele dyrebestanden er mer eller mindre befengt med sykdom. De bør undervise andre om dette. Det er ikke sjelden å finne kjøtt som er befengt med sykdom.

Det er tvert imot nokså alminnelig. Alle slags sykdommer overføres til menneskene ved at de spiser kjøtt.

Den slappheten og svakheten som melder seg ved overgangen fra kjøttmat til vegetarisk kost, vil etter hvert forsvinne. Legene må ikke si at stimulerende kjøttmat er en betingelse for å kunne bevare helsen. Alle som gir seg litt tid og viser litt tålmodighet etter overgangen til vegetarkost, vil snart finne at slappheten forsvinner og at de får helse og kraft i sener og muskler.

435. Doktor -- spurte meg om vi ikke under noen omstendighet burde servere hønsekjøttssuppe til pasienter som ikke synes å kunne spise noe annet. Jeg svarte: «Hvis døende tuberkulosepasienter ber om å få hønsekjøttssuppe, så bør de få den. Men jeg ville være meget forsiktig med å gjøre det.» Et slikt eksempel må ikke skade sanatoriet, og det må ikke bli et argument for andre til å mene at de må ha samme slags mat. Jeg spurte legen om de hadde et slikt tilfelle ved sanatoriet. Han svarte: «Nei, men jeg har en søster ved sanatoriet i -, og hun er meget svak. Somme tider har hun sugende smerteanfall i maven. Men kokt hønsekjøtt kan hun spise.» Jeg svarte da: «Det beste ville være om hun ble flyttet fra sanatoriet. . . . Ifølge det lys som jeg har fått, vil din søster snart bli kvitt disse anfallene av smerter i maven, hvis hun bare vil oppelske smaken for sunn mat.» Brev 231,1905

Men hun har i stedet oppelsket sin fantasi. Fienden har dratt nytte av hennes sykdom, og hennes sinn er ikke trent til å tåle hverdagens harde erfaringer. Det hun trenger, er en god kur til helliggjørelse av sinnet, til større tro og aktiv tjeneste for Kristus. Hun trenger også å få mosjon for sine muskler ved utendørs, praktisk arbeid, noe som vil vise seg å være en av de største velsignelser i hennes liv. Hun behøver ikke å være syk og hjelpeløs, men kan bli frisk både på sinn og kropp, og hun kan bli i stand til å gjøre sine plikter samvittighetsfullt og godt.

Alle de behandlinger som hun får, vil være av liten betydning med mindre hun tar fatt og gjør sine plikter. Hun trenger å styrke muskler og nerver ved fysisk arbeid, og hun behøver ikke å være sykelig. Hun kan gjøre et godt og trofast arbeid.

Ingen kjøttretter på bordet

436. Jeg hadde et møte med legene og bro -- som varte i omkring to timer, og jeg har lettet mitt hjerte. Jeg sa til dem at jeg forsto at de hadde vært fristet, og at de også hadde gitt etter for fristelsen. For å kunne beholde gjestene, ville de servere kjøttmar ved et av bordene. Men de ville også gå videre og gi pasientene både te, kaffe og medisiner. . . . Jeg sa til dem: «De som har fått tilfredsstilt sin lyst til kjøttmat, vil komme til å friste andre. Hvis disse gjestene har noen forbindelse med helsehjemmet, vil de bare friste andre til å slå av på prinsippene. Derfor er det best at det ikke blir gitt noen slik anledning til å spise kjøtt. Da vil det ikke være noe som heter å slutte med kjøttspisingen, fordi det aldri har vært kjøttretter på bordet. . . . Brev 84, 1898

Et av argumentene som ble drøftet, var at man kanskje kunne servere kjøttretter inntil gjestene fikk opplysning om nødvendigheten av å gå over til et annet kosthold. Men etter hvert som det stadig kom nye gjester, ville det samme argument for å spise kjøtt stadig være aktuelt. Nei, dere må ikke sette kjøttretter på bordet. Når dere gjennomfører denne regelen, vil deres foredrag og undervisning om faren ved å spise kjøtt samstemme med praksis og med det budskapet som dere forkynner.

Servering av kaffe, te og kjøttretter på gjesterommene

437. I våre sanatorier... må det ikke serveres te, kaffe eller kjøttretter

med mindre det er spesielle og nødvendige grunner for det. Hvis en pasient bestemt forlanger å få slike ting, da må de serveres på hans eget rom. Brev 213, 1902

Te, kaffe og kjøttmat må ikke anbefales

438. Legene må ikke gi pasientene kjøtt, fordi det er den slags mat som har gjort dem syke. Søk Herren. Når dere finner ham, vil dere bli saktmodige og ydmyke av hjertet. Da vil ingen av dere lenger leve på kjøtt, og dere vil heller ikke putte en eneste smule kjøtt i munnen på barna deres. Legene vil ikke anbefale kjøtt, te eller kaffe til pasientene, men vil i stedet holde foredrag i gjestenes salong og vise dem hvor nødvendig det er å gå over til en enkel og sunn kost. Da vil dere stryke alle skadelige og usunne ting fra spiseseddelen. (1896) E. fra U.T. 4, 5

Vi kan ikke tillate at leger som er ansatt ved våre helseinstitusjoner, skal lære opp sine pasienter og dem de har omsorg for, til å spise kjøtt. Når de ved eksempel og praksis gjør dette, til tross for at de i årevis har fått undervisning fra Herren, da har de diskvalifisert seg til å kunne være overordnede ved våre helseanstalter. Herren har ikke gitt oss lyset om helsereformen forat de som er i viktige stillinger og har autoritet, skal forakte det. Herren mener nøyaktig det han sier, og han skal æres på den måten som han har undervist oss om. Det skal gis undervisning om dette emnet. Det er nødvendig å undersøke kostspørsmålet nøye, og legenes ordinasjoner må være i overensstemmelse med helseprinsippene.

Sterke drikker må ikke serveres

439. Vi bygger ikke sanatorier for å bruke dem som hoteller. Ta imot bare de gjestene som vil tillempe seg etter de rette prinsippene, og som er villige til å leve på den kosten som vi med god samvittighet kan gi dem. Hvis

vi skulle tillate pasientene å få sterke drikker på rommene, eller hvis vi skulle servere kjøtt til dem, kunne vi ikke gi dem den hjelpen som de burde få ved våre sanatorier. Vi må opplyse om at vi av prinsipp ikke serverer slike ting ved våre kursteder og helserestanter. Ønsker vi ikke å se at våre medmennesker blir kvitt sykdom og skrøpeligheter? Vil vi ikke gjerne at de skal kunne glede seg over god helse og livskraft? I så fall bør vi være like trofaste mot prinsippene som kompassnålen mot polen. (1902) 7T 95

Smakfulle retter

440. Vi kan ikke i en håndvendig omforme verdslige menneskers sinn etter helseprinsippene våre. Derfor må vi ikke sette opp altfor strenge regler for pasientenes diett. Når verdslige mennesker kommer som pasienter til våre sanatorier, må de gjøre store forandringer i sine spisevaner. For å gjøre forandringen så behagelig som mulig må vi sørge for å gi dem den aller beste helsernaten som vi kan skaffe. Vi må servere smakfulle retter for dem. . . .
Brev 54, 1907

De som betaler for rom, mat og behandling, må få virkelig god mat som er tilberedt på en appetittvekkende måte. Glimmene til dette er innlysende. Når pasientene ikke lenger får kjøtt, merker de straks en forandring i kroppen. De føler seg slappe, og de krever å få tilstrekkelig med god mat. Vi må derfor lage retter som både er appetittvekkende og innbydende.

Mat for de svake

441. Pasientene må i alminnelighet få likelig og god mat. Men vi må vise forsiktighet med tilberedelsen og sammensetningen av mat til de syke. Spisebordene på våre sanatorier kan ikke dekkes på samme måten som bordene i våre helserestanter. Friske mennesker kan spise og tåle nesten

hva som helst. Syke og svake mennesker må ha en lettfordøyelig kost. Brev 171, 1903

Det er fare for at vi kan servere en altfor begrenset og streng diett til gjester som er kommet direkte fra matbord som bugner av all slags mat, og som frister til fråtseri. De må ha mange og gode retter. Men på samme tid må maten være enkel. Jeg vet at maten kan lages på en meget enkel måte, og likevel være så velsmakende at endog de som er vant til fettrike og fine retter, vil like den.

Gi gjestene rikelig med frisk frukt. Sett frukt på bordene til dem. Jeg er glad for å vite at dere kan skaffe frisk frukt til gjestene fra egen frukthage. Dette er en stor fordel.

Undervisning ved sanatoriets bord

442. Under tilberedelsen og serveringen av maten må vi la lysets gygne stråler skinne, slik at de som sitter ved bordene, kan lære å leve rett. Denne undervisningen må alle som besøker helsehjemmet få. De må få anledning til å ta helsereformens prinsipper med seg når de forlater stedet. Brev, 71, 1896

443. Tilberedelsen av maten for sanatoriets pasienter må studeres meget omhyggelig. Noen av pasientene kommer fra hjem hvor spisebordene bugner av alle slags fine og fettrike retter. Vi må gjøre alt vi kan for å gi dem sunn mat, som både er appetittvekkende og innbydende. Brev, 73, 1905

Anbefaling av helsereformen

Herren vil at den institusjonen som dere er knyttet til, skal være en av de hyggeligste og triveligste som finnes. Jeg ønsker at dere må gjøre spesielle anstrengelser for å gi pasientene en diett som ikke skader deres

helse, og samtidig kan være en reklame for helsereformens prinsipper. Det er mulig å kunne gjøre dette, og når det skjer, vil det gjøre et gunstig inntrykk på gjestene. Det vil bli et skoleeksempel som kan vise dem fordelene ved en hygienisk levemåte, som er bedre enn den de er vant til. Og når de forlater institusjonen, vil de ta med seg en anbefaling som vil påvirke andre til å komme.

Betjeningens kost

444. Du har altfor liten omsorg for betjeningen ved sanatoriet. Du tar oppgaven altfor lett når det gjelder å skaffe skikkelig og rikelig mat til betjeningen. Men det er arbeiderne som fremfor alle andre trenger å få rikelig av sunn og god mat. De er stadig utsatt for et sterkt arbeidspress. Deres vitalitet og arbeidskraft må holdes ved like. Også de må lære helsereformens prinsipper. De bor fremfor alle andre ved sanatoriet få nok av den beste, sunneste og mest styrkene mat. På betjeningens bord skal det ikke være kjøttretter, men det skal dekkes med en likelig forsyning av god frukt og retter som er laget av kornsorter og grønnsaker. Og maten skal være tilberedt på en sunn og smakfull måte. Din forsømmelse overfor arbeiderne har økt dine inntekter på bekostning av arbeidernes helse, kraft og tilfredshet. Dette har ikke behaget Herren. Hele kostholdet for dem som sitter ved betjeningens bord, har ikke vært noen reklame for dine helseprinsipper. Brev 54,1896

Kokken som helsemisjonær

445. Sørg for at kjøkkenet får den aller beste arbeidskraft som det går an å få tak i. Hvis maten er tilberedt på en slik måte at den er tungt fordøyelig, kan du være sikker på at det er nødvendig å undersøke hva som kan gjøres for å få bedre mat. Det er mulig å tilberede maten på en slik måte at den både er sunn og velsmakende. Brev 100, 1903

446. Kokkene ved våre sanatorier bør være levende interessert i helsesaken. En mann er ikke omvendt hvis ikke hans appetitt og kosthold svarer til hans trosbekjennelse. MS 93, 1901

Kokkene ved våre sanatorier bør være vel kvalifiserte helsemisjonærer. Kjøkkensjefen må være så dyktig at han er i stand til å eksperimentere selvstendig. Han bør ikke bare holde seg til ferdige oppskrifter. Herren elsker oss, og han ønsker ikke at vi skal skade oss selv ved å følge uheldige og dårlige oppskrifter.

Ved hvert eneste sanatorium vil det være noen som klager på maten, og som sier at de ikke kan tåle den. Disse menneskene trenger å få undervisning om følgene av et usunt kosthold. Hvordan kan hjernen være klar når maven er syk?

447. Vi burde ha en dyktig kokk ved vårt sanatorium. Vi burde ha en som kjenner sitt arbeid grundig, og som har en sunn dømmekraft. Vi trenger en som kan arbeide og eksperimentere selvstendig. Vi må ha en kokk som kan lage god mat uten å bruke slike ring som vi burde unngå. Brev 37, 1901

448. Har dere en kokk som kan lage så god og velsmakende mat at gjestene ikke kan unngå å se at dette virkelig er bedre mat enn den de har vært vant til å få? Den som lager maten i et sanatorium, må kunne mestre kunsten å lage sunne, appetittvekkende retter. De rettene som serveres på et slikt sted, må nødvendigvis være noe kraftigere og flottere enn vi i alminnelighet ville bry oss om. Brev 331, 1904

449. Kokken har en meget ansvarsfull stilling. Han bør ha en grundig erfaring i sunn økonomi, og han må sørge for at ikke noe sløses bort. Jesus sa: «Sank sammen stykkene som er blitt til overs, forat ikke noe skal

spilles!» Joh. 6, 12. Alle som har ansvar i en eller annen avdeling ved sanatoriet, burde gi akt på denne undervisningen. Sunn økonomi må læres, og hele betjeningen må få undervisning i dette faget -- ikke bare i teori, men også i praksis. MS 88, 1901

Kapittel 17

Diett som legemiddel

Naturens egne hjelpemidler

450. Hvis man blir syk, er det viktig å ha kjennskap til fordelene ved å leve på diett. Alle burde vite noe om hva de kan gjøre for seg selv under sykdom. MS 86, 1897

451. Det finnes mange måter å praktisere legekunsten på. Men det er bare en måte som Herren bifaller. Guds legemidler er naturens egne, enkle hjelpemidler. De kan ikke forstyrre eller svekke kroppens organer, og de har ingen skadelige egenskaper. De naturlige legemidlene er frisk luft, rent vann, personlig renslighet, rene livs vaner og en sterk tillit til Gud. Tusener av mennesker dør fordi de ikke gjør bruk av disse enkle legemidlene. Men de er nå i ferd med å bli gammeldagse, fordi det kreves arbeid og anstrengelse for å kunne bruke dem på en virkningsfull måte. Frisk luft, mosjon, rent vann og friske, hyggelige omgivelser er naturlige hjelpemidler som er innenfor de flestes rekkevidde, og de koster ikke så meget. Men medisiner er dyre, ikke bare i utlegg av penger, men også på grunn av deres skadevirkninger på organismen. (1885) 5 T 443

452. Ren luft, solskinn, avhold, hvile, mosjon, sunn mat, rikelig bruk av vann, og tillit til guddommelig makt -- er virkelig gode legemidler. Alle burde ha kjennskap til naturens egne legende krefter, og alle burde vite hvordan de skal brukes. Dette er viktig både for å kunne forstå de prinsippene som ligger til grunn for behandlingen av de syke, og for å kunne få øvelse og erfaring i å bruke naturens egne legemidler. (1905) M.H. 127

Å bruke disse enkle hjelpemidlene krever atskillig omtanke og anstrengelse, og mange et ikke villige til å bry seg med dette. Natutens helbredelse og gjenoppbygning skjer gradvis, og for den utålmodige synes denne prosessen å være altfor langsom. Å gi seg hen til skadelige vaner krever store offer. Men til sist vil det vise seg at naturen gjør sin gjerning fornuftig og godt uten besvær. De som holder ut i lydighet mot naturens lover, vil få lønn i form av en sunn sjel i et sunt legeme.

453. Legene anbefaler ofte sine pasienter å reise til fremmede land for å få kuropphold ved kilder som har minetalholdig vann, eller de råder dem til å ta en lengre sjøreise for å gjenvinne helsen. Men i ni av ti tilfelle ville de gjenvinne helsen på en lettere måte ved å spise med måte og ta passende mosjon med godt humør. På denne måten ville de spare både tid og penger. Sunn mosjon og rikelig med frisk luft og sol er velsignelser som himmelen har skjenket alle. De kan i mange tilfelle gi svake, helseløse mennesker ny kraft og ny livslyst. (1890) C.T.B.H. 160

Noe vi kan gjøre selv

454. Med hensyn til hva vi selv kan gjøre, er det ett punkt som krever omhyggelig og alvorlig overveielse. Jeg må lære meg selv å kjenne. Jeg må alltid ta imot undervisning om hvordan jeg kan ta vare på denne bygningen -- dette legemet som Gud har gitt meg. Jeg må lære å forstå hvordan jeg kan bevare det i så god stand som mulig. Jeg må bare spise den maten som kan hjelpe meg til å være i den best mulig fysiske form. Jeg må kle meg slik at blodomløpet kan skje fritt og uhemmet. Jeg må ikke unnlate å få frisk luft og sunn mosjon. Jeg må sørge for å få alt det solskinn som det er mulig for meg å få. Jeg trenger å få visdom til å være en trofast vokter over mitt legeme. Brev 35, 1890

Det vil være meget uklokt av meg å sette meg ned i et kaldt rom når jeg

er våt av svette. Jeg ville være en meget uforsiktig forvalter, om jeg satte meg i trekken fra et åpent vindu og på den måten pådro meg forkjølelse. Det vil være uklokt av meg å sitte med kalde føtter og hender, og derved drive blodet fra lemmene til hjernen og de indre organer. Jeg bør alltid beskytte føttene mot fuktighet i vått vær. Jeg må spise regelmessig av den sunneste mat som kan omdannes til godt blod. Jeg må ikke overanstrenge meg i arbeid hvis det står i min makt å hindre det. Og hvis jeg har krenket de lover som Gud har opprettet i mitt legeme, må jeg snarest mulig angre og gjøre bot. Jeg må villig underkaste meg behandling av de beste leger, og sørge for å få frisk luft, rent vann, og det legende, dyrebare sollyset.

Vann kan brukes på mange måter for å lindre lidelser. Å drikke litt klart, varmt vann før måltidene vil aldri gjøre skade. Det vil tvert imot gjøre godt.

Tro i forbindelse med korrekte spise- og drikkevaner

455. De syke må gjøre alt som står i deres makt for å gjenvinne helsen. De kan gjøre meget for å nå dette målet ved å praktisere korrekte spise- og drikkevaner, ved å kle seg fornuftig og sørge for tilstrekkelig mosjon. Pasientene som kommer til våre sanatorier, må lære å samarbeide med Gud i sine anstrengelser for å bli friske. «For vi er Guds medarbeidere; I er Guds åkerland, Guds bygning.» 1 Kor. 3, 9. Gud skapte nerver og muskler forat de skulle brukes. Det er menneskeorganismens uvirksomhet som er årsaken til lidelse og sykdom. Brev 5, 1904

456. De som pleier de syke, må gjøre sin viktige gjerning i full tillit til at Guds velsignelse vil følge de hjelpemidler som han i sin nåde har stilt til rådighet, og som han har gjort oss som et folk oppmerksom på, så som frisk luft, personlig renslighet, sunn mat og passende perioder for arbeid og hvile, og bruken av rent vann. (1867) 1T 561

Fornuftige legemidler i våre sanatorier

457. Ifølge det lys som ble gitt meg, skulle vi opprette et sanatorium hvor medisiner ikke skulle brukes. I stedet skulle vi bruke enkle, naturlige behandlingsmetoder. I denne institusjonen skulle folk lære å kle seg fornuftig, puste riktig, spise korrekt, og også hvordan de kan forebygge sykdom ved å innøve naturlige livsvaner. Brev 79, 1905

458. I våre sanatorier anbefaler vi å bruke enkle legemidler. Vi forkaster bruken av medisiner, for de forgifter blodstrømmen. I våre helseinstitusjoner bør vi gi fornuftig undervisning om hvordan folk skal spise og drikke og kle seg, og hvordan de skal leve for å bevare helsen. MS 49, 1908

459. Vi har ikke gjort det vi burde for å fremme helsereformen. Vårt sanatorium kunne ha gjort et langt større arbeid for å hjelpe syke til å gjenvinne helsen, om man ved en enkel diett og et absolutt forbud mot å bruke medisiner ville ha gitt naturen anledning til å erstatte den energi og livskraft som de syke har tapt. Brev 73a 1896

Diett som legemiddel

460. Ved å spise for meget og for ofte overanstrenger vi fordøyelsesorganene, og det oppstår en feberlignende tilstand i organismen. Blodet blir urent, og forskjellige sykdommer melder seg. Såsender den syke bud etter lege, som skriver ut en resept på medisiner som kanskje gir en midlertidig lindring, men ikke helbreder sykdommen. Medisinen kan kanskje forandre sykdommens forløp, men den kan også øke plagene ti ganger. Naturen ville ha gjort sitt beste for å fjerne urenheter som hadde hopet seg opp i organismen, om den bare hadde fått lov til å arbeide uten forstyrrelser.

Naturen ville trofast ha gjort sin gjerning, og med hjelp av himmelens alminnelige velsignelser som ren luft og friskt vann, ville den syke ha blitt helbredet hurtig og effektivt. (1864) Sp. Gifts IV, 133-135

I mange tilfelle kan de syke selv gjøre det som andre ikke kan gjøre for dem. De kan gå i gang med å lette organismen for de byrdene som de selv har lagt på den. De kan selv fjerne årsakene. De kan faste en tid for å gi maven anledning til hvile. De kan redusere feberen ved en fornuftig anvendelse av vann. Slike anstrengelser vil hjelpe naturen med å rense organismen og fjerne all urenheter. Men det er nokså alminnelig at de som har sterke smerter, mister tålmodigheten. De er ikke villige til å fornekte selvet og tåle litt sult... .

Det hjelper lite å drikke vann, hvis ikke pasienten sørger for å holde streng diett.

Mange lever i direkte strid med helsen, og de er uvitende om at deres spise- og drikkevaner og deres arbeidsmetoder kan fremme eller svekke helsen. De vil ikke kunne forstå sin virkelige tilstand før naturen selv protesterer kraftig på de misbruk som den er blitt utsatt for. Den protesterer somme tider voldsomt ved hjelp av smerter og plager. Hvis den syke da ville samarbeide med naturen ved å bruke dens enkle legemidler -- rent vann og sunn diett ville naturen ha gitt den nødvendige hjelpen. Da ville organismen ha fått de hjelpemidler som den burde ha fått for lenge siden. Hvis pasienten underkaster seg en slik naturlig behandling, vil han som regel gjenvinne helsen uten å bli svekket.

461. Umåtehold i mat og drikke er ofte den egentlige årsaken til sykdom. Det organismen trenger mest, er å bli lettet for de unødvendige byrdene som er lagt på den. Det beste legemiddel i mange tilfelle av sykdom er å sløyfe et måltid eller to. Da vil de overanstrengte fordøyelsesorganene få

tid til å hvile. Åndsarbeidere har ofte fått lindring og stor hjelp ved å spise bare frukt i noen få dager. Mange ganger har det vist seg at en kort periode med absolutt avhold fra mat, etterfulgt av en periode med meget forsiltig spising, har gitt et godt resultat. På denne måten har naturen fått anledning til å lege skaden ved sine egne helbredende krefter. En meget sparsom kost i en måned eller to kan overbevise mange syke om at selvfornektelsens vei er veien til god helse. (1905) M.H. 235

Strengt måtehold som legemiddel

462. Hvis en lege ser at pasientens lidelser skyldes gale spise- og drikkevaner eller andre uvaner, og likevel ikke forteller dette til den syke, gjør han en stor urett mot pasienten. Drukkenskap, sinnssykdom og moralsk tøylesløshet bærer vitnesbyrd om at lidelse er en følge av synd. De som forstår livets prinsipper, burde streve alvorlig for å fjerne sykdommens virkelige årsaker. Hvordan kan en lege som stadig møter menneskelige lidelser, og som stadig arbeider med å lindre smerter, unnlate å fortelle pasientene om årsaken til sykdom og lidelse? Er en slik lege en barmhjertig velgjører, hvis han ikke forteller pasientene at strengt måtehold er det rette legemiddel mot deres lidelser? (1905) M.H. 114

God mat er nødvendig

463. Våre leger behøver å våke og be, og de bør tenke på at de har en meget ansvarsfull stilling. De må sørge for å gi pasientene den maten som passer best for den enkelte. Dietten bør tilberedes av en som forstår at han har et meget ansvarsfullt arbeid. Det trenges god mat for å kunne danne godt blod. MS 93, 1901

Kapittel 18

Frukt, kornsorter og grønnsaker

FRUKT -- Frisk frukt -- en velsignelse

464. Jeg er meget takknemlig til Gud fordi adgangen til frukt ikke ble stengt da Adam mistet Eden-hjemmet. Brev 157, 1900

465. Herren ønsker at de som bor i de land hvor der er mulig å få frisk frukt størstedelen av året, skal våkne opp og se de store velsignelsene som de har fått i denne frukten. Jo mer avhengige vi er av den friske frukten, slik som den er når den blir plukket fra trærne, desto større velsignelser vil vi få av den. (1902) 7T 126

466. Det ville være godt for oss om vi spiste mindre kokt frukt og mer frukt i sin naturlige tilstand. Vi må undervise menneskene om å spise rikelig av friske druer, epler, ferskener, pærer, bær og alle andre frukter som de kan få tak i. Til vinterforsyningen må de lære å hermetisere frukten, og de bør bruke glass mest mnlig i stedet for blikkbokser. (1902) 7T 134

467. Den som lider av dårlig fordøyelse, kan spise flere sorter frukt, men må ikke spise mange sorter til hvert måltid. (1870) 2T 373

468. Vi bør spesielt anbefale frukt som et middel til å gjenvinne helsen. Men endog frukt bør man ikke spise etter at man har spist seg mett av annen mat. 118 43, 1908

469. Grønnsaker og frukt fra sesongens høst er en stor fordel. Men vi må alltid velge den beste kvalitet. Vi må passe på at de ikke har det minste

tegn til sykdom eller råte. Flere enn vi aner dør av å ha spist grønnsaker og frukt som er bedervet, og som gjærer i maven og forgifter blodet. Brev 12, 1887

470. En rikelig forsyning av alminnelig frukt er den beste mat for den som forbereder seg for en gjerning i Guds verk. Brev 103, 1896

En viktig del av en fullverdig kost

471. Kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker er den kost som Skaperen har bestemt for oss. Når disse matvarene blir tilberedt på en enkel og naturlig måte, er de den beste og sunneste næring for oss. De gir en styrke, utholdenhet og tankeenergi som ingen sammensatt og stimulerende diett kan gi. (1905) MR 296

472. I korn, frukt, grønnsaker og nøtter finnes alle de næringsemner som vi trenger. Hvis vi kommer til Herren med et ydmykt sinn, vil han lære oss å lage sunn, god mat uten å bruke kjøtt. Ms 27, 1906

Midlertidig fruktdiett

473. Umåtehold i mat og drikke er ofte den egentlige årsaken til sykdom. Det organismen trenger mest, er å bli kvitt de unødvendige byrdene som er lagt på den. Det aller beste middel i mange tilfener er at pasienten sløyfer et måltid ener to. Da vil de overanstrengte fordøyelsesorganene få anledning til å hvile. Åndsarbeidere har ofte fått lindring og god hjelp ved å leve på fruktdiett i noen dager. Mange ganger har det vist seg at en periode med absolutt avhold fra mat, etterfulgt av en periode med sparsom og enkel mat, har gitt gode resultater. På denne måten er syke mennesker blitt helbredet ved naturens egne legende krefter. En meget moderat diett i en måned ener to vil overbevise mange syke om at selvfornektelsens vei er

veien til god helse. (1905) M.H. 235

Erstatning for skadelige ting

474. I våre helseinstitusjoner må vi gi pasientene undervisning om måtehold og avhold. Pasientene må lære å forstå farene ved å nyte alkohol, og tryggheten ved å være totalt avholdende. Vi må råde pasientene til å slutte med ting som ødelegger helsen, og i stedet venne seg til å spise rikelig med frisk frukt. Vi har jo nok av både appelsiner, sitroner, ferskener, plommer og mange andre variasjoner av frukt. Vår herres jord er rik på forskjellige produkter, og den kan gi oss det vi trenger. Brev 145, 1904

475. Vær forsiktig med å bruke salt. Unngå mat i krydderlake og alle sterke krydderier. Da vil tørsten, som pleier å melde seg etter måltidene, for det meste forsvinne. (1905) M.H. 305

Hermetisering og tørking av frukt

476. På ane steder der det finnes nok av frukt, bør man sørge for å lagre noe til vinterbruk enten ved å hermetisere eller ved å tørke den. De forskjellige sorter bærfrukter som rips, stikkelsbær, jordbær, bringebær og bjørnebær kan med fordel dyrkes på mange steder der de nå er lite brukt og lite dyrket. (1905) M.H. 299

Til hermetisering er glass å foretrekke fremfor blikkbokser. Det er meget viktig at den frukten som skal hermetiseres, er av beste kvalitet. Bruk lite sukker, og kok ikke frukten lenger enn nødvendig for å kunne oppbevare den. Når frukten er behandlet på denne måten, er den en ypperlig erstatning for frisk frukt. Overalt hvor man kan få kjøpt tørket frukt som rosiner, svsker, epler, pærer, ferskener og aprikoser til rimelige priser, vil man finne at disse fruktene med fordel kan brukes som en viktig artikkel i den daglige

husholdning. Disse fruktsortene inneholder viktige næringsstoffer som gir både helse og livskraft til alle, uansett hvilket arbeid man har.

477. Eplemos som oppbevares på glass, er sunn og velsmakende mat. Av pærer og kirsebær kan man lage saft og syltetøy som er deilig å ha til vinterbruk. Brev 195, 1905

478. Hvis dere kan få tak i epler, er dere heldig stillet, selv om dere ikke kan få tak i annen frukt. . . . Jeg tror ikke at det er absolutt nødvendig å ha en stor variasjon av fruktsorter. Men eplene må høstes på en forsiktig måte, og de må oppbevares omhyggelig til bruk om vinteren. Epler er mer holdbare enn noen annen frukt. Brev 5, 1870

Frisk frukt fra hagen

479. Det ville være en stor fordel om vi kunne ha egne frukthager i forbindelse med våre sanatorier. Da kunne vi få frisk og feilfri frukt direkte fra trærne til spisebordene. MS 114, 1902

480. Både familier og institusjoner burde gjøre mer enn de nå gjør for å dyrke og forbedre jorden. Hvis folk bare forsto verdien av de produktene som jorden skaffer, ville de gjøre større anstrengelser for å dyrke jorden. Alle burde kjenne til verdien av frukt og grønnsaker som kommer direkte fra hagen. Etter hvert som vi får flere pasienter og elever ved vårt sanatorium, vil vi trenge mer jord. Vi burde ha plantet vinstokker og dyrket så mange druer at sanatoriet kunne ha nok til eget bruk. Den appelsinhagen som er her på stedet, kan vi få god bruk for. MS 13, 1911

KORNSORTER -- Mat som Skaperen har bestemt

481. Kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker er den kosten som

Skaperen har bestemt for oss. Når disse matvarene blir tilberedt på en enkel måte og så naturlig som mulig, er de både sunn og nærende mat. De gir en styrke, utholdenhet og tankeenergi som ingen sammensatt og stimulerende kost kan gi. (1905) M.H. 296

482. De som spiser kjøtt, spiser i virkeligheten korn og grønnsaker som dyrene først har spist. Dyrene får jo den næringen som de trenger, fra gresset på marken. Det liv som var i kornet og det grønne gresset, ble overført til dyrene som spiste det. Dernest får menneskene livet ved å spise kjøttet av dyrene. Hvor meget bedre er det ikke å få næringen direkte fra jordens produkter ved å spise den maten som Gud har bestemt for oss! (1905) M.H.313

En fullgod kost

483. Det er en feiltagelse å mene at vi må spise animalsk mat for å få tilstrekkelig muskelkraft. Kroppens behov kan lettere bli tilfredsstilt, og vi kan få en bedre helse uten å spise kjøtt. I korn, frukt, nøtter og grønnsaker finnes alle de næringsstoffer og salter som er nødvendig for å kunne danne godt blod. (1905) MR 316

484. I korn, frukt, grønnsaker og nøtter finnes alle de matemner som vi trenger. Hvis vi kommer til Herren med ydmykt hjerte, vil han lære oss å lage sunn mat uten å bruke kjøtt. MS 27, 1906

En rikelig forsyning

485. Naturen frembringer rikelige mengder frukt, nøtter og kornsorter. Og år for år blir det lettere for alle å få tak i produkter fra fjerne land, fordi transportmulighetene stadig blir bedre. Som en følge av dette kan vi nå få matvarer som for noen år siden ble betraktet for å være dyre luksusvarer. Nå

er de så rimelige at de er blitt daglig kost på hvermannns bord. (1905) M.H. 297

486. Hvis vi legger fornuftige planer, kan vi nå få den viktigste helsekosten i nesten alle land. De forskjellige matvarer av ris, hvete, mais og havre sendes nå til alle verdens kanter. Det sanune er tilfelle med bønner, erter og linser. Disse matvarene sammen med importert frukt, eller frukt og grønnsaker som vokser der vi bor, gir oss en god anledning til å velge matvarer som kan gi oss et fullverdig kosthold uten å bruke kjøtt. (1905) M.H. 299

Maten må tilberedes omhyggelig

487. Frukt, komsorter og grønnsaker, som blir tilberedt på en enkel og sunn måte uten krydderier eller fett av noe slag, men med litt melk eller fløte, er den sunneste kosten for oss. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 115

488. Komsorter og frukt som blir tilberedt uten fett og i så naturlig form som mulig, bør være den maten som settes på bordet hos dem som venter å bli forvandlet for himmelen. (1869) 2T 352

Grøt

489. Kom som brukes til grøt, må kokes i flere timer. Men flytende eller grøtlignende mat er ikke så sunn som tørr mat, fordi den tørre maten må tygges grundig. (1905) M.H. 301

490. Noen mener at den riktige kosten hovedsakelig består av grøt. Men å spise grøt ofte er ikke godt for fordøyelsesorganene. Grøt er nesten som mat i flytende form. Vi må heller spise rikelig med frukt, grønnsaker og brød. Y.I.,31. m,i 1894

Suppe av grahammel

491. Vi kan lage suppe av sammalt mel. Hvis melet er for grovt, kan vi sikte det. Vi kan ha litt melk i suppen mens den er varm. En slik suppe er både sunn og velsmakende, og passer godt som matrett ved leirmøtene. (1871) 2T 603

Erstatning for kjøttmat

492. Når vi ikke lenger spiser kjøtt, må vi i stedet bruke forskjellige kornsorter, nøtter, grønnsaker og frukt. Det er mat som både er nærende og appetittvekkende. . . . I stedet for kjøtt må vi bruke sunn mat som også er rimelig. (1905) MR 316, 317

BRØD -- Vårt viktigste næringsgrunnlag

493. Kristendommen kan inspirere husmødrene til å lage brød av den aller beste kvalitet. . . . Brødet må være godt gjennomstekt. Fordøyelsen krever at brødet skal være lett og luftig. Brød er i sannhet vår viktigste næringskilde, og derfor bør enhver kokk og husmor bli dyktig til å bake brød. MS 34, 1899

Kristendom i et godt brød

494. Noen husmødre føler det ikke som en religiøs plikt å lage god mat. Derfor bryr de seg heller ikke om å lære kunsten. De lar brøddeigen bli sur før de steker den, og det natronpulver som de har i deigen for å rette på sine feilgrep, gjør brødet fullstendig uskikket til menneskemat. Det kreves omtanke og nøyaktighet for å kunne lage godt brød. Det er mer kristendom i et godt brød enn mange forstår. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 117

495. Det er en religiøs plikt for enhver kristen kvinne å kunne lage godt, lett og velsmakende brød av sammalt mel. Mødrene må ta døtrene sine med seg i kjøkkenet, og de må undervise dem i kokekunsten fra de er ganske små. (1868) 1T 684

Bruk ikke natron i brødet

496. Å bruke natron eller bakepulver i brødet er skadelig og unødvendig. Natron irriterer maven og forgifter hele organismen. Mange husmødre mener at de ikke kan lage brød uten å bruke bakepulver, men det er ikke riktig. Hvis de ville gjøre seg umak med å lære bedre bakernetoder, ville de få sunnere brød med en naturlig og god smak. (1905) M.H. 300-302

Melk i gjæret brød

Når man baker brød som skal heves med gjær, må man ikke bruke melk i stedet for vann. Å bruke melk på denne måten er en ekstra utgift, og brødet blir ikke så sunt. Melkebrødet holder seg ikke så godt etter bakingen som alminnelig brød, som er eltet med vann. Melkebrødet har lett for å gjære i maven.

Varmt, gjæret brød

Brødet bør være lett og luftig og ikke surt. Ikke den minste snev av surhet må tåles. Brødene bør være små, og de må være grundig gjennomstekt. Gjærsoppene skal så vidt mulig ødelegges. All slags ferskt, varmt og gjæret brød er vanskelig å fordøye og bør aldri settes på bordet. Denne regelen gjelder ikke for ugjæret brød. Ferske boller som er laget av hvetemel uten gjær eller hevelse, og som er stekt i en godt oppvarmet ovn, er både sunne og velsmakende. . . .

Kavringer

Skonrokker og kavringer er meget lettfordøyelig og velsmakende mat. Ta alminnelig hevet brød og skjær der i passende tykke skiver og tørk dem i en ovn inntil de er fullstendig tørre. Deretter skal de brunes lett, inntil de er gjennomstekt. Når kavrिंगene oppbevares på et tørt sted, kan de holde seg friske meget lenger enn alminnelig brød. Hvis man varmer dem opp før man setter dem på bordet, smaker de som om de var nystekte.

Tørt brød er bedre enn ferskt brød

497. Brød som er to eller tre dager gammelt, er sunnere enn ferskt brød. Og brød som er tørket i en ovn, er noe av den sunneste maten som finnes. Brev 142, 1900

Surt brød er dårlig mat

498. Ofte hender det at grabambrødet er tungt, surt og dårlig stekt. Grunnen er at husmødrene mangler interesse for å lære seg til å bake godt brød. De liker ikke å gjøre kokkens og bakerens viktige gjerning. Somme tider blir både kaker og kjeks laget på den samme ubehjelpelige måten. Og disse husmødrene kan fortelle at de er flinke til å lage mat på den gamle måten, men at de fleste i familien ikke liker grabambrød, og at de ville sulte i hjel om de skulle leve på en slik kost. Jeg har ofte tenkt med meg selv: «Det er ikke underlig at de ikke kan spise den slags brød.» Det er husmødrene selv som er skyld i at brødet blir smakløst. De som spiser en slik mat, kan ikke unngå å få dårlig fordøyelse. Men de som lager så dårlig brød, og de som spiser det, er flinke til å fortelle med stort alvor at de ikke kan greie å leve etter helsereformen. (1868) 1T 681-684

Maven makter ikke å fordøye tungt, surt og dårlig brød. Den slags brød vil gjøre en frisk mave sykkelig. De som spiser denne dårlige maten, merker at de blir slappe og føler seg uvel. Er det ikke god grunn til det? Noen av dem som lager slik dårlig mat, pleier å regne seg som helsereformens venner. De lager kaker, koker poteter og baker grabambrød. Men det er de samme rettene bestandig. De varierer ikke kosten, og kroppen får ikke tilstrekkelig næring. De synes å mene at det bare er bortkastet tid å lære seg å lage sunn og velsmakende mat. . . .

I mange familier klages det over dårlig fordøyelse. Men årsaken til plagene er det dårlige brødet som de spiser. Husmoren sier at de må ikke kaste vekk brødet, og så spiser de det. Men er det riktig å spise dårlig brød? Skal vi spise dårlig brød for å få godt blod? Har maven noen mulighet for å kunne omdanne surt brød til god næring? Kan den gjøre det tunge brødet lett og sunt? Kan den gjøre muggent brød ferskt? . . .

Mange husmødre som ikke har fått noen undervisning i kokekunst og matstell, gir daglig sin familie mat som er dårlig tilberedt, og som langsomt, men sikkert vil ødelegge fordøyelsesorganene.

Den dårlige maten omdannes til dårlig blod. Ofte er den årsak til akutte anfall av sykdommer som ofte ender med en for tidlig død. Dødsårsaken for manges vedkommende er at de har spist tungt, surt brød.

Jeg hørte om en tjenestepike som var uheldig med bakingen. Brødene ble tunge og sure. For å bli kvitt dette dårlige brødet, så ingen skulle vite noe om hvor dårlig hun var til å bake, kastet hun hele baksten i bingen til to meget store griser. Neste morgen da husbonden skulle gi grisene mat, var de døde begge to. Da han undersøkte mattrauet deres, fant han restene av det sure brødet. Piken måtte da fortelle hva hun hadde gjort. Hun hadde naturligvis ikke tenkt seg at brødet kunne ha en slik virkning på grisene. Men

når tungt, surt brød kan ta livet av griser som er altetende. og som kan sluke klapperslanger og alle slags uhumskheter, hvilken virkning vil det da ikke ha på menneskenes fine, sarte fordøyelses. organer?

Fordelene ved å spise brød og annen tørr mat

499. Når man skal gå over fra kjøtt til vegetarisk mat, må det gjøres på en meget forsiktig måte. Det er da nødvendig å sette ekstra gode og velsmakende vegetariske retter på bordet. Det er ikke bra å spise grøt for ofte. Tørr mat som krever grundig tygging, er langt bedre. De matvarene som nå lages ved våre helsematfabrikker, er et stort gode. Brune, deilige brød og boller som er laget på en enkel og omhyggelig måte, er sunn mat. Brødet må aldri ha den minste snev av surhet. Det må gjennomstekes grundig. Da vil man unngå at det blir bløtt og klebrig. MS 3, 1897

For dem som tåler grønnsaker, er det bedre å spise grønnsaker som er tillaget på en sunn og velsmakende måte, enn å spise tynn grøt. Frukt sammen med godt brød er sunn mat. Brød som er en eller to dager gammelt, er sunnere enn ferskt brød. Hvis man tygger brødet grundig og spiser det langsomt, vil man få all den næring som kroppen trenger.

Varme rundstykker og boller

500. Varme rundstykker sammen med kjøtt er fullstendig uforenlig med helsereformens prinsipper. (1884) E. f. U. T., side 2

501. Varme rundstykker med smør blir ofte regnet for en delikatesse. Men svake fordøyelsesorganer kan ikke tåle dem. Brev 72, 1896

502. Vi har gått tilbake til Egypt i stedet for å gå til Kanaan. Skal vi ikke vende om? Skal vi ikke nå sette enkel, sunn mat på bordet? Skal vi ikke

slutte med å servere varme rundstykker, som bare gir dårlig fordøyelse? Brev 3, 1884

Rundstykker og boller bevet med bakepulver

503. Rundstykker og boller som er hevet med natron eller bakepulver, skulle aldri settes på bordet. Slikt bakverk må ikke komme ned i maven. Yarmt, gjæret brød er alltid tungt fordøyelig. Boller som er laget av sammalt mel, er både sunne og velsmakende. Deigen kan eltes med kaldt vann eller melk. Men det er vanskelig å lære folk til å lage enkel og sunn mat. Når vi anbefaler våre venner å lage boller av sammalt hvete, sier de: «Joda, vi kan da saktens lage boller!» Men vi blir meget skuffet når vi får se bollene deres. De er i alminnelighet hevet med bakepulver eller med sur melk og natron. Nei, slike boller vitner ikke om helsereform. Boller som er laget av sammalt mel og eltet med rent vann og god melk, er de beste boller man kan tenke seg. Hvis vannet ikke er bløtt, hjelper det å blande det med melk, eller man kan ha et egg i deigen. Bollene må stekes grundig i en godt oppvarmet ovn, og ilden må stadig holdes ved like. R. & H., 8. mai 1883

Bruk bløtt vann og melk eller litt fløte i bolledeigen. Deigen må være fast, og den bør knaes omhyggelig. Legg bollene på en rist i ovnen. Slike boller er søte og deilige. Men de må tygges grundig. Det er bare en fordel både for tennene og maven. Av slike boller blir det godt blod, og de gir kroppen styrke. Når vi har godt brød og rikelig med frukt, grønnsaker og forskjellige kornsorter, som vårt land er så rikt på, kan vi ikke ønske oss noen bedre mat.

Mørkt brød bedre enn hvitt

504. Brød som er laget av fint, siktet mel, kan ikke gi kroppen den næring som finnes i brød av sammalt hvete. Det alminnelige brødet som er

laget av siktet mel, er ikke fullverdig og kan ikke holde kroppen i god form. Dere har begge to en uvirksom lever. Det fine melet som dere bruker, gjør bare situasjonen verre for dere. (1868) 2T 68

505. Til alminnelig brødbaking er det ekstra fine, hvite melet ikke det beste. Det er hverken sunt eller økonomisk. Brød av dette fine melet mangler mange av de næringsemnene som finnes i brød som er laget av sammalt hvete. Det fine melet er ofte årsak til forstoppelse og andre usunne tilstander. (1905) M.H.300

Brød av forskjellige kornsorter

506. Bare hvetemel er ikke det beste for oss i det lange løp. En blanding av hvete, havre og rug er mer nærende enn hvetemel, som er siktet og har mistet en stor del av næringsverdien. Brev 91, 1898

507. Vi har sjelden søtt brød eller søte kaker på vårt bord. Jo mindre søte saker vi spiser, desto bedre er det. Den søte maten skaper forstyrrelse i maven. De som venner seg til å spise søte saker, blir gjerne utålmodige og irritable. Brev 363, 1907

508. Det er best ikke å bruke sukker i de tørre kjeksene som dere baker. Noen liker de søte kjeksene best, men de skader fordøyelsesorganene. Brev 37, 1901

GRØNNSAKER -- Friske grønnsaker tilberedt på en enkel måte

509. Alle burde kjenne til den spesielle verdien av frukt og grønnsaker som kommer direkte fra hagen. MS 13, 1911

510. Frukt, kornsorter og grønnsaker som er tilberedt på en enkel måte

uten krydderier og fett av noe slag, sammen med melk og fløte, er den sunneste kosten. Disse næringsmidlene gir kroppen styrke, utholdenhet og tankeenergi som ingen stimulerende kost kan gi. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 115

511. For alle som tåler grønnsaker, er de uten tvil langt bedre enn suppe og grøt, når de er tilberedt på en sunn måte. MS 3, 1897

512. Grønnsakene må gjøres velsmakende med litt melk eller fløte -- eller noe lignende. (1909) 9T 162

En del av et fullverdig kosthold

513. De alminnelige kornsorter, frukter og grønnsaker har de næringsemner og egenskaper som er nødvendige for å danne godt blod. Men kjøtt kan ikke danne godt blod. Brev 70, 1896

Rikelig med grønnsaker

514. Vi bygges opp av det vi spiser. Skal vi da styrke de dyriske lidenskapene ved å spise animalsk mat? I stedet for å venne appetitten til å like den tunge kjøttmaten er det nå på tide at vi venner oss til å leve på frukt, kornsorter og grønnsaker. . . . Det er mulig å lage en rik variasjon av enkle, sunne og nærende retter uten å bruke kjøtt. Sunne, kraftige mannfolk må ha rikelig med grønnsaker, frukt og kornsorter. Brev 3. 1884

515. Herren ønsker å bringe sitt folk tilbake til det opprinnelige kosthold -- frukt, grønnsaker og kornsorter. Brev 72, 1896

Noen tåler ikke grønnsaker

516. I en helseinstitusjon er det mange slags smak og behag som man må ta hensyn til. Noen vil gjerne ha grønnsaker som er tillaget slik at de passer etter deres spesielle smak. Andre kan ikke spise grønnsaker uten å få smerter. Brev 45, 1903

Poteter i forskjellige former

517, Vi tror ikke at stekte poteter er sunn mat. Det må mer eller mindre smør eller fett til for å steke dem. Gode poteter som er bakt eller kokt, og som serveres med fløte og et lite dryss av salt, er de sunneste. Potetrestene kan blandes med litt fløte og varmes opp igjen -- ikke stekes. Det smaker riktig godt. Brev 322. 1905

Bønner er sunn mat

518. En annen meget enkel og sunn rett er bønner som kokes eller bakes. Spe en del av dem opp med vann og ha meik eller fløte i, og det blir en deilig suppe. (1871) 2Y 6D3

Dyrking og oppbevaring av grønnsaker

519. Mange forstår ikke verdien av å ha et stykke jord som de kan dyrke grønnsaker og frukt på, slik at de kan være selvforsynt med disse verdifulle næringsmidlene. Jeg er blitt undervist om å si til alle familier og menighetsmedlemmer at Gud vil velsigne dem når de arbeider med frykt og beven på sin frelse, slik at de ikke ved en uforsiktig behandling av kroppen skal komme i skade for å ødelegge den plan som Gud har med dem. Brev 5, 1904

520. Dere bør sørge for å få tak i kolber med søt mais. Gresskar kan også tørkes og brukes til paier. De er gode å ty til om vinteren. Brev 195, 1905

Grønnsaker og tomater i Ellen White, kosthold

521. Dere har spurt meg om mitt kosthold. Jeg er ikke blitt så nøye knyttet til en ting at jeg ikke kan skifte over til noe annet. Når det gjelder grønnsaker, så behøver dere ikke å ha noen bekymringer. Jeg vet med sikkerhet at i den del av landet der dere bor, finnes det mange grønne planter som jeg kan bruke som grønnsaker. Jeg kan få tak i syreblad, løvetann og sennepsplanten, Dere har langt større utvalg av grønne planter hos dere, og det av en langt bedre kvalitet enn vi kan finne i Australia. Og om det ikke finnes andre grønne planter, så har vi kornplantene. Brev 31, 1901

522. Jeg mistet appetitten før jeg reiste østover. Men nå er den kommet tilbake, og jeg er meget sulten når spisetidene nærmer seg. Grønne tistelblad som er kokt og anrettet med pasteurisert fløte og sitronsaft er meget appetittvekkende. Jeg har spaghetti -- tomatsuppe til ett måltid og grønnsaker til det neste. Jeg har begynt å spise poteter igjen, Alt sammen smaker utmerket. Jeg føler meg som en feberpasient som har sultet i lengre tid, og jeg er stadig redd for at jeg skal spise for meget. Brev 10, 1902

523. De tomatene dere sendte meg, var meget pene og velsmakende. Jeg synes at tomater er den beste grønnsak som jeg kan få. Brev 70, 1900

524. Av mais og erter har vi høstet nok både til oss selv og til våre naboer. Kolbene av den søte maisen har vi tørket til vinterbruk. Når vi skal bruke dem, maler vi dem på en kvern og koker dem. . . . Brev 363,1907

Om høsten har vi masser av druer, plommer og epler. Vi har også en

del ferskener, pærer, oliven og kirsebær. Frukten preserverer vi selv. Vi dyrker også store mengder tomater. Jeg ber aldri om unnskyldning for den maten som finnes på mitt bord. Jeg tror ikke at det behager Gud å gjøre det, Våre gjester spiser det samme som vi får, og de synes å like maten.

Kapittel 19

Desserter

Sukker

525. Sukker er ikke godt for maven. Det gjærer lett, og det gjør at hjernen blir omtåket. Den som spiser meget sukker, har lett for å bli sur og gretten. MS 93, 1901

526. Det blir i alminnelighet brukt altfor meget sukker i maten. Søte kaker, puddinger, butterdeigskaker, gele og syltetøy er aktive årsaker til dårlig fordøyelse. Spesielt skadelig er eggekrem og puddinger, som for det meste består bare av melk, egg og sukker. Vi må unngå å bruke så mange retter som er laget av melk og sukker. (1905) M.H. 302

527. Sukker hindrer organismens funksjoner. Det skaper uorden i kroppens levende maskineri. (1870) 2T369,370

Jeg husker et tilfelle i Montcalm, Michigan. Det var en voksen mann som var alvorlig syk. Det var en kjekk, pen mann, og han var over 180 cm høy. Jeg ble bedt om å se til ham. Jeg hadde snakket før med ham om hans måte å leve på. Nå sa jeg til ham: «Jeg ser på øynene dine at du ikke har det godt.» Jeg fikk vite at han spiste en mengde sukker. Jeg spurte hvorfor han gjorde det. Jo, han hadde sluttet å spise kjøtt, og han visste ikke om noe annet som kunne erstatte kjøttet så godt som sukker. Men han hadde ingen matlyst av den gode grunn at hans kone ikke kunne lage mat.

Noen av dere som har halvvoksne døtre, sender dem til høyere skoler for at de skal lære forskjellige fag, før de har lært å lage mat. Men de burde

ha lært å lage mat først, fordi dette er av livsviktig betydning.

I dette hjemmet som jeg besøkte, var det en husmor som ikke kunne lage mat. Hun visste ikke hvordan man skal lage sunn mat. Denne mor og husmor var ukyndig i denne meget viktige gren av en kvinnes utdanning. Følgen var at den dårlige maten som hun laget, ikke kunne tilfredsstille kroppens behov. Mannen hennes prøvde å spise sukker for å få den næringen han trengte. Men hele hans organisme kom i ulage, og han ble alvorlig syk. Denne mannens liv ble et offer for dårlig matlaging.

Da jeg besøkte denne syke mannen, prøvde jeg å fortelle dem så godt som jeg kunne, hva de burde gjøre. Og snart begynte mannen å bli bedre. Men han var uforsiktig og overanstrengte sine svake krefter. Han spiste litt, men det var dessverre ikke mat som passet for syke, derfor gikk det snart nedover med ham. Denne gangen var det ingen redning for ham. Hele organismen var fullstendig forstyrret og ødelagt. Han døde som offer for dårlig matlaging. Han forsøkte å erstatte dårlig matlaging med sukker. Men det gikk ikke. Sukkeret gjorde bare galt verre.

Jeg sitter ofte til bords hos våre brødre og søstre, og har lagt merke til at de bruker en mengde melk og sukker. Men disse matvarene hindrer organismens funksjoner, irriterer fordøyelsesorganene og påvirker hjernen. Alt som hindrer funksjonell i kroppens levende maskineri, virker direkte på hjernen. Ifølge det lys som er gitt meg, er et stort sukkerforbruk mer skadelig enn kjøtt. Forandringene i kostholdet må gjøres forsiktig. Vi må undervise om dette emnet på en forstandig måte. De mennesker som vi forsøker å undervise og hjelpe, må ikke bli mismodige og skuffet.

528. Vi må ikke bli forledet til å putte i munnen noe som kan skade kroppen, selv om det er mat vi liker aldri så godt. Hvorfor det? Fordi vi er Guds eiendom. Vi har en krone å vinne, en himmel å nå og et helvete å

unnfly. Da spør jeg dere, for Kristi skyld: «Vil dere at lyset skal skinne for dere med klare, tydelige stråler, og deretter vende dere bort fra lyset og si: «Jeg liker det ene, og jeg liker det andre»? Gud kaller på den enkelte av dere. Han ber dere om å begynne å samarbeide med ham. I sin store kjærlighet og nåde vil han gjerne høyne, foredle og helliggjøre sjel, legeme og ånd, slik at vi kan bli hans medarbeidere. . . . R. & H., 7. jan. 1902

Det er best ikke å røre de søte godbitene. Rør ikke de søte dessertene som blir satt på bordet. Dere trenger dem ikke. Det dere behøver, er en klar hjerne som kan tenke i retning av Guds befalinger.

Salg av slikkerier ved leirmøtene

529. For noen år siden fikk jeg et irettesettende vitnesbyrd til dem som hadde ansvaret for teltmøtene. Grunnen var at de hadde tatt med seg forskjellige ting som de solgte til dem som var kommet til møtene. De solgte ost og andre skadelige ting. Mens jeg strevde med å undervise både unge og eldre om at de burde gi pengene til misjonen i stedet for å kjøpe slikkerier for dem, drev de med å selge sukkertøy. Dette gjorde de mens jeg rådet foreldrene til å lære barna selvfornektelse. Brev 250, 1889

530. Jeg har mottatt undervisning om maten ved leirmøtene våre. Somme tider ser vi at matvarer som ikke stemmer med helsereformen, selges i leiren. MS 87, 1908

Hvis vi skal vandre i det lyset som Gud har gitt oss, må vi undervise både eldre og yngre iblant oss om å avstå fra å spise slikkerier som bare tjener til å egge appetitten. Barna våre burde lære å fornekte seg slike unødvendige ting som sukkertøy, tyggegummi, iskrem og andre slikkerier. I stedet burde de legge sine spareskillinger i «selvfornektelsens kasse». En slike kasse burde finnes i hvert eneste hjem. På den måten kunne både store

og små beløp bli ofret til Guds verk.

Mange av våre medlemmer trenger å få undervisning om helsereformens prinsipper. Det finnes nå forskjellige lekke ting som våre produsenter av helsemat har funnet på, og som de anbefaler på det beste. De sier at det er helt uskadelige og gode ting. Men jeg har noe helt annet å si om disse produktene. De er ikke sunne, og vi bør ikke reklamere for dem. Vi må holde oss strengt til en enkel kost som består av frukt, nøtter, kornsorter og grønnsaker.

Ved våre leirrnøtter må vi ikke selge eller omsette matvarer og slikkerier som er i strid med det lyset som Gud har gitt oss om helsereformen. Vi må ikke forsøke å glatte over fristelsene til å føye appetitten ved å unnskyld oss med at de pengene som vi tjener ved salget av slikkerier, går til å dekke utgiftene ved en god sak. Alle slike fristelsetil å føye selvet må fjernes med fast hånd. Vi må vokte oss vel for å gjøre noe som ikke gagnar våre medmennesker, under påskudd av at det vil komme noe godt ut av det. Hver enkelt av oss trenger å gå i selvfornektelsens skole og samtidig vise at vi er friske og aktive misjonsarbeidere.

Sukker i Ellen Whites kosthold

531. Hos oss bruker vi bare enkel mat, men den er likevel sunn, fordi den ikke er rørt sammen på en tilfeldig og planløs måte. Vi setter aldri sukker på bordet. Fruktkompotten som vi bruker, er laget av epler som er bakt eller kokt. Den er tilsatt det nødvendige sukker før den settes på bordet.
Brev 5, 1870

532. Vi har alltid brukt litt melk og noe sukker. Dette har vi aldri lagt skjul på hverken skriftlig eller muntlig. Men vi tror at dyrene vil bli så befengt med forskjellige sykdommer, at vi ikke kan spise kjøtt. Men tiden er

ennå ikke kommet da sukker og melk må fjernes fullstendig fra vårt bord.
Brev 1, 1873

MELK OG SUKKER

533. Så vil jeg si litt om melk og sukker: Jeg kjenner noen som er blitt redd helsereformen. De sier at de ikke vil ha noe med den å gjøre, fordi den forbyr å bruke melk og sukker. Men forandringene i kostholdet må gjøres med stor forsiktighet. Vi må gå frem på en vis og forstandig måte. Vi ønsker å bruke arbeidsmetoder som anbefaler seg selv til forstandige kvinner og menn i vårt land. Å bruke en mengde melk og sukker er skadelig. Disse to ting sammen fører urenheter inn i organismen. Dyrene som melken kommer fra, er ikke alltid friske. De kan være befengt med sykdom. Det hender at en ku tilsynelatende er frisk om morgenen, og når kvelden kommer, er den død. Altså var den syk om morgenen, og melken var smittet uten at noen visste om det. Hele dyrebestanden er plaget av sykdommer, og kjøttet er sykt. Hvis vi bare visste at dyrene var fullstendig friske, ville jeg heller anbefale folk å spise kjøtt enn å spise store porsjoner av melk og sukker. Kjøttet ville ikke gjøre så stor skade som melk og sukker gjør. Sukker er uheldig for kroppens levende maskineri. (1870) 2T 368, 369

534. Det hender ofte at jeg sitter til bords hos våre brødre og søstre, og jeg har sett at de bruker store mengder av melk og sukker. Men disse tingene legger hindringer i veien for organismens funksjoner. De irriterer fordøyelsesorganene og påvirker hjernen. (1870) 2T 370

535. Noen bruker melk og en mengde sukker på grøten, og så tror de at de lever etter helsereformen. Men sukker og melk sammen er tilbøyelig til å gjære i maven, og det er ikke bra. [C.T.B.H.57] (1890) C.H. 154

536. Spesielt skadelig er eggekrem, eggemelk og puddinger som

hovedsakelig består av melk, egg og sukker. Vi må unngå å bruke snkker og melk sammen. (1905) M.H. 302

KAKER, BUTTERDEIG OG PUDDINGER

537. Mange av de dessertene som vi bruker så lang tid på å lage, er skadelige for helsen. (1893) P.E. 227

En fristelse til å spise for meget

538. I altfor mange hjem er det alminnelig skikk at når alle har spist seg mett og fått all den næringen som kroppen trenger, blir det satt en ny rett på bordet. Det er en dessert som består av paier eller puddinger med sterke sauser. . . . Mange som vet at de allerede har spist nok, blir fristet til å gå over streken. Så spiser de den deilige desserten, som dessverre viser seg å være alt annet enn god for dem. . . . Hvis alle de ekstra gode tingene som brukes til dessertene, ble fullstendig fjernet, ville det være en velsignelse. Brev 73a 1896

539. Fordi det er en motesak, og fordi det smaker godt for en sykelig appetitt, blir maven fylt med tunge kaker, puddinger, paier og en rekke andre skadelige ting. Bordet må helst bugne av en mengde forskjellige retter, ellers er den fordervede appetitten ikke tilfreds. Om morgenen viser det seg at appetittens slaver har en belagt tunge og dårlig ånde. De er ikke friske, og de undrer seg på hvorfor de har smerter, hodepine og andre plager. (1864) Sp. Gifts IV, 130

540. Menneskene har utviklet en stadig økende trang til fettrike, delikate retter. Det er blitt skikk og bruk å sette til livs så mange delikatesser som mulig. Spesielt i selskapelige sammenkomster får appetitten fritt løp. Det blir store middager og sene aftensmåltider. Gjestene spiser sterkt

krydrede kjøttretter med fete sauser, tunge kaker, paier, iskrem og lignende ting. (1865) H. til L kap. 1, s. 53

541. Fordi det er skikk og bruk må også fattige folk, som er avhengige av sitt daglige arbeid for å eksistere, påta seg ekstra utgifter for å kunne traktere gjestene med fine retter. Som alle andre må de lage tunge kaker, syltetøy, paier og mange andre slags motebetonte retter, som bare skader de stakkars gjestene som spiser dem. Men de fattige vertsfolkene kunne ha trengt de pengene som ble brukt til selskapsmat. De kunne trenge å kjøpe gode klær og sunn mat både til seg selv og barna. Og den kostbare tiden som husmoren brukte til å lage mat som ødelegger maven, burde hun ha brukt på en bedre måte. Hun burde i stedet ha gitt barna religiøs og moralsk undervisning. (1865)H.til L.kap. 1, s.54

Retter som hverken er sunne eller nærende

542. Mange bar lært seg kunsten å lage forskjellige søte kaker. Men kaker er ikke den beste maten vi kan sette på bordet. Søte kaker, puddinger og eggekrem vil bare skape forstyrrelser i fordøyelsesorganene. Hvorfor skal vi friste dem som sitter ved bordet, med slike usunne retter? Y.I., 31. mai 1894

543. Kjøttmat, tunge kaker og paier som er tilberedt med forskjellige slags krydderier, er ikke den sunneste og mest nærende kosten. (1870) 2T 400

544. Desserter i form av eggekrem kan gjøre mer skade enn gagn. Hvis man kan skaffe frukt, så er den absolutt å foretrekke. Brev 91, 1898

545. I alminnelighet bruker vi altfor meget sukker. Kaker, søte puddinger, butterdeigsretter, geleer og syltetøy er viktige årsaker til dårlig

fordøyelse. Spesielt skadelig er eggemelksretter og puddinger som for det meste er laget av egg, meik og sukker. Vi må unngå å bruke melk og sukker sammen. (1905) M.H.302

546. De som bekjenner seg til å tro på helsereformen, må streve alvorlig for å gjøre den til det de sier at den er. De må legge bort alt som skader helsen. De må venne seg til å leve på enkel og sunn mat. Frukt er ypperlig mat, og den er lett å tilberede. Vi må unngå fete butterdeigskaker, runge kaker, desserter og andre retter som lages bare for å degge for appetitten. Spis færre sorter mat til hvert måltid, og nyt maten med et takknemlig sinn. Brev 135, 1902

Enkle desserter

547. Enkle, lette paier kan naturligvis brukes som dessert. Men når man spiser både to og tre stykker bare for å tilfredsstille en glupende appetitt, gjør man seg uskikket til å tjene Gud. Mange forsyner seg godt med dessert etter å ha spist mer enn nok av andre retter. De spiser ikke fordi de trenger mer mat, men bare fordi desserten smaker godt. Hvis noen frister dem til å ta et stykke pai til, blir fristelsen straks for stor for dem, og de spiser både to og tre stykker. Og maven som allerede er overbelastet, blir tvunget til å ta imot mer. Men de som gjør dette, har aldri lært seg ril å praktisere selvfomektelse. Appetittens slaver er lenket så grundig til sine vaner, at de ikke makter å rive seg løs. De forstår ikke at de skader seg selv. Brev 17, 1895

548. Når hun trengte ekstra varme klær og virkelig god næring, fikk hun hverken det ene eller det annet. Kroppen trengte næringsmidler som kunne omdannes til godt blod. Men mannen nektet å gi henne det hun trengte. Hun burde ha fått mat som hun hadde lyst på. Hvis hun hadde fått litt melk og sukker og fint brød som var hevet med gjær, ville det ha gjort henne godt. Hun ville ha likt å få forskjellige retter av grahammel, og kaker som

hun ikke hadde laget selv. Det ville ha vært en god forandring for henne å få enkle kaker med rosiner, rispuddinger med svsker, rosiner og fikenerog mange andre gode og sunne retter. (1870) 2T 383,384

549. Maten som settes på bordet til pasientene, bør virke innbydende på dem. Egg kan tilberedes på mange forskjellige måter. Sitronpaier er gode, og dem kan vi anbefale. Brev 127, 1904

550. Dessertene bør settes på bordet sammen med de andre rettene. I alminnelighet er det slik at når man har spist seg mett på hovedretten, så kommer en fristende dessert, og da kan man lett spise mer enn man har godt av. Brev 53, 1898

Klar hjerne og sterk kropp

551. Jeg skulle ønske at vi alle sammen kunne praktisere helsereformen. Det er uheldig å spise wienerbrød, konditorkaker og terter. De er ikke sunne. Ingen kan ha en klar hjerne eller friske fordøyelsesorganer hvis de forsyner seg godt av søte kaker, bløtkaker med krem og alle slags paier. Det samme er tilfelle hvis man spiser mange forskjellige retter til samme måltid. Hvis vi gjør det, og deretter blir smittet av forkjølelse, er hele organismen så svekket og medtatt at den ikke er i stand til å forsvare seg mot sykdommen. Jeg ville foretrekke kjøtt fremfor de søte kakene og paiene som så ofte blir servert. Brev 10, 1891

552, De som bekjenner seg til helsereformen, må passe på at de ikke anbefaler oppskrifter som ikke er i harmoni med helseprinsippene, Spesielt forsiktig må de være med å gi oppskrifter på eggekrem og butterdeigskaker, Hvis desserten består av slike søte kaker med krem, vil det oppstå gjæring i maven, og da vil de svake delene i organismen lide overlast, Hjernen blir påvirket av forstyrrelser i maven. Men slike plager kan vi unngå ved å

resonnere fra årsak til virkning. Vi må utelate fra kosten alt som skader fordøyelsesorganene og medfører hodepine. Ved å spise uforsiktig og uforstandig blir vi uskikket til å gjøre det viktige arbeidet som vi kunne ha gjort, om vi bare hadde vært litt mer forsiktige med maten. Brev 142, 1900

553. Jeg er overbevist om at ingen behøver å bli syke under forberedelsene til møtene, hvis de bare ville følge helsens lover i arbeidet med å lage mat. Hvis de ville unnlate å bake søte kaker og paier, og hvis de kunne nøye seg med alminnelig grahambrød og frukt -- tørket eller hermetisert -- ville de neppe bli syke hverken under forberedelsen til møtene eller så lenge som møtene varer. (1871) 2T 602

554. Det er best å unngå alle søte saker. Rør ikke de søte dessertene som settes på bordet. Dere trenger dem ikke. Dere trenger en klar bjerne som kan tenke i retning av Guds befalinger. Vi må innrette oss etter helsereformens prinsipper. R. & H. 7. jan. 1902

Kapittel 20

Krydderier

BRUK AV KRYDDER

555. Krydderier, som er så alminnelig brukt i matlagingen, er ruinerende for helsen. Brev 142, 1900

556. Under kategorien stimulanser og bedøvende midler finnes en rekke stoffer som alle sammen irriterer mavens slimhinner, forgifter blodet og opphisser nervene. Å bruke dem i mat eller drikke er absolutt forkastelig. Menneskene trakter etter disse stimulerende og opphissende stoffer, fordi de for en kortere tid gir en følelse av velvære. Men det kommer alltid en ubehagelig reaksjon etterpå. Disse unaturlige stimulansene har alltid en merkelig evne til å gjøre folk avhengige av giftene. De som blir slaver av disse stoffene, må stadig ha mer. Disse giftene er aktive virkemidler til fysisk svekkelse og forfall. (1905) M.H. 325

Jo mindre hissende maten er i denne hektiske tiden, desto bedre er det. Krydderier er ofte skadelige. Sennep, pepper, krydderier, salt og eddik og mange andre lignende ting irriterer maven og gjør blodet urent og sykelig, Drankerens betente mave er ofte avbildet som et avskrekkende eksempel på virkningene av å nyte sterke drikker. Men man får en lignende betent slimhinne i maven ved å bruke sterke krydderier. Den som har vent seg til å bruke krydderier, vil snart ha noe sterkere. Alminnelig mat tilfredsstiller ikke lenger appetitten. Hele organismen føler etter hvert en stadig økende trang til sterkere stimulanser.

557. Krydderier og smaksstoffer som settes til maten, vitker på

fordøyelsen på en lignende måte som te, kaffe og sterke drikker. Mange tror at slike stimulanser kan hjelpe arbeidsfolk til å gjøre sin gjerning bedre. Men når de midlertidige virkningene av stimulansene er borte, daler energien like meget under normalstreken som den var over normalen mens stimulansen varte. Følgen av å bruke slike stimulanser er at hele organismen blir svekket. Blodet blir forgiftet, og ofte resulterer det i betennelse. (1896) E. fra U.T., side 6

Krydderier irriterer maven og skaper en unaturlig trang til stimulanser

558. Maten som vi setter på bordet, må være helt igjennom sunn, og den må ikke inneholde noe som kan irritere fordøyelsesorganene. Smaken for sterke drikker blir vakt ved mat som inneholder sterke krydderier. De skaper en feberlignende tilstand i hele organismen, og derved vekkes det en sterk trang etter noe som kan lindre irritasjonen. På mine reiser tvers over kontinentet, spiser jeg aldri i restauranter, hoteller eller i spisevogner, av den enkle grunn at jeg ikke kan spise den maten som serveres der. Rettene som man får, er ofte sterkt krydret og saltet, og de skaper en utålelig tørst. . . . Slik mat irriterer og forårsaker betennelse i mavens fine slimhinner. . . . Men slik er den maten som i alminnelighet blir servert på de offentlige spisestedene, og barna får den samme maten. Virkningene av en slik kost er nervøsitet og en tøtst som alminnelig vann ikke kan slokke. ... Maten bør tilberedes så enkelt som mulig, og den må ikke inneholde krydderier av noe slag, endog salt bør vi være varsomme med. R. & H., 6. nov. 1883

559. Noen har føyd appetitten så lenge at de ikke kan spise annen mat enn den som de er vant til å få. Når mat som er sterkt krydret og saltet, settes frem for dem, spiser de den med begjærlighet. Både maven og appetitten krever stimulerende mat. Brev 53, 1898

560. Lekre og fete retter settes på bordet til barna. De får mat som er sterkt krydret, fete sauser, tørre og bløte kaker og butterdeigsbakst. Men disse krydrede rettene irriterer maven og vekker lysten etter sterkere stimulanser. Barna blir ikke bare fristet til å spise slik usunn mat til de faste måltidene, men de får også lov til å spise mellom måltidene. Når de så er kommet opp i en alder av 12-14 år, lider de av dårlig fordøyelse. Dere har kanskje sett bilde av en mave som er blitt ødelagt av sterke drikker? Men under påvirkningen av sterke, brennende. krydderier blir maven irritert på en lignende måte. Når maven er mishandlet og betent, skapes det en sykelig trang etter noe som er sterkere og enda sterkere. (1890) C.T.B.H. 17

Bruk av krydderier fører til slapphet

561. Det finnes noen iblant oss som bekjenner seg til å tro sannheten, og de bruker hverken tobakk, te eller kaffe. Men de gjør seg skyldig i å tilfredsstille appetitten på andre måter. De må ha sterkt krydret kjøttmat med fete sauser. Deres appetitt er så forvent at de ikke kan nøye seg med kjøttretter uten at de er tilberedt på den mest skadelige måten. Mavesekken blir betent, og fordøyelsesorganene lider. Maven må arbeide hardt for å kunne fordøye de store mengder av mat som den blir tvunget til å ta imot. Men når maven har utført sin gjerning, blir den utmattet, og dette er i maken til at man føler seg svak og slapp. Men her er det at mange bedrar seg selv. De tror at denne slapphetsfølelsen er tegn på at de trenger mer mat. Uten å gi maven tid til hvile, spiser de igjen, og følelsen av slapphet forsvinner midlertidig. Men jo mer man føyer appetitten, desto sterkere blir kravene etter større tilfredsstillelse. (1864) Sp. Gifts IV, 129

562. Krydderiene irriterer først mavens slimhinner, og til sist ødelegges følsomheten i denne fine membranen. Blodet kommer i en feberlignende tilstand, og de dyriske drifter vekkes. På samme tid blir de moralske og intellektuelle evner og krefter svekket, og til sist blir de høyere evner slaver av de lavere lidenskapene. Husmoren må studere matspørsmålet omhyggelig

for å kunne gi familien en enkel og sunn kost. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 114

563. De som har vært vant til å spise kjøtt med sterkt krydrede sauser, forskjellige sorter kaker og syltede ting, kan ikke med en -- gang like den enkle, sunne og nærende maten. Smaken deres er blitt så sørgelig ødelagt at de ikke synes om en kost som består av frukt, grovt brød og grønnsaker. Men de kan naturligvis ikke vente at de straks skal like en mat som er så helt forskjellig fra den maten de har vært vant til. (1864) Sp. Gifts IV, 130

564. Etter å ha sett det dyrebare lyset som stadig har flommet over oss gjennom helselitteraturen, har vi ikke råd til å leve et likegyldig og tankeløst liv. Vi kan ikke spise og drikke etter smak og behag. Vi må ikke bruke stimulanser, rusgifter eller krydderier. Vi må huske på at det gjelder mennesker som kan frelses eller fortapes, og at det er av livsviktig betydning hvordan vi stiller oss til spørsmålet om måtehold og avhold. Det er av den største betydning at hver enkelt av oss gjør vår plikt. Vi må ha en klar forståelse av hva vi skal spise og drikke, og hva vi må gjøre for å kunne bevare helsen. Alt er nå blitt gjort for å se om vi vil følge helsereformens prinsipper, eller om vi vil gå våre egne veier i tilfredsstillelse av selvet. MS 33, 1909

NATRON OG BAKEPULVER

565. Det er både unødvendig og skadelig å bruke natron og bakepulver til brødbakingen. Natron irriterer maven og forgifter hele organismen. Mange husmødre tror at de ikke kan lage godt brød uten å bruke natron, men dette er ikke riktig. Hvis husmødrene bare ville gjøre seg umak med å lære seg bedre bakemetoder, ville de få både sunnere og bedre brød. Og brød som er bakt uten natron og bakepulver, er meget velsmakende for dem som har en naturlig smak. (1905) M.H. 300, 301

566. Varme kjeks eller rundstykker som er hevet med natron eller bakepulver, burde aldri settes på bordet. Slikt bakverk er uskikket som næringsmiddel. Gjæret, varmt brød av alle sorter er meget tungtfordøyelig. R. & H., 8. mai, 1883

Boller som er bakt av grahammel, er både sunne og velsmakende. De kan også lages av alminnelig sammalt hvetemel, og de kan eltes med rent, kaldt vann og litt melk. Men det viser seg at det er vanskelig å lære våre husmødre enkle bakemetoder. Når vi anbefaler grahamboller til våre venner, sier de: «Joda, vi kan da saktens lage slike boller.» Men vi blir meget skuffet når vi får se disse bollene. De er som regel hevet med bakepulver eller med sur melk og natron. Slike boller er ikke noe bevis på kostteform. De beste hvetebollene vi har smakt, er laget av sammalt hvetemel, som er eltet med rent, bløtt vann og litt melk. Hvis vannet ikke er bløtt, er det bra å ha litt mer melk eller et egg i deigen. Slike boller må stekes grundig i en ovn som er godt oppvarmet, og ilden må holdes godt ved like.

567. På mine reiser ser jeg ofte hele familier som lider av sykdommer som er en følge av dårlig matlaging. Det er sjelden å se deilig, sunt, godt brød på bordene deres. Gule rundstykker som er hevet med natron, og tungt, surt brød ødelegger fordøyelsesorganene til tusener av mennesker. Helth Reformer aue. 1873

568. Noen synes ikke at det er en religiøs plikt å lage sunn, god mat. Dette er årsaken til at de ikke har prøvd å lære seg kunsten. De lar brøddeigen bli sur før de baker brødet. Og den natron som de har hatt i deigen for å råde bot på husmorens ukyndighet i bakekunst, gjør brødet fullstendig uskikket til menneskemat. [C.T.B.H.49] (1890) C.H. 117

569. Overalt hvor vi kommer, ser vi gustne, bleke ansikter og sure, triste mennesker som tydelig viser at de lider av dårlig fordøyelse. Når vi har

sittet til bords med noen av dem, og vi har spist av den maten som de pleier å spise i uker og måneder, ja i årevis, så må vi undre oss over at de fremdeles er i live. Vi ser at brødet og rundstykkene er gule av natron. Men denne bruken av natron tjener bare til å spare litt tid og litt bry for husmoren. Som en følge av glemsomhet får deigen ofte lov til å surne, og for å rette på denne feilen heller de en stor porsjon natron i den før de steker den. Men en slik behandling av brødet gjør det helt uskikket til menneskemat. Man bør ikke bruke noe slags natron, for den har en nedbrytende virkning. Den tærer opp den fine slimhinnen i maven, lager betennelse og forgifter ofte hele organismen. Mange husmødre klager og sier: «Vi kan ikke lage godt brød og gode boller uten å bruke natron eller bakepulver.» Jo, dere kan, hvis dere bare vil legge godviljen til for å lære kunsten. Er ikke familiens helse av tilstrekkelig verdi for dere til å gjøre alvorlige anstrengelser for å lære hvordan dere skal lage mat og hvordan dere skal spise den? (1870) 2T 537

SALT

570. Spis ikke meget salt! Unngå mat som er speket eller syltet i krydderlake. Spis rikelig av all slags frukt. Da vil dere unngå trangen til å drikke så meget til måltidene. (1905) M.H.305

571. Maten bør tilberedes på en slik måte at den blir både appetittvekkende og nærende. Vi må ikke berøve maten de næringsstoffene som organismen trenger. Jeg bruker og har alltid brukt noe salt, fordi salt er absolutt nødvendig for blodet, og litt salt er ikke skadelig. (1909) 9T 162

572. Engang forsøkte dr. -- å lære oss å lage mat etter helsereformens prinsipper, slik som han mente at de burde praktiseres. Maten skulle etter hans oppfatning være uten salt og uten noen slags smaksstoffer. Jeg bestemte meg for å prøve hans råd, men jeg ble snart så slapp og uvel at jeg måtte gjøre en forandring. Jeg slo inn på en annen vei, og det ble en stor forandring

til det bedre. Jeg forteller dette til dere fordi jeg forstår at dere er i virkelig fare. Maten må lages på en slik måte at den blir nærende og sunn. Vi må ikke berøve maten viktige stoffer som kroppen trenger. . . . Brev 37, 1901

Jeg bruker noe salt, og det har jeg alltid gjort.. Ifølge det lyset som Gud har gitt meg, er saltet absolutt nødvendig for blodet, og det er ikke skadelig. Jeg vet ikke hvorfor det er slik, men jeg gir dere bare dette rådet slik som Gud har gitt det til meg.

KRYDDERLAKE OG EDDIK

573. Jo mindre opphissende mat vi spiser i denne hektiske tiden, desto bedre er det. Krydderier har skadelige egenskaper. Sennep, pepper, krydderkake og andre smaksstoffer irriterer maven og gjør blodet urent. (1905) M.H. 325

574. Jeg satt engang til bords sammen med noen barn i tolvårsalderen. De fikk store porsjoner av forskjellige kjøttretter. En liten pike forlangte å få noe krydret mat. En av kameratene skjøv en bolle med lapskaus, som var tilsatt sennep og andre sterke krydderier, bort til henne, og hun forsynte seg rikelig av denne sviende, skarpe retten. Men nettopp denne piken var kjent for å være meget nervøs og irritabel. De sterke krydderiene var vel egnet til å fremme en slik nervøs tilstand. [C.T.B.H. 61, 62] (1890) F.E. 150, 151

575. Ingen burde spise paier med krydret hakkekjøtt, og mat som har ligget i krydderlake, fordi slike ting vil danne dårlig blod. (1870) 2T 368

576. De bloddannende organer kan ikke omdanne krydderier, kjøttpaier, krydderiaker og bedervet kjøttmat til godt blod. (1870) 2T 383

577. Spis ikke meget salt. Unngå mat som er speket eller syltet i

krydderlake. Spis rikelig av all slags frukt. Da vil dere unngå trangen til å drikke så meger til måltidene. (1905) M.H. 305

Eddik

578. Salater blir tilberedt med olje og eddik. Men disse ingrediensene gjærer i maven. Maten blir ikke fordøyet. Den bare gjærer og råtner. Som en følge av dette får blodet ikke den næring som det trenger. Det blir i stedet fylt med urenheter, og det oppstår forstyrrelser både i leveren og nyrene. Brev 9, 1887

Kapittel 21

Fett

SMØR

579. Kostreformen må utvikles videre. Vi må lære å lage mat uten å bruke melk eller smør. Det vil snart komme en tid da det ikke vil være trygt å bruke egg, melk, fløte eller smør, fordi sykdommene hos dyrene vil øke i forhold til økingen av menneskenes ugudelighet og ondskap. Tiden er nær da hele dyreverdenen vil stønne av smerte på grunn av de sykdommer som rammer den, og som er en følge av menneskenes ondskap. (1902) 7T 135

Gud vil gi sitt folk dyktighet og innsikt til å lage mat uten å bruke disse tingene. Vårt folk må lære å lage mat uten å bruke usunne oppskrifter fra de alminnelige kokebøkene.

580. Kaldt smør som spises sammen med brød, er mindre skadelig enn varmt smør som brukes til steking og koking. Men som regel er det best å utelate det fullstendig. (1905) M.H. 302

Oliven, fløte, nøtter og helsematprodukter

581. Oliven kan tilberedes slik al den godt kan spises til alle måltidene. Den næringen som man kan få ved å spise smør, kan man også få ved å spise oliven som er tilberedt på en sunn måte. Olivenolje er et godt middel mot forstoppelse. Tuberkulosepasienter og folk som lider av mavekatarr og dårlig fordøyelse, kan ofte få bedre hjelp av olivenolje enn av medisiner. Som matolje er den bedre enn alle oljer av animalsk opprinnelse. (1902) 7T 134

582. Når oliven blir behandlet på den rette måten, kan den akkurat som nøtter være en god erstatning for smør og kjøtt. Den rene olivenoljen er langt bedre enn animalsk olje eller animalske fettstoffer. Olivenoljen virker også avførende. De som lider av tuberkulose eller av mavekatarr og dårlig fordøyelse, kan få god hjelp ved å bruke olivenolje. (1905) M.H. 298

583. Helsematproduksjonen trenger både midler og våre medlemmers aktive hjelp, hvis den skal bli i stand til å utføre den gjerning som den burde gjøre. Hensikten med produksjonen av helsemat er at den skal forsyne folk med mat som kan erstatte kjøtt, melk og smør. På grunn av tiltagende sykdom hos dyrene blir det mer og mer risikabelt å spise kjøtt. Union Conf. Roe. 1900

Mat som ikke passer for barn

584. Barna får lov til å spise kjøtt, krydderier, smør, ost, flekk, butterdeigskaker og andre usunne ting. De får også lov til å spise slike ting mellom måltidene. Den slags mat gjør sitt til å ødelegge fordøyelsen, opphisse nervene til unaturlige handlinger og svekke intelligensen. Foreldrene er ikke oppmerksomme på at de sår en säd som vil bringe sykdom og død. (1873) 3T 136

Smør hindrer fordøyelsen

585. Smør burde aldri settes på bordet. Hvis vi gjør det, er det alltid noen som vil spise mer smør enn de burde. Og smør er ikke godt for fordøyelsen. Men du selv kan godt bruke litt smør på brødet av og til, hvis du mener at dette vil gjøre maten mer velsmakende. Brev 37,1901

Smør av beste kvalitet

586. Jeg spiser bare to ganger om dagen, og jeg følger fremdeles det lys som jeg fikk for 35 år siden. Jeg spiser ikke kjøtt. For mitt eget vedkommende har jeg tatt min beslutning om smøret. Jeg bruker ikke smør. Spørsmålet om smør eller ikke smør skulle være lett å avgjøre, hvis man bor på steder hvor man ikke kan få aller beste sort smør. Vi har to melkekuer, en Jersey-ku og en Holsteinku. Vi bruker fløten, og alle er tilfredse med det. Brev 45, 1903

Ikke i klasse med kjøtt

587. Melk, egg og smør bør ikke stilles i klasse med kjøtt. I noen tilfelle er det gagnlig å spise egg. Tiden er ennå ikke kommet da vi må slutte helt med egg og melk. Mange fattige menneskers kost består hovedsakelig av brød og melk. De har svært lite frukt, og de har ikke råd til å kjøpe nøtter eller nøtteprodukter. I undervisningen om helsereformen må vi gjøre som i alle andre grener av evangelisk arbeid. Vi må møte folket på deres egen grunn. Så lenge vi ikke kan lære folk å lage helsekost som er både velsmakende, nærende og billig, bør vi ikke undervise dem i de mest avanserte former for helsekost. (1902) 7T 135

Andre må ha sin overbevisning

588. Vi må huske på at det finnes mange forskjellige mennesker og sinn i denne verden. Vi kan ikke vente at alle skal ha nøyaktig samme syn som vi har på kostspørsmålet. Våre tanker går ikke alltid i de samme baner. Jeg spiser ikke smør, men andre i min familie gjør det. Jeg setter ikke smør på bordet. Men jeg gjør ingen innsigelse om noen av familiens medlemmer spiser smør av og til. Mange av våre samvittighetsfulle brødre spiser smør, og jeg føler ikke at jeg har noen plikt til å forby dem å gjøre det. Vi må ikke

la dette spørsmålet bli årsak til uenighet og strid mellom oss. Jeg kan ikke se at det skulle være behov for smør på slike steder hvor det finnes en overflod av frukt og pasteurisert fløte. [Brev 331,1904] M.H.269

De som elsker og tjener Gud, må få lov til å følge sin egen overbevisning. Vi vil kanskje ikke gjøre som de gjør, men vi må ikke tillate at en slik meningsforskjell skal bli årsak til strid og uenighet.

589. Jeg kan ikke se annet enn at du gjør ditt beste for å leve etter helsereformens prinsipper. Du må selvsagt undersøke hva som er mest økonomisk. Men du må ikke spare på matvarer som kroppen må ha. Det er mange som ikke tåler nøtteprodukter. Hvis din mann liker natursmør, så la ham spise det inntil han blir overbevist om at smør ikke er bra for helsen. Brev 104, 1901

Vær på vakt mot ytterliggâenhet

590. Det er fare for at de som underviser i helsereformens prinsipper, kan gjøre seg til talsmenn for reformer som gjør mer skade enn gagn. Helsereformen må ikke gjennomføres på en radikal måte. Slik som situasjonen er nå, kan vi ikke si at melk, egg og smør skal utelates fullstendig fra kosten vår. Vi må være forsiktige med å innføre nye ideer. Hvis de som underviser, inntar en radikal holdning, vil det sikkert være noen samvittighetsfulle sjeler som går til ytterligheter. Deres fysiske tilstand vil bare skade helsereformens sak. Ennå er det få som forstår hvordan de på en tilfredsstillende måte skal erstatte de matvarene som de vil forkaste. Brev 98, 1901

591. Det er sant at vi har gitt advarsler om farene ved å spise smør, og vi har advart mot de onde følgene av å gi barna egg. Men vi må likevel ikke mene at det er et brudd på helseprinsippene om vi spiser egg fra høns som

har fått sunn mat og godt stell. Egg inneholder stoffer som motvirker visse sopper gift. (1901) 9T 162

Noen som har sluttet med å bruke melk, egg og smør, har ikke sørget for å få tilstrekkelig næring. Derfor er de blitt så slappe at de ikke kan gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten har helsereformen fått et dårlig renommé. Det verk som vi har forsøkt å bygge på en solid grunnvoll, er blitt forstyrret av mange merkelige ting som Gud ikke har krevd av oss. Følgen er at menighetens energi er blitt svekket. Men Gud vil gripe inn og hindre skadevirkningene av disse altfor radikale ideene. Evangeliet skal forene den syndige menneskehet. Evangeliets hensikt er å bringe både rike og fattige sammen ved Jesu føtter.

592. Når de fattige får høre om helsereformen, sier de: «Hva skal vi spise? Vi har ikke råd til å kjøpe de dyre nøtteproduktene.» Når jeg forkynner evangeliet for de fattige, sier jeg til dem at de lett å avgjøre, hvis man bor på steder hvor man ikke kan få allerbeste sort smør. Vi har to melkekuer, en Jersey-ku og en Holstein-ku. Vi bruker fløten, og alle er tilfredse med det. Brev 37, 1901

Ikke i klasse med kjøtt

587. Melk, egg og smør bør ikke stilles i klasse med kjøtt. I noen tilfelle er det gagnlig å spise egg. Tiden er ennå ikke kommet da vi må slutte helt med egg og melk. Mange fattige menneskers kost består hovedsakelig av brød og melk. De har svært lite frukt, og de har ikke råd til å kjøpe nøtter eller nøtteprodukter. I undervisningen om helsereformen må vi gjøre som i alle andre grener av evangelisk arbeid. Vi må møte folket på deres egen grunn. Så lenge vi ikke kan lære folk å lage helsekost som er både velsmakende, nærende og billig, bør vi ikke undervise dem i de mest avanserte former for helsekost. (1902) 7T 135

Andre må ha sin overbevisning

588. Vi må huske på at det finnes mange forskjellige mennesker og sinn i denne verden. Vi kan ikke vente at alle skal ha nøyaktig samme syn som vi har på kostspørsmålet. Våre tanker går ikke alltid i de samme baner. Jeg spiser ikke smør, men andre i min familie gjør det. Jeg setter ikke smør på bordet. Men jeg gjør ingen innsigelse om noen av familiens medlemmer spiser smør av og til. Mange av våre samvittighetsfulle brødre spiser smør, og jeg-føler ikke at jeg har noen plikt til å forby dem å gjøre det. Vi må ikke la dette spørsmålet bli årsak til uenighet og strid mellom oss. Jeg kan ikke se at det skulle være behov for smør på slike steder hvor det finnes en overflod av frukt og pasteurisert fløte. [Brev 331, 19D4] M.H. 269

De som elsker og tjener Gud, må få lov til å følge sin egen overbevisning. Vi vil kanskje ikke gjøre som de gjør, men vi må ikke tillate at en slik meningsforskjell skal bli årsak til strid og uenighet.

589. Jeg kan ikke se annet enn at du gjør ditt beste for å leve etter helsereformens prinsipper. Du må selvsagt undersøke hva som er mest økonomisk. Men du må ikke spare på matvarer som kroppen må ha. Det er mange som ikke tåler nøtteprodukter. Hvis din mann liker natursmør, så la ham spise det inntil han blir overbevist om at smør ikke er bra for helsen. Brev 104, 1901

Vær på vakt mot ytterliggånhet

590. Det er fare for at de som underviser i helsereformens prinsipper, kan gjøre seg til talsmenn for reformer som gjør mer skade enn gagn. Helsereformen må ikke gjennomføres på en radikal måte. Slik som situasjonen er nå, kan vi ikke si at melk, egg og smør skal utelates fullstendig

fra kosten vår. Vi må være forsiktige med å innføre nye ideer. Hvis de som underviser, inntar en radikal holdning, vil det sikkert være noen samvittighetsfulle sjeler som går til ytterligheter. Deres fysiske tilstand vil bare skade helsereformens sak. Ennå er det få som forstår hvordan de på en tilfredsstillende måte skal erstatte de matvarene som de vil forkaste. Brev 98, 1901

591. Det er sant at vi har gitt advarsler om farene ved å spise smør, og vi har advart mot de onde følgene av å gi barna egg. Men vi må likevel ikke mene at det er et brudd på helseprinsippene om vi spiser egg fra høns som har fått sunn mat og godt stell. Egg inneholder stoffer som motvirker visse sorter gift. (1901) 9T 162

Noen som har sluttet med å bruke melk, egg og smør, har ikke sørget for å få tilstrekkelig næring. Derfor er de blitt så slappe at de ikke kan gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten har helsereformen fått et dårlig renommé. Det verk som vi har forsøkt å bygge på en solid grunnvoll, er blitt forstyrret av mange merkelige ting som Gud ikke har krevd av oss. Følgen er at menighetens energi er blitt svekket. Men Gud vil gripe inn og hindre skadevirkningene av disse alrfor radikale ideene. Evangeliet skal forene den syndige menneskehet. Evangeliets hensikt er å bringe både rike og fattige sammen ved Jesu føtter.

592. Når de fattige får høre om helsereformen, sier de: «Hva skal vi spise? Vi har ikke råd til å kjøpe de dyre nøtteproduktene.» Når jeg forkynner evangeliet for de fattige, sier jeg til dem at de skal spise den maten som er sunnest og mest nærende. Jeg kan ikke si til dem: «Dere må ikke spise egg, og dere må ikke drikke melk eller fløte. Dere må ikke bruke smør til matlagingen.» Evangeliet må forkynnes for de fattige, og tiden til å undervise om de strengeste former for helsekost er ennå ikke kommet. . . . Brev 37, 1901

Gud vil lede oss

Jeg vil gjerne si at når tiden kommer da det ikke lenger er trygt å bruke melk, smør og egg, da vil Gud åpenbare dette for oss. Vi må ikke gjøre oss til talsmenn for radikale reformideer. Spørsmålet om å bruke melk, smør og egg vil finne sin egen løsning i sin tid. For tiden er dette ikke noe problem for oss. La deres sindighet og måtehold bli kjent for alle mennesker.

FLESK OG FETT

593. Mange føler ikke at det er en plikt å kunne lage god mat. De gjør heller ikke noen alvorlige anstrengelser for å lære denne kunsten. Det lar seg gjøre å lage god, sunn mat på en enkel måte uten å bruke flekk, smør eller kjøtt. Vi må lære å forene dyktighet med enkelhet. For å kunne gjøre dette må våre husmødre lese en god del, og dernest må de med tålmodighet praktisere det de har lært. (1868) 1T 681

594. Frukt, kornsotter og grønnsaker som er tilberedt på en enkel måte uten krydderier eller fett av noe slag, er sammen med melk eller fløte den sunneste kosten. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 115

595. Maten bør tilberedes på en enkel måte, og likevel bør den være så innbydende at den er appetittvekkende. Dere hør ikke bruke fett i maten. Det ødelegger alle de rettene som dere lager. (1868) 2T 63

596. Mange husmødre dekker et bord som er en snare for hele familien. Både yngre og eldre får lov til å forsyne seg med kjøtt, smør, ost, fete butterdeigsretter og mange slags krydderier. Men disse usunne matvarene ødelegger maven, opphisser nervene og svekker intelligensen. De bloddannende organer kan ikke omdanne slike ting til godt blod. Maten blir

vanskelig å fordøye når det blandes fett i den. [C.T.B.H. 46, 47J (1890) C.H. 114

597. Vi mener at stekte poteter ikke er sunn mat, fordi det heves mer eller mindre fett eller smør for å steke dem. Gode poteter som blir bakt eller kokt, og som serveres med fløte og litt salt, er sunnest og best. Potetrestene kan blandes med litt fløte og salt og varmes opp igjen. De må ikke stekes. Slike poteter smaker utmerket. Brev 322, 1905

598. La alle som sitter ved ditt bord, glede seg over retter som er innbydende, velsmakende og vellaget. Men vær meget forsiktig med hva du spiser og drikker, bror -. Hvis du gjør det, vil du unngå å være sykelig. Spis regelmessig, og du må ikke spise mat med fett i. Brev 297, 1904

599. En enkel kost uten krydderier, kjøtt og all slags fett vil vise seg å være en velsignelse for deg. Og det vil spare din kone for en hel del bekymringer, sorger og håpløshet. (1868) 2T 45

600. Kornsorter og frukt som blir tilberedt uten fett og så enkelt og naturlig som mulig, bør være den maten som settes på .bordet hos alle som forbereder seg til å bli forvandlet for himmelen. (1869) 2T 352

MELK OG FLØTE -- Del av en nærende og velsmakende kost

601. Gud har sørget for å gi oss en mengde sunne og gode ting ,som kan tilfredsstillende en naturlig og ufordervet appetitt. Han har gitt oss en stor og rik variasjon av jordens produkter, som både er velsmakende og nærende, og som kan tilfredsstillende kroppens behov. Vår barmhjertige far i himmelen har sagt at vi kan spise fritt av alle disse deilige tingene. Frukt, kornsorter og grønnsaker, som blir tilberedt på en enkel måte uten krydderier og alle sorter fett, er sammen med melk eller fløte den sunneste maten. Disse matvarene

gir kroppen tilstrekkelig næring, og de gir en utholdenhet og en tankeenergi som vi ikke kan få av noen stimulerende kost. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 114, 115

602. Maten må tilberedes på en slik måte at den blir appetittvekkende og nærende. Maten må ikke bli berøvet de stoffene som kroppen trenger. Jeg bruker noe salt, og det har jeg alltid gjort, fordi salt er absolutt nødvendig for blodet, og det er ikke skadelig. Grønnsakene må gjøres velsmakende med litt melk eller fløte, eller andre gode ting. . . . (1909)9T 162

Noen som har sluttet med å bruke melk, egg og smør, har ikke sørget for å få tilstrekkelig næring, og som en følge av dette ble de så slappe at de ikke var i stand til å gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten er helsereformen kommet i vanry. . . .

Det vil komme en tid da vi blir nødt til å avstå fra noen av de matvarene som vi nå bruker, f. eks. melk, fløte og egg. Men det er ikke nødvendig å utsette seg for slike radikale foruektelser før vi blir nødt til det. Vent til forholdene krever det, og Herren vil berede veien for oss.

Smittefare ved melk

603. Melk, egg og smør må ikke stilles i klasse med kjøtt. I noen tilfelle er det gagnlig å spise egg. Tiden er ennå ikke kommet da vi kan si at nå kan vi ikke lenger bruke melk og egg. Det finnes fattige familier som hovedsakelig lever av brød og melk. De har svært lite frukt, og de har ikke råd til å kjøpe de dyre nøtteproduktene. I undervisningen om helsereformen må vi gjøre slik som vi pleier å gjøre i alle andre grener av evangelisk virksomhet. Vi må møte folket på deres egen grunn. Så lenge som vi ikke kan lære folk lage helsekost som både er velsmakende, nærende og billig, bør vi ikke undervise dem om de mest avanserte former for helsekost. (1902)

Kostreformen må stadig føres videre. Folk må lære å tilberede maten uten å bruke melk eller smør. Vi må fortelle dem at det snart vil komme en tid da det ikke er trygt å bruke melk, fløte eller smør, fordi sykdommene hos dyrene vil øke i forhold til økingen av menneskenes ugudelighet og ondskap. Tiden er nær da hele dyreverdenen vil stønne av smerte på grunn av de sykdommer som rammer den, og som er en følge av menneskenes ondskap.

604. Vi har alltid brukt litt melk og noe sukker. Dette har vi aldri lagt skjul på hverken muntlig eller skriftlig. Vi tror at dyrene vil bli så befengt med sykdommer at vi ikke lenger kan spise kjøtt. Men tiden er ennå ikke kommet da sukker og melk må fjernes fullstendig fra vårt bord. Brev 1, 1873

605. Dyrene som vi får melk fra, er ikke alltid friske. De kan ha forskjellige sykdommer. En ku kan tilsynelatende være frisk om morgenen, men om kvelden er den død. Altså var den også syk om morgenen da den ble melket. Og melken kunne være smittefarlig uten at vi visste om det. Dyreverdenen er befengt med sykdommer. (1870) 2T 369

606. Ifølge det lyset som jeg har mottatt, vil det ikke vare lenge før vi blir nødt til å avstå fra all slags animalsk mat. Vi må også gi avkall på melk. Sykdommene tiltar hurtig. Guds forbannelse hviler over jorden fordi menneskene har forbannet den. Union Conf. Rec. 28. juli 1899.

Sterilisert melk

607. Hvis vi bruker melk, må vi sterilisere den grundig. Om vi følger denne forsiktighetsregelen, er det mindre fare for at vi kan pådra oss sykdom ved å bruke melk. (1905) M.H. 302

608. Den tiden kan komme da det ikke lenger er trygt å bruke melk. Men hvis kuene er friske, og hvis vi koker melken grundig, er det ikke nødvendig å lage en kunstig trengselstid. Brev 39, 1901

Erstatning for smør

609. Jeg spiser bare to måltider om dagen, og jeg følger fremdeles det lyset som jeg fikk for 35 år siden. Jeg spiser ikke kjøtt. For min egen del er jeg ferdig med spørsmålet om vi skal bruke smør eller ikke. Jeg bruker det ikke. Dette spørsmålet skulle være lett å ta stilling til på steder der det ikke er mulig å få smør av aller beste kvalitet. Vi har to gode melkekuer, en Jersey-ku og en Holstein-ku. Vi bruker fløten, og alle synes å være tilfreds med det. Brev 45, 1903

610. Jeg kan ikke se at det er nødvendig å bruke smør på steder der det er rikelig med frukt og pasteurisert fløte. [Brev 3 31,1904] M.M.269

611. Vi setter ikke smør på bordet. Grønnsakene som vi bruker, blir i alminnelighet kokt sammen med melk eller fløte, og de er meget velsmakende. . . . Vår mening er at det ikke er noe galt i å bruke melk fra friske kuer. Brev 5, 1870

Det strengeste kosthold ikke alltid det beste

612. Vi må komme i kontakt med mange mennesker. Hvis vi skulle undervise dem i de strengeste former for helsekost, ville vi gjøre stor skade. Vi ber dem om å la være med å spise kjøtt og drikke kaffe og te. Dette er vel og bra. Men noen lærer at de også må holde opp med å drikke melk. Jeg tror at dette er et spørsmål som vi må behandle med stor forsiktighet. Brev 37, 1901

Det finnes fattige familier som hovedsakelig lever av brød og melk. Somme tider får de også litt frukt. Men alle sorter kjøtt må vi forkaste. Grønnsakene kan gjøres velsmakende med melk eller fløte, eller noe lignende. Når vi underviser de fattige om helsereformen, sier de: «Hva skal vi spise? Vi har ikke råd til å kjøpe de dyre nøtteproduktene.» Når jeg forkynner evangeliet for de fattige, sier jeg at de skal spise den sunneste og mest nærende maten de kan skaffe seg. Jeg kan ikke si til dem: «Dere må ikke spise egg, og dere må ikke drikke melk eller fløte. Og dere må ikke bruke smør når dere lager mat.» Evangeliet må forkynnes for de fattige, og den tiden da vi må gå over til det strengeste kosthold, er ennå ikke kommet.

Men den tiden vil komme da vi må forkaste noen av de matvarene vi nå bruker. Da må vi slutte med å bruke både melk, fløte og egg. Men mitt budskap er at dere ikke må lage en kunstig trengselstid, og dere må ikke plage dere selv til døde. Vent til Herren bereder veien for dere.

Jeg forsikrer dere at deres ideer om sykediett ikke er tilrådelige. Forandringen er for stor. Jeg vil forkaste kjøttmat, fordi den er skadelig. Men jeg må finne noe i stedet, noe som er mindre skadelig, og jeg har funnet at det må være egg. Dere må ikke fjerne melken fra bordet, og dere må ikke forby folk å bruke melk til matlagingen. Men melken må komme fra friske kuer, og den bør steriliseres.

Det vil komme en tid da vi ikke kan bruke melk så fritt som vi nå gjør. Men tiden er ennå ikke kommet til å utelate melken fra kostholdet.

Jeg vil gjerne si at når den tiden kommer da det ikke lenger er trygt å bruke melk, fløte, smør og egg, vil Gud åpenbare det for oss. Vi må ikke anbefale en altfor radikal helsereform. Spørsmålet om å bruke melk, smør og egg vil finne sin løsning i sin tid. For tiden er det ikke noe problem for oss. La deres sindighet og måtehold bli kjent for alle mennesker.

Gud vil skaffe det vi trenger

613. Vi ser at dyrene er meget befengt med sykdommer. Jorden selv er fordervet, og vi vet at det vil komme en tid da det ikke vil være godt for oss å bruke melk og egg. Men den tiden er ennå ikke kommet. Vi vet at når den tiden kommer, vil Herren sørge for oss. Det spørsmålet, som betyr så meget for oss alle, blir da om Gud vil dekke et bord for oss ute i ørkenen. Jeg tror at svaret må bli ja. Gud vil skaffe mat til sitt folk. Brev 151, 1901

I alle deler av verden vil det bli skaffet til veie ting som kan erstatte melk og egg. Og Herren vil vise oss når tiden er kommet da vi må utelate disse matvarene fra kostholdet. Gud ønsker at vi alle skal føle at vi har en nådig far i himmelen, og at han vil gi oss undervisning om alle ting. Herren vil gi sine barn i alle deler av verden innsikt og dyktighet i spørsmålet om sunt kosthold. Han vil lære dem hvordan de skal bruke jordens produkter til livets opphold.

OLIVENFRUKT OG OLJE

614. Når oliven tilberedes på den rette måten, kan den akkurat som nøtter, erstatte både smør og kjøtt. Den naturlige olivenoljen er langt å foretrekke fremfor animalske oljer og fettstoffer. Oliven virker avførende. Folk som lider av tuberkulose eller av mavekatarr og dårlig fordøyelse, kan finne lindring og hjelp ved å bruke olivenolje. (1905) M.H. 298

615. Oliven kan tilberedes slik at den godt kan spises til alle måltidene. De næringsstoffene som vi kan få ved å spise smør, kan vi også få ved å spise oliven som er godt tilberedt. Olivenolje er et godt middel mot forstoppelse. De tarmsyke og de som har en betent og dårlig mave, får bedre hjelp av olivenolje enn av noen medisin. (1902) 7T 134

616. Olivenolje er et godt middel mot forstoppelse og nyresykdommer.
Brev 14. 1901

Kapittel 22

Proteiner

NØTTER OG NØTTEPRODUKTER -- Del av en fullverdig kost

617. Kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker er den kosten som Gud har bestemt for oss. Når disse matvarene blir tilberedt på en så enkel og naturlig måte som mulig, vil de gi oss den sunneste og beste næring. De gir en utholdenhet og tankeenergi som vi ikke kan få av noen sammensatt og stimulerende kost. (1905) M.H. 296

618. I kornsorter, frukt, grønnsaker og nøtter finnes alle de næringsstoffene som vi trenger. Hvis vi kommer til Herren med et ydmykt sinn, vil han lære oss å tilberede sunn mat uten å bruke kjøtt. MS 27, 1906

Nøtteproduktene må være billige og gode

619. Gud har gitt oss en rik variasjon av sunn, god mat. Den enkelte av oss kan velge de matvarene som vi av erfaring og sunn dømmekraft vet er best for oss. (1905) M.H. 297, 298

Naturens veldige forråd av frukt, nøtter og korn er tilstrekkelig for oss. År for år blir det stadig lettere å sende jordens produkter fra det ene landet til det andre, fordi transportmulighetene stadig blir bedre. . . .

Nøtter og nøtteprodukter brukes nå i stor utstrekning som erstatning for kjøtt. Av nøtter, kornsorter, frukt og enkelte rotfrukter kan det nå produseres sunn og nærende mat. Man bør imidlertid passe på at man ikke bruker for mye nøtter. De som ikke tåler alminnelige nøtter, vil finne ut at de tåler

disse produktene, fordi nøttene er oppblandet med andre ingredienser.

620. Vi burde bruke atskillig tid til å finne ut hvordan vi best kan lage forskjellige nøtteprodukter. Vi må passe på at vi ikke reduserer spiseseddelen slik at det ikke finnes stort annet på den enn bare nøtteretter. De fleste av våre medlemmer kan ennå ikke få våre nøtteprodukter. Og om de kunne få dem, er det få som vet hvordan de skal tilberede dem. Brev 177, 1901

621. Maten som vi bruker, må svare til de klimatiske forhold der hvor vi bor. Mat som passer godt i ett land, passer slett ikke på andre steder. Nøtteproduktene må bli så rimelige at fattige folk kan få råd til å kjøpe dem. Brev 14, 1901

Forholdet mellom nøtter og andre ingredienser

622. Vi må sludere omhyggelig hvordan vi kan bruke nøtteproduktene på den beste måten. Noen nøttesorter er ikke så sunne som andre. Vi må ikke redusere spiseseddelen slik at den ikke inneholder stort annet enn nøtteretter. Vi må ikke bruke for meget av disse nøtteproduktene. Noen vil stå seg på å bruke dem sjeldnere. I noen av oppskriftene for nøtteretter er mengden av nøtter så stor at maten blir for tung og konsentrert. Organismen makter ikke å assimilere så store mengder av næring. Brev 135, 1902

623. Jeg er blitt undervist om at nøtter ofte blir brukt på en ufornuftig måte. Mange bruker altfor mye nøtter i sammensetningen. Og noen nøttesorter er ikke så sunne som andre. Mandler er bedre enn peanøtter. Men vi kan bruke peanøtter i mindre porsjoner sammen med kornprodukter for å lage lettfordøyelig og god mat. (1902) 7T 134

624. For tre år siden fikk jeg et brev, der det blant annet sto: «Jeg kan ikke spise disse nøtteproduktene. Jeg får vondt i maven av dem.» Da fikk jeg

se flere forskjellige oppskrifter. En av dem sier at det finnes andre matvarer som godt kan blandes sammen med nøttene, og da behøver man ikke å ha så store mengder av nøtter i blandingen. En tiendedel eller en sjettedel nøtter vil være passende. Og mengden av nøtter kan varieres i forhold til de forskjellige produktene som skal lages. Vi har prøvd dette, og det har vist seg å være utmerket. Brev 188, 1901

EGG -- Det vil bli mer og mer risikabelt å spise egg

625. De som bor i fremmede land eller i fattige distrikter hvor det er vanskelig å få fatt i frukt og nøtter, bør ikke oppmuntres til å utelukke melk og egg fra kostholdet. Det er sant at kraftige mennesker med sterke, dyriske drifter ikke bør spise stimulerende mat. I familier hvor barna viser tilbøyeligheter til sanselige uvaner, bør egg utelates fra kosten. Men når det gjelder personer med bloddannende organer som er svake, og især hvis det er vanskelig å kunne skaffe andre fullverdige matvarer, bør de ikke helt utelate melk og egg fra kosten. Men man må være meget nøye med å få melk fra friske kuer og egg fra høns som får godt stell og sunt fôr. Og eggene bør kokes slik at de blir meget lettfordøyelige. (1905) M.H. 320, 321

Kostreformen må gjennomføres gradvis. Etter hvert som sykdommene blant dyrene øker, vil det bli mer og mer risikabelt å bruke melk og egg. Vi bør derfor gjøre alvorlige anstrengelser for å finne andre sunne og billige matvarer som kan erstatte melk og egg. Overalt i verden bør folk, så vidt det er mulig, lære å lage sunn og velsmakende mat uten å bruke melk og egg.

Egg ikke i klasse med kjøtt

626. Melk, egg og smør må ikke stilles i klasse med kjøtt. I noen tilfelle kan det være gagnlig å spise egg. Den tiden et ennå ikke kommet da man kan si at melk og egg må utelates fullstendig fra kosten... . (1902) 7T 135

Kostreformen må gjennomføres gtdavis. Men folk må læte å lage mat uten å bruke melk ellet smør. Undervis dem om at det snart vil komme en tid da det ikke er trygt å bruke egg, melk, fløte og smør, fordi sykdommene hos dyrene vil øke i forhold til økningen av synd og ondskap blant menneskene. Den tiden er nær da hele dyreverdenen vil stønne i smerte under de sykdommene som forbanner jorden, og som er en følge av menneskenes synd og fordervelse. Gud vil gi sitt folk innsikt og dyktighet i å lage sunn mat uten å bruke melk og egg. Vårt folk må forkaste alle uheldige og usunne oppskrifter.

Egg virker opphissende på barna

627. Dere må stadig gi barna undervisning. Dere må vise dem hvordan de kan unnfly ondskaper og fordervelsen i vår tid. Men i Stedet for å gjøre dette er det mange av dere som bare tenker på noe godt å spise. Dere setter både smør, egg og kjøtt på bordet, og barna får lov til å spise. fritt av disse rettene. Maten de får, består av nettopp slike ting som opphisser deres dyriske drifter, og så kommer dere til møtene og ber Gud om å velsigne barna. Hvor langt tror dere at bønnene deres når? Dere har en viktig gjerning å gjøre først. Når dere har gjort alt som Gud venter at dere skal gjøre for barna, da kan dere med frimodighet gjøre krav på den spesielle hjelpen som Gud har lovt å gi dere. (1870) 2T 362

Egg har legende egenskaper Vær på vakt mot ytterliggaaenhet

628. Gå ikke til ytterlighet i helsereformen. Noen av våre medlemmer er meget likegyldige når det gjelder helsereformens prinsipper. Men selv om noen ligger langt etter, må du likevel ikke gå til ytterlighet i motsatt retning bare for å være et eksempel for dem. Du må ikke nekte deg selv den maten som kan gi deg godt blod. Din hengivenhet til de rette prinsippene holder på

å lede deg til et kosthold som vil vise seg å være en dårlig reklame for helsereformen. Dette er en overhengende fare for deg. Når du nå har erfart at du holder på å bli fysisk svekket, er det på tide å gjøre en forandring i kostholdet. Og du må gjøre det straks. Du må sørge for å få visse viktige næringsstoffer som du har utelatt fra kosten. Det er din plikt å gjøre dette. Du må skaffe deg egg fra friske høns. Du kan spise eggene kokt eller rå. Knekk eggene og ha dem i den beste ugjærede vin du kan få tak i. Da vil du få de næringsstoffene som kroppen din trenger. Du må ikke et øyeblikk mene at det ikke er rett å gjøre dette. . . . Brev 37, 1901

Men den tiden vil komme da vi ikke kan bruke melk så fritt som vi gjør nå. Men for tiden er det ikke klokt å avstå fra den. Og egg inneholder legende egenskaper som kan motvirke giftstoffer. . . .

Kostholdet på våre sanatorier

Jeg vil forkaste kjøtt, fordi det er skadelig. Men da er det nødvendig å erstatte kjøttet med noe som er mindre risikabelt å spise, for eksempel egg. Vi må ikke fjerne melken fra bordet, og vi må ikke forby den til matlagingen. Men melken må komme fra friske kuer, og den må steriliseres.

Men jeg vil gjerne si at når den tiden kommer da det ikke lenger er trygt å bruke melk, fløte, smør og egg, vil Gud åpenbare det for oss. Vi må ikke oppmuntre til ytterliggåenhet i helsereformen. Spørsmålet om å bruke melk, smør og egg vil finne sin løsning i sin tid. For tiden er dette ikke noe problem for oss. La deres måtehold og sindighet bli kjent for alle mennesker.

629. Da jeg fikk et brev fra Cooranbong om at dr. -- lå for døden, hadde jeg om natten fått undervisning om at han straks måtte ha forandring i kosten. Han skulle ha et rått egg to eller tre ganger om dagen. Dette ville gi ham den næring som han trengte så sårt. Brev 37, 1904

630. De som kommer til sanatoriet, må ha sunn mat som er tilberedt på en ekstra velsmakende måte og i overensstemmelse med de rette prinsippene. Vi kan ikke vente at gjestene skal leve på nøyaktig samme måten som vi gjør. . . . Den maten som vi serverer for pasientene, må være så god at den gjør et gunstig inntrykk på dem. Egg kan tilberedes på mange forskjellige måter. Brev 127, 1904

Erstatning for usunn mat

631. Selv om vi har fått advarsler om faren for sykdom ved å spise smør, og selv om vi har gitt advarsler om farene ved å gi små barn egg, må vi likevel ikke mene at det er en krenkelse av våre prinsipper om vi spiser egg fra høns som har fått godt stell og sunt for. Egg inneholder legende egenskaper som motvirker visse giftstoffer. (1909) 9T 162

Noen som har avsdtt fra å bruke melk, egg og smør, har gjort den feilen at de har forsømt å skaffe seg andre næringsmidler som kan erstatte de matvarene som de har forkastet. Følgen av dette er at de er blitt så svake at de ikke er i stand til å gjøre sitt daglige arbeid. På denne måten er helsereformen kommet i vanry. Det verk som vi har forsøkt å bygge opp solid og trygt, har forsryrtet med merkelige ting som Gud ikke har krevd av oss. Og menighetens kraft er blitt svekket. Men Gud vil gripe inn og hindre de sørgelige følgene av disse altfor strenge ideene. Evangeliet skal bringe både rike og fattige sammen ved Jesu føtter.

Den tiden vil komme, da vi må avsd fra noen av de matvatene som vi nå bruker, f. eks. melk, fløte og egg. Men det er ikke nødvendig at vi påfører oss ubehageligheter ved å gå til radikale forsakelser før vi er nødt til det.

OST -- Uskikken til mat

632. Ost burde aldri komme i noens mave. (1886) 2T 68

633. Smør er mindre skadelig når det spises på tørt, kaldt brød, enn når det brukes til matlagingen. Men som regel er det best å avstå helt fra å bruke det. Ost er langt verre enn smør. Ost er helt uskikken til mat. (1905) M.H. 302

634. Mange husmødre dekker bord som er en snare for hele familien. Både eldre og yngre får lov til å forsyne seg fritt av kjøtt, smør, ost, buttedeigsretter og krydret mat. Men denne maten skader maven, opphisser nervene og svekker de intellektuelle evner og krefter. De bloddannende organer kan ikke omdanne slike ting til godt blod. Fett som kokes sammen med maten, er meget tungtfordøyelig. Virkningene av osten er ødeleggende. [G.T.B.H. 46, 47] (1890) G.H. 114

635. I alminnelighet får barna lov til å spise smør, ost, flekk, fete buttedeigsretter og krydderier. De Ur også lov til å spise usunn mat mellom måltidene. Men alt dette gjør at maven blir forstyrret, nervene blir opphisset til unaturlige handlinger, og de intellektuelle evnene blir svekket. Foreldrene forstår ikke at de sår en sād som vil bringe sykdom og død. (1873) 3T 136

636. Da vi begynte leirmøtene i Nora i Illinois, følte jeg at det var min plikt å si litt om medlemmenes spisevaner. Jeg fortalte om den uheldige erfaringen i Marion. Jeg så at årsaken til dette uhellet først og fremst var de unødvendige forberedelsene som de hadde gjort til møtene, og dernest at de spiste de usunne rettene som de hadde laget. Noen hadde tatt med seg ost, og de spiste den. Selv om dette var ny, fersk ost, var den likevel altfor sterk for maven, og den burde aldri ha vært spist. R. & H. 19. juli 1870

637. Det ble besluttet ved et bestemt leirmøte at det ikke skulle selges ost på leirplassen. Men da dr. Kellogg kom til leiren, fant han til sin store forbauselse et stort lager med ost som skulle selges fra matbutikken. Dr. Kellogg og noen andre protesterte mot dette, men de som hadde ansvaret for butikken, svarte at br. -- hadde samtykket i at de skulle kjøpe osten, og at de ikke hadde råd til å tape de pengene som de hadde kjøpt osten for. Da dr. Kellogg hørte dette, spurte han om hva osten kostet, og så kjøpte han hele lageret. Dr. Kellogg hadde gransket matspørsmålet og hadde resonnert fra årsak til virkning. Han visste at noen næringsmidler, som i alminnelighet blir ansett for å være sunne og gode, i virkeligheten er meget skadelige. Brev 40, 1893

638. Jeg er helt sikker på at det er mange år siden vi kjøpte ost eller hadde ost på vårt bord. Vi har aldri tenkt å bruke ost som mat, og derfor kjøper vi heller ikke ost. Brev 1, 1875

Kapittel 23

Kjøtt (proteiner forts)

Kjøtt som mat -- en av syndens følger

639. Gud ga våre første foreldre den kosten som han hadde bestemt at menneskene skulle ha. Etter hans plan skulle ikke en eneste av Guds skapninger late livet. Døden, skulle ikke få adgang til Eden. Frukten på trærne i hagen skulle dekke menneskenes behov til livets opphold. Først etter vannflommen ga Gud menneskene lov til å spise animalsk mat. Under flommen var alt som kunne tjene som mat for menneskene, blitt ødelagt. Derfor ga Gud Noah lov til å spise kjøtt av de rene dyrene som var i arken. Men animalsk mat var ikke den sunneste kosten for dem. (1864) Sp. Gifts IV, 120, 121

De menneskene som levde før vannflommen, spiste animalsk mat og tilfredsstilte sine lyster, inntil deres syndebeger ble fullt, og Gud måtte rense jorden fra dens moralske fordervelse ved en flom. Vannflommen var den tredje forbannelsen som rammet jorden. Den første forbannelsen kom over Adams slekt og over hele jorden som en følge av menneskenes ulydighet mot Gud. Den andre forbannelsen ble uttalt over selve jordsmonnet da Kain hadde slått sin bror Abel i hjel. Den tredje kom over jorden ved syndflommen.

Etter flommen spiste menneskene hovedsakelig animalsk mat. Gud så at menneskenes tanker og interesser var onde, og at de ville opphøye seg i stolt ulydighet mot sin skaper. Han så at de ville følge sine onde lyster og tilbøyeligheter. Men han tillot denne livskraftige slekten å spise kjøtt for å forkorte deres syndige liv. Etter vannflommen begynte menneskene å gå

hurtig nedover både i legemsstørrelse og i levetid.

Menneskenes fordervelse før syndflommen

640. Innbyggerne i den gamle verden var umåteholdne i mat og drikke. De krevde å få animalsk mat til tross-for at Gud ikke hadde gitt dem lov til å spise kjøtt. De spiste og drakk til overmål, og deres fordervede appetitt kjente ingen grenser. De ga seg hen til avskyelig avgudsdyrkelse. De ble voldsomme og grusomme, og til sist ble de så fordervet at Gud ikke lenger kunne bære over med dem. Deres syndebeger var fylt til randen, og Gud måtte rense jorden fra dens umoralske besmittelse ved en flom. Etter vannflommen da menneskene ble mange og spredte seg utover jorden, glemte de Gud og gikk sine egne veier. Alle former for umåtehold tok overhånd blant menneskene. (1865) H. til L. kap. 1, s. 52

Israels feil og tap av åndelige verdier

641. Den maten som Gud ga menneskene i begynnelsen, innbefattet ikke kjøtt. Først etter vannflommen da alle grønne planter var ødelagt, fikk menneskene lov til å spise kjøtt. (1905)M.H. 311,312

Da Gud bestemte hva slags mat menneskene i Eden skulle få, visste han hva som var best for dem. Da han ga Israels folk mat i ørkenen, fikk de den samme undervisningen. Han førte Israel ut av Egypt, og han påtok seg å være deres lærer for å gjøre dem til sitt eiendomsfolk. Gjennom dem ønsket han å velsigne og undervise verden. Han forsynte dem med den maten som passet best for å oppnå denne hensikten. Han ga dem ikke kjøtt, men manna «himmelbrød». Det var bare på grunn av deres klager over maten og deres sterke lengsler etter Egypts kjøttgryter at han ga dem kjøtt, men det fikk de bare for en kortere tid. Kjøttspisingen førte sykdom og død over tusener av dem. Men den kjøttløse kosten ble aldri populær blant dem. Kosten fortsatte

å være gjenstand for stadige lidager og misnøye, både åpenlyst og i det skjulte. Den kjøttløse kosten ble aldri gjennomført permanent hos dem. Da Israels folk slo seg ned i Kanaan, fikk de lov til å spise animalsk mat. Men det måtte skje etter meget omhyggelige forsiktighetsregler for å minske de onde følgene av kjøttspisingen. De måtte ikke spise svinekjøtt og heller ikke kjøtt av dyr, fugler og fisker som ble erklært for å være urene. Det var strengt forbudt å spise fett og blod av de rene dyrene som de hadde lov til å spise.

Bare rene dyr som var friske og uten noen slags skader, kunne de bruke til mat. De måtte ikke spise dyr som var blitt såret eller opprevet, og heller ikke selvdøde dyr. Hvis et dyr som ble slaktet, ikke ble fullstendig tømt for blod, skulle kjøttet ikke brukes til mat.

Når Israels folk gikk utenom den kostplan som Gud hadde gitt dem, påførte de seg selv store lidelser. De krevde å få kjøtt, og de måtte høste det de hadde sådd. De oppfylte ikke Guds hensikter med dem, og de dannet ikke en karakter etter hans mønster. «Da ga han dem det de ville ha, men sendte tærende sykdom over deres liv.» Sal. 106, 15. De verdsatte de verdslige ting høyere enn de åndelige, og den hellige forrang som Gud hadde tiltenkt dem, oppnådde de ikke.

Kjøttfri kost demper gemyttene

642. Herren underviste sitt folk grundig om at de skulle tårnange store velsignelser om de ville holde hans bud og være et særpreget folk. Mens Israel var i ørkenen, underviste han dem gjennom sin tjener Moses om at lønnen for lydighet skulle være en god helse. Sinnets tilstand er i høy grad avhengig av legemets helse og især av fordøyelsesorganenes sunnhet. MS 38, 1898

I alminnelighet nektet Herren å gi sitt folk kjøtt mens de var i ørkenen.

Han visste at kjøttmat ville gjøre dem sykelige og opprørske. For å kunne mildne gemyttene og gi sinnets høyere og edlere krefter kontroll over lidenskapene, nektet ham å gi dem animalsk mat. Han ga dem i stedet englemat -- manna fra himmelen.

Straffen for opprør

643. Gud fortsatte å gi hebreerne mat som regnet fra himmelen. Men de var ikke tilfreds. Deres fordervede appetitt krevde å få kjøtt, som Gud i sin visdom i alminnelighet hadde nektet dem. . . . Men Satan, som er opphavet til sykdom og elendighet, vil angripe Guds folk på de svakeste stedene. Helt fra den tiden da det lyktes for Satan å lede Eva til å spise av den forbudte frukten, har han i høy grad kontrollert menneskenes appetitt. Satan kom først til de troende egyptere som hadde blandet seg med Guds folk ved utgangen fra Egypt, og han egget dem til knurring og opprør. De var slett ikke tilfreds med den sunne maten som Gud hadde gitt dem. Deres fordervede appetitt krevde større variasjon i kosten og især ville de ha kjøtt. (1864) Sp. Gifts IV, 15-18

Denne knurringen smittet snart over på hele folket. Til å begynne med nektet Gud å føye deres grådige appetitt. Han lot sin straffedom komme over dem, og de som hadde mest skyld i opprøret, ble rammet av et lyn fra himmelen. Men i stedet for at denne straffen burde ha gjort resten av folket ydmykt, ble klagene og murringen stadig verre. Da Moses hørte folkets gråt og klage, og da han så hvordan familiene satt foran teltdørene og knurret, ble han meget ille til mote. Han gikk til Herren med sine bekymringer og vanskeligheter. Han talte med Gud om Israels opprørske ånd og om den vanskelige stillingen som Gud hadde satt ham i at han liksom en kjærlig far skulle bære folkets lidelser. . .

Herren befalte Moses å samle sytti eldste av folket. Det skulle være

respektable og hederlige menn. De behøvde ikke nødvendigvis å være gamle av år. Men det skulle være ærverdige menn med sunn dømmekraft og erfaring. De skulle være folkets dommere og tilsynsmenn.

«Da sa Herren til Moses: Kall meg sammen sytti menn av Israels eldste, de som du vet er folkets eldste og dets tilsynsmenn, og du skal ta dem med deg til sammenkomstens telt, og la dem stille seg opp der sammen med deg. Så vil jeg komme ned og tale med deg der, og jeg vil ta av den ånd som er over deg, og legge på dem, så de kan bære byrden av folket sammen med deg, og du ikke skal bære den alene.

Og til folket skal du si: Hellige eder til i morgen, så skal I få kjøtt å ete, siden I har grått for Herren og sagt: A, om vi hadde kjøtt å ete, for i Egypt hadde vi det godt. Nå vil Herren gi eder kjøtt, så I kan ete. Ikke bare en dag skal I ete av det, og ikke to dager og ikke fem dager og ikke tyve dager, men en hel måned, til I ikke lenger tåler lukten av det, og det byr eder imot, fordi I foraktet Herren, som er midt iblant eder, og gråt for hans åsyn og sa: Hvorfor dra vi da ut av Egypt?

Og Moses sa: Seks hundre tusen mann til fots teller det folk som jeg følges med, og du sier: Jeg vil gi dem kjøtt, så de kan ete en hel måned! Skal det da slaktes så meget småfe og storfe til dem at det blir nok for dem? Eller skal alle fiskene i havet sankes sammen til dem, så det blir nok for dem? Da sa Herren til Moses: Er Herrens arm for kort? Nå skal du få se om det vil gå deg som jeg har sagt, eller ikke.»

«Da brøt det løs en storm fra Herren, og den førte vaktler inn fra havet og strødde dem over leiren, omkring en dagsreise på den ene kant og omkring en dagsreise på den andre kant rundt om leiren og omkring to alen over jordens overflate. Da sto folket opp og gikk hele den dag og hele natten og hele den neste dag og sanket vaktlene; den som hadde samlet minst,

hadde sanket ti homer. Og de bredte dem ut rundt om leiren.

Men mens kjøttet ennå var mellom deres tenner, før det var helt fortært, opptentes Herrens vrede mot folket, og Herren lot det bli et meget stort mannefall blant folket.» 4 Mos. 11, 16-23; 31-33.

I dette tilfellet ga Gud dem mat som de ikke hadde godt av. De fikk den fordi de absolutt ville ha den. De ville ikke føye seg og ta imot den maten som Herren sendte til dem, og som de ville ha godt av å spise. De knurret og klaget både mot Moses og Herren, fordi de ikke fikk den maten som ville vise seg å være skadelig for dem. De lot seg lede av en fordervet appetitt, og Gud ga dem kjøtt etter deres eget ønske. Men de måtte ta følgene av å ha tilfredsstilt en fordervet appetitt. En brennende feber drepte en stor del av folket. De som var mest skyldig i knurringen og klagene, gikk til grunne straks etter at de hadde smakt det kjøttet som de hadde forlangt. Hvis de hadde føyet seg og hadde latt Herren velge mat for dem, og hvis de hadde vært tilfredse og takknemlige for den sunne maten som de kunne spise fritt av, ville de ha unngått Guds vrede, og de ville ha sluppet å bli straffet på grunn av misnøye og opprør. Og en stor del av folket kunne ha unngått å bli slått i hjel.

Guds hensikt med Israel

644. Da Gud førte Israels barn ut av Egypt, var det hans hensikt å gjøre dem til et rent, lykkelig og sunt folk. La oss se på de midlene Herren ville bruke for å nå dette målet. Han innførte en streng disiplin som ville ha vært til den største velsignelse både for dem selv og deres etterkommere, om de bare hadde underkastet seg disiplinen godvillig og med glede. Herren nektet i alminnelighet å gi dem kjøtt. Like før de nådde Sinai, ga han dem kjøtt som svar på deres knurr og klage, men de fikk kjøtt bare for en dag. Gud kunne ha skaffet dem kjøtt like lett som manna. Men han nektet dem kjøtt fordi det

var til deres eget beste. Det var hans hensikt å gi dem en kost som passet bedre til deres behov enn den stimulerende maten som mange av dem hadde vært vant til å få i Egypt. Folkets fordervede appetitt skulle forandres til en naturlig og sunn tilstand, slik at de kunne lære å sette pris på den maten Gud hadde gitt menneskene i begynnelsen -- ordens frukter -- som han ga Adam og Eva i Eden. (1890) C.TB.H. 118, 119

Hvis Israels folk hadde vært villige til å fornekte appetitten i lydighet mot Herrens befalinger, ville svakhet og sykелighet ha vært ukjent for dem. Og deres etterkommere kunne ha gledet seg over å eie både fysisk og intellektuell kraft. De kunne ha eid en klar forståelse av sannhet og plikt, en skarp evne til å skjelne mellom godt og ondt, og en sunn dømmekraft. Men Israels folk var ikke villig å føye seg etter Guds krav. Følgen var at de ikke nådde det mål som Gud ønsket at de skulle nå, og de fikk ikke de velsignelsene som de kunne ha fått. De knurret over de innskrenkningene som Gud hadde pålagt dem, og de lengtet etter kjøttgrytene i Egypt. Gud lot dem til sist få kjøtt, men det viste seg å være en forbannelse for dem.

Et eksempel for oss

645. «Men disse ting skjedde som forbilder for oss, forat ikke vi skal ha lyst til det onde, liksom de hadde lyst til det.» «Dette hendte dem som forbilder, men det er skrevet til formaning for oss, til hvem de siste tider er kommet.» 1 Kor. 10, 6.11

646. Menigheten i Battle Creek har i alminnelighet ikke støttet helseinstituttet med sitt eksempel. De enkelte medlemmer har ikke satt pris på helsereformens prinsipper, og de har ikke gjennomført dem i sine familier. De sykdommer som har rammet mange familier i Battle Creek, kunne ha vært unngått, om de hadde fulgt det lyset som Gud har gitt dem. Liksom det gamle Israel har de foraktet lyset, og de har ikke forstått hvor

nødvendig det er å holde appetitten i tømme. Israels folk ville ha kjøtt, og de sa akkurat det samme som mange sier i dag, at de vil dø hvis de ikke får kjøtt. (1873) 3T 171, 172

Gud ga det opprørske Israel kjøtt, men hans forbannelse fulgte med det. Tusener av Israels barn døde mens de ennå hadde det ettertraktede kjøttet mellom tennene. Vi har det gamle Israel som et eksempel til skrekk og advarsel om at vi ikke må gjøre de samme feil som de gjorde. Historien om deres vantro og opprør er skrevet ned som en spesiell advarsel til oss. Vi må ikke følge deres eksempel i å knurre mot Guds krav. Hvordan kan vi vise en slik likegyldighet og fortsette å gå våre egne veier? Skal vi følge våre egne øynes lyst og gå lenger og lenger bort fra Gud akkurat som hebreerne gjorde? Gud kan ikke gjøre store ting for sitt folk i dag på grunn av deres harde hjerte og syndige vantro.

Gud gjør ikke forskjell på folk. Men i alle generasjoner tar han seg av dem som frykter Herren og gjør det som er rett. De som i vantro knurrer og gjør opprør, kan ikke nyte Guds velbehag, og de kan ikke få de spesielle velsignelsene som han har lovt dem som elsker sannheten og vandrer i den. De som har lyset, men forakter Guds krav, vil finne at velsignelsene blir forvandlet til forbannelser for dem, og nåden vil bli forvandlet til straffedommer. Gud vil at vi skal lære ydmykhet og lydighet når vi leser historien om det gamle Israel. Dette fortæt som var Guds spesielle og særpregede folk, ødela seg selv ved å gå sine egne veier.

647. Våre spise- og drikkevaner viser om vi er verdslige, eller om Herrens skarpe sannhet har skilt oss fra verden. De som er utskilt, er hans særpregede folk som er nidkjært til gode gjerninger. Gud har talt i sitt ord. I historien om Daniel og hans medbrødre finnes det prekener om helsereformen. Gud har talt i historien om Israels folk, som ikke fikk kjøtt, fordi han så at dette var det beste for dem. Gud ga dem brød fra himmelen. «Englebrød åt enhver.» Sal. 78, 25. Men de oppelsket sin jordiske appetitt.

Og jo mer delt samlet sine tanker om kjøttgrytene i Egypt, desto mer hatet de den maten som Gud hadde gitt dem for at de skulle holde seg friske både fysisk, moralsk og mentalt. De lengtet etter kjøttgrytene, akkurat som mange i våre dager gjør. (1900) 6T 372

Tilbake til den opprinnelige kost

648. Igjen og igjen har jeg sett at Gud prøver å lede oss skritt for skritt etter sin opprinnelige plan -- at menneskene skulle leve av jordens naturlige produkter. [G.T.B.H. 119] (1890) G.H. 450

649, Grønnsaker, frukt og kornsorter er de næringsmidlene som kosten vår skal bestå av. Ikke en smule kjøtt må komme ned i maven. Det er unaturlig å spise kjøtt. Vi må vende tilbake til Guds opprinnelige plan da han skapte menneskene. MS 115, 1903

650. Er det ikke nå på tide at alle slutter med å spise kjøtt? Hvordan kan de som ønsker å bli rene, lutret og hellige, for å kunne være sammen med himmelske engler, fortsette å spise mat som er skadelig både for kropp og sjel? Hvordan kan de ta livet av Guds skapninger for å spise deres kjøtt som en delikatesse? De bør heller vende tilbake til den sunne, deilige maten som menneskene fikk i begynnelsen. Vi bør selv lære å vise barmhjertighet mot våre stumme medskapninger som Gud har skapt og stilt under vårt herredømme. Vi bør lære våre barn å vise den samme skånsel mot dyrene. (1905) M.H. 317

Forberedelse til forvandlingen

651. De som venter på Herrens komme, vil holde opp med å spise kjøtt. Kjøtt vil ikke lenger være en del av deres kosthold. Vi må alltid ha dette målet for øye, og vi må stadig streve for å nå det. Jeg tror ikke at

kjøttspisingen er i harmoni med det lyset som Gud har gitt oss. Især de som er knyttet til våre helseinstitusjoner, bør øve seg opp til å leve på frukt, kornsotter og grønnsaker. Hvis vi handler etter faste prinsipper i denne saken, og hvis vi som kristne helsearbeidere forsøker å oppelske vår egen naturlige smak og samtidig praktiserer et kosthold som er i harmoni med Guds plan, vil vi øve en viss innflytelse over andre i den riktige retningen. En slik innflytelse vil Gud ha behag i. (1890) G.T.B.H. 119

652. Det viktigste er ikke at menneskene skal tilfredsstillе appetitten. Det finnes naturligvis fysiske behov som må tilfredsstillés. Men er det derfor nødvendig at menneskene skal beherskes av appetitten? Skal det folk som ønsker å bli rent, lutret og hellig for å få en plass i de himmelske englers selskap, fortsette å ta livet av Guds skapninger og nyte deres kjøtt som en delikatesse? Etter hva Gud har vist meg, vil det bli en forandring i dette. Guds særpregede folk vil øve måtehold og avhold i alle ting. [C.T.B.H.48] (1890) C.H. 116

653. De som har fått undervisning om farene ved å bruke kjøtt, te, kaffe og tunge, konsentrerte retter, og som har besluttet å gjøre en pakt med Gud om offer, vil ikke fortsette å føye sin appetitt. De vil ikke spise mat som de vet er skadelig. Gud krever at appetitten skal bli rensset, og at vi skal vise selvfornektelse når det gjelder slike ting som ikke gagnar oss. Dette er en gjerning som må gjøres før Guds folk kan stå frem for Gud som et fullkomment folk. (1909)9T 153,154

654. Det er til vårt eget beste at Gud har rådet den siste menighet til å avstå fra kjøtt, te, kaffe og andre skadelige ting. Det finnes nok av andre sunne og gode matvarer som vi kan leve av.

Å fullende vår helliggjørelse

655. Blant det folk som bekjenner seg til å vente på Kristi snare gjenkomst, burde vi se langt større reformer enn vi gjør. Helsereformen skal utføre et verk som ennå ikke er fullført blant vårt folk. Vi har iblant oss noen som burde våkne opp og se farene ved å spise kjøtt. Fremdeles er det noen som spiser animalsk mat og derved utsetter både sin fysiske, mentale og åndelige helse for store farer. Mange av dem som nå bare er halvt omvendt i spørsmålet om å spise kjøtt, vil vende seg bort fra Guds folk og gå sine egne veier. (R. & H., 27. mai 1902) C.H. 575, 576

I alt som vi gjør, må vi respektere de lovene som Gud har gitt. Når vi gjør det, vil både de fysiske og de åndelige kreftene arbeide sammen i full enighet. Men mange har bare et ytre skinn av gudfryktighet. De kan endog være opptatt med å forkynne evangeliet, og likevel være urene og vanhellige. Predikantene må være meget måteholdne i mat og drikke. De må ikke gå på krokete stier. De må ikke lede de halte og uføre -- de som er svake i troen -- på avveier. Hvis de samtidig som de forkynner det mest høytidelige og alvorfulle budskapet som Gud noen gang har gitt, fortsetter å motarbeide sannheten ved sine forkjærte spise- og drikkevaner, tar de selve kraften ut av det budskap som de forkynner.

De som spiser kjøtt og drikker te, og som hengir seg til fråtseri, sår en sæd som vil gi en høst av smerte og død. Den usunne maten de spiser, styrker en grådig appetitt, som strider mot sjelen og styrker de dårlige tilbøyelighetene. Animalsk kost har en viss tendens til å utvikle dyriske egenskaper i menneskene. Men en utvikling av dyriske trekk hindrer den åndelige vekst, og sinnet blir uskikket til å forstå sannheten. Guds ord sier tydelig og klart at hvis vi ikke avstår fra de kjødelige lystene, vil den fysiske natur komme i konflikt med den åndelige natur. Madlysten fører krig både mot kroppens helse og sinnets fred. Det blir krig mellom de høyere og lavere tendenser i oss. De lavere tilbøyelighetene, som er både sterke og aktive,

underttykker sjelen. De høyere interesser blir truet av en appetitt som ikke er helliget fra himmelen.

656. De som bekjenner seg til å tro sannheten, må vokte nøye på både kroppens og sinnets krefter, så de hverken ved ord eller handlinger kommer i skade for å vanære Gud og hans sak. Både skikker og vaner må innordnes under Guds vilje. Vi må gi nøye akt på vårt kosthold. Det er blitt vist meg tydelig og klart at hans folk må innta en fast og bestemt holdning mot kjøttspisingen. I tretti år har Gud gitt sitt folk et bestemt budskap om at hvis de ønsker å ha rent blod og en klar hjerne, må de slutte med å spise kjøtt. Ville Gud ha gitt et slikt budskap hvis han ikke ønsket at de skulle gi akt på det og følge det? Ved å spise kjøtt blir den dyriske naturen i menneskene styrket, og den åndelige naturen blir svekket. Brev 48, 1902

657. De moralske skadene er ikke mindre enn de fysiske onder som vi pådrar oss ved å spise kjøtt. Animalsk mat er skadelig for helsen. Det som virker på legemer, har en lignende virkning på sinnet og sjelen. Tenk på hvor grusomme menneskene er mot dyrene, og at kjøttspisingen er den egentlige årsaken til den. Tenk på virkningene av slaktingen både på dem som utfører handlingen, og på dem som ser på den. Denne grusomheten ødelegger de ømme følelsene som vi burde ha overfor disse Guds skapninger. (1905) M.H. 315

658. Den alminnelige skikken å spise kjøtt skader både menneskenes moral og deres fysiske organisme. Hvis resultatet kunne føres tilbake til årsaken, ville vi se at de mange forskjellige utslag av dårlig helse er en direkte følge av kjøttspisingen. MS 22, 1887

659. De som spiser kjøtt, forakter alle de advarslene som Gud har gitt om dette emnet. De har ikke noe bevis for at de går på trygge stier. De har ikke den minste unnskyldning for å spise kjøtt. Guds forbannelse hviler over

dyreverdenen. Det hender ofte at når man spiser kjøtt, blir det liggende i maven inntil det går i oppløsning og fremkaller sykdommer. Både kreft, svulster og lunge sykdommer skyldes for en meget stor del kjøttspising. Pacific Union Reoder, 9. okt. 1902

660. A, om hver enkelt av dere kunne se disse tingene slik som de er blitt fremstilt for meg! Om dere som nå er så uvørne og likegyldige med deres karakterdannelse, kunne se dette, og om de som forsvarer kjøttmat, aldri mer ville åpne sin munn til rettferdiggjørelse av lysten til å spise kjøtt! Animalsk kost besmitter blodet, og den stimulerer de lavere, dyriske lidenskapene. Kjøttspisingen svekker den klare fatteevnen og tankevirksomheten, slik at det blir vanskelig å forstå Gud og sannheten, Den hindrer menneskene i å kunne lære seg selv å kjenne. MS 3, 1897

Kjøttspisingen spesielt farlig nå

661. Kjøtt har aldri vært den beste maten for oss. Men å spise kjøtt nå er dobbelt så risikabelt som før, fordi sykdommene hos dyrene øker i et hurtig tempo. (1905) M.H. 313

662. Dyrene blir mer og mer befengt med sykdommer, og det vil ikke vare lenge før animalsk mat også blir forkastet av mange andre enn syvendedags-adventistene. Det skal nå lages matvarer som er både sunne og næringsrike, slik at ingen skal være nødt til å spise kjøtt. (1902) 7T 124

663. Når skal de som kjenner sannheten, ta standpunkt for de rette prinsippene for tiden og evigheten? Når skal de bli trofaste mot helsereformens prinsipper? Når skal de lære å forstå at det er farlig å spise kjøtt? Jeg er blitt pålagt å si at hvis det noen gang har vært trygt å spise kjøtt, så er det i alle fall ikke trygt å spise kjøtt nå. MS 133, 1902

664. Ifølge det lys som er gitt meg, vil det ikke bli lenge før vi må slutte helt med å spise animalsk mat. Endog melk må vi avstit fra. Sykdommene hopper seg opp hurtig. Guds forbannelse hviler over jorden, fordi menneskene har forbannet den. Menneskenes vaner og skikker har fordervet jorden på en slik måte at vi må finne andre matvarer som kan gi menneskene erstatning for animalsk mat. Vi trenger slett ikke kjøtt for å leve. Gud kan gi oss noe annet. Union Conference Rec., 28. juli 1899

665. Hvis dere kunne se kjøttets virkelige tilstand, og hvis dere kunne se de levende dyrene som kjøttet kommer fra, ville dere vende dere bort i avsky og aldri spise kjøtt mer. Kjøttet som dere spiser, kommer kanskje fra dyr som har vært så syke at de ville ha dødd av seg selv, om de ikke var blitt slaktet. Men mens det ennå er livspust i dem, blir de slaktet og solgt til mat. Ved å spise kjøtt fører dere direkte inn i organismen væsker og gifter av verste sort, og likevel legger dere ikke merke til det. (1870) 2T 404, 405

Virkingen av dyrenes lidelser

666. Ofte blir dyr som er så syke at eieren er redd for å miste dem, slaktet og solgt som mat. Noen av de metodene som brukes for å gjøre dyrene fete, gjør dem syke. Dyrene blir ofte innestengt fra lys og ren luft, og de må puste i en atmosfære som er mettet av stank fra skitne fjøs. De blir kanskje foret med mat som er mer eller mindre råttent, og kjøttet blir snart fullstendig forurenset. (1905) M.H. 314

Dyrene blir ofte transportert over lange avstander, og de blir utsatt for store lidelser underveis før de når målet. De blir hentet fra de grønne beiten, og de må løpe i mange tunge mil over støvete og varme landeveier. Eller de blir stuet inn i skitne lastevogner. Der står de svette og utmattet i timevis uten mat eller vann, og så blir de stakkars dyrene ført til slaktehuset. De må late livet forat menneskene kan lage mat av deres døde kropp.

667. Mange dør av sykdommer som utelukkende skyldes kjøttspisingen. Men verdens mennesker synes ikke å bli klokere. Dyrene blir ofte drevet over meget lange avstander før de blir slaktet, og blodet bhr overopphetet. De er tykke og fete, og de har fått liten eller ingen mosjon. Men plutselig blir de jaget lange veier. De blir utmattet og utslitt, og i denne tilstanden blir de slaktet. Blodet deres er opphisset og betent. De som spiser av kjøttet, spiser gift. Noen blir ikke straks påvirket av giften. Men andre blir syke og får sterke smerter. De dør av feber, kolera eller av ukjente sykdommer. (1864) Sp. Gifts IV, 147, 148

Svært mange dyr som åpenlyst er syke, blir solgt på kvegmarkedet. De som selger dem, er ikke alltid uvitende om det. Denne handelen med syke dyr foregår i stor utstrekning, spesielt i de større byene. De som spiser kjøttet, aner ikke at de spiser kjøtt av syke dyr.

Noen av dyrene som føres til slaktehuset, synes å ha en viss anelse om hva som vil skje med dem. Et instinkt synes å fortelle dem det. De blir rasende og helt fra seg selv. Og i denne tilstanden blir de slaktet, og kjøttet blir solgt i butikkene. Dette kjøddet er forgiftet, og noen av dem som spiser det, får kan hende krampe, krampetrekninger og apoplektiske anfall, og noen får en brå og uventet død. Men årsaken til all denne lidelsen blir i alminnelighet ikke tilskrevet det farlige kjøttet.

Noen dyr blir behandlet på en rå og umenneskelig måte under transporten til slaktehuset. De blir bokstavelig talt torturert, og etter å ha utstått mange timers lidelser, blir de til sist slaktet. Griser har somme tider blitt sendt til markedet mens de var syke av pest. Det syke kjøttet er blitt solgt og har spredt smittsomme sykdommer til mange. Dødeligheten etter å ha spist sykdomsbefengt kjøtt har ofte vært meget stor.

Animalsk mat øker mulighetene for sykdom og plutselig død

668. Mulighetene for å bli syk øker til det tidobbelte for dem som spiser kjøtt. (1868) 2T 64

669. Verdslige leger kan ikke forklare årsaken til den hurtige økningen av sykdommer blant menneskene. Men vi vet at årsaken til all denne lidelsen for en stor del skyldes kjøttspising. Brev 83, 1901

670. Dyrene er syke, og ved å spise kjøttet, planter vi sykdomsspirene i vårt eget blod og muskelvev. Når vi så blir utsatt for forandringene i en usunn atmosfære, får sykdommen overtaket. Og når vi blir utsatt for epidemier og smittsomme sykdommer, er organismen ikke i stand til å forsvare seg mot angrepene. (1896) E. fra U.T., side 8

671. Dere er ganske tykke, men dere er ikke bygd opp av gode materialer. Dette er bare til skade for dere. Hvis dere ville spise noe mindre, kunne dere gå ned ca. 10-15 kg i vekt. Hvis dere gjorde dette, ville dere bli mindre utsatt for sykdommer. Dere spiser kjøtt, og det har gitt dere både dårlig blod og dårlige muskler. Organismen er betent, og disponert for all slags sykdom. Dere er mottagelige for akutte angrep av sykdommer, og dere er utsatt for å kunne rammes av en plutselig død, fordi dere ikke har motstandskraft i organismen til å kunne kjempe mot sykdommene. Det vil komme en tid da den styrken som dere har skrytt av, vil vise seg å være svakhet. (1868) 2T 61

Sykt blod

672. Jeg har følt meg drevet av Guds Ånd til å si til mange at den virkelige årsaken til deres lidelser og skrøpelige helse er at de har foraktet det lyset som de har fått gjennom helsereformen. Jeg har vist dem at

kjøtttmaten, som de mente var så viktig for dem, slett ikke er nødvendig. Da et menneske består av de stoffene det spiser, blir både hjerne, knokler og muskler av dårlig kvalitet, når de lever av kjøtt. På grunn av denne usunne og upassende kosten blir også blodet fordervet. Kjøttet som de spiser, er befengt med sykdom, og følgen av en slik kost må bli at hele organismen blir sykelig og fordervet. (1896) E. fra U.T., side 4

673. Kjøtt gir dårlig blod. Hvis vi tilbereder maten med sterke krydderier, og hvis vi spiser tunge, fete kaker og paier, vil vi få dårlig blod. Organismen klarer ikke å gjøre bruk av disse stoffene. De krydrede kjøttpuddingene og matvarene som er syltet i eddiklake, burde aldri bli tilført kroppen. Slik mat gir elendig blod. Mat som er av dårlig kvalitet, som er dårlig tillaget, og kanskje også utålstrekkelig i mengde, kan ikke annet enn å gi dårlig blod. En utilstrekkelig kost som består av kjøtt og tunge, sammensatte retter, vil gi det samme dårlige resultat. (1870) 2T 368

674. Kreft, svulster og betennelser skyldes for en stor del kjøtt spisningen. Ifølge det lys som Gud har gitt meg, skyldes den alminnelige utbredelsen av kreft og svulster for en meget stor del en kost som vesentlig består av kjøtt. (1896) E. fra U.T., side 7

Kreft, tuberkulose og svulster

675. Animalsk kost er et meget alvorlig problem. Skal menneskene leve av kjøttet fra døde dyr? Det svar som lyset fra Gud har ått, er nei -- et avgjort nei. Helseinstitusjonene bør gi undervisning om dette. Leger som mener at de forstår den menneskelige organisme, bør ikke oppmuntre sine pasienter til å leve på kjøtt avdøde dyr. Legene bør gjøre sine pasienter oppmerksomme på økningen av sykdommer i dyreriket. De som har undersøkt dyrene, kan bevise at det bare er få dyr som er helt friske, og at de som lever på kjøttmat, pådrar seg sykdommer av alle slag -- kreft, svulster,

skrofulose, tuberkulose og en rekke andre lignende sykdommer. MS 3, 1897

676. De som spiser kjøtt, vet lite om hva de spiser. Hvis de kunne se dyrene før de ble slaktet, og hvis de kjente til kvaliteten av det kjøttet som de får, ville de med vemmelse vende seg bort fra det. Folk spiser daglig kjøtt som er fylt med tuberkulose og spirer til kreft. På denne måten overføres tuberkulose, kreft og andre fatale sykdommer. (1905) M.H. 313

677. Mange kvinner som bekjenner seg til å være kristne dekker daglig bordet med retter som irriterer mavens slimhinner og skaper en feberlignende tilstand i hele organismen. I mange familier er hovedretten som regel kjøtt. Og de spiser kjøtt inntil blodet er fylt av væsker som inneholder spirer til kreft og skrofulose. Men kroppen deres består av det de spiser. Når lidelser og sykdommer rammer dem, mener de at det er prøvelser som forsynet eller skjebnen har pålagt dem. (1875) 3T 563

Svekker åndskraften

678. De som i alminnelighet spiser kjøtt, har ikke alltid en klar hjerne og et aktivt tankeliv, Kjøtt har en viss evne til å gjøre kroppen tung og svær, samtidig som det sløver sinnets fineste følelser. [C.T.B.H.47] (1890) C.H. 115

679. Gud ønsker at hans folk skal ha skarp fatteevne og klar hjerne, slik at de kan være i stand til å gjøre hardt arbeid. Men hvis dere lever på kjøttmat, kan dere ikke vente å ha en særlig produktiv hjerne. Tankene må renses, og da vil Guds velsignelse hvile over dere. Generel Conferense Bulletin, 12. april 1901

680. Det er umulig for dem som i alminnelighet spiser kjøtt, å kunne ha en klarhjerne og en aktiv intelligens. (1868) 2T 62,63

681. Folk i alminnelighet viser en alarmerende likegyldighet overfor den ubevisste sanseligheten. Det er skikk og bruk å spise kjøtt, men denne maten stimulerer de lavere lidenskapene i den menneskelige organisme. (1896) E. fra U.T., side 4

682. Kjøttkost forandrer menneskenes naturlige anlegg og styrker de dyriske tilbøyelighetene. Vi er bygd opp av det vi spiser, og ved å spise meget kjøtt vil den intellektuelle aktiviteten avta. Studenter vil kunne utrette meget mer i sitt studiearbeid når de ikke smaker kjøtt. Når den dyriske delen av mennesket blir styrket ved at man spiser kjøtt, vil den intellektuelle delen svekkes tilsvarende. Det religiøse liv kan vekkes og pleies på en bedre måte når vi avstår fra å spise kjøtt, fordi kjøtt stimulerer de sanselige driftene til en intens aktivitet, og svekker menneskenes moralske og åndelige natur. «For kjødet begjærer imot Ånden, og Ånden imot kjødet.» Gal. 5, 17. E, fra U.T., side 7

Styrker de lavere lidenskapene

683. Hvis det noen gang har vært en tid da kosten burde være så enkel som mulig, da må det være i vår tid, Vi må ikke gi barna kjøtt. Kjøtt opphisser og styrker de lavere lidenskapene, og svekker og ødelegger moralbegrepene. (1869) 2T 352

684. Jeg er blitt undervist om at kjøtt har en tendens til å gjøre menneskenes natur dyrisk. Det berøver menneskene den kjærlighet og sympati som vi skulle føle for alle mennesker. Vi er bygd opp av det vi spiser. De som lever på en kost som for det meste består av kjøtt, har lett for å la de lavere lidenskapene herske over de edlere og høyere evner og krefter i legemet. . . . MS 50, 1904

Når det gjelder kostholdet, vil vi ikke peke ut en bestemt linje som alle skal følge. Det finnes mange slags sunn mat. Men vi må si at kjøtt ikke er den rette maten for Guds folk. Kjøtt gjør menneskene dyriske. Hvordan kan noen mene at det er nødvendig for oss å spise kjøtt, som bor i et land hvor det finnes frukt, komsorter og nøtter i overflod.

685. Hvis kostholdet i hjemmene i våre menigheter var slik som det burde være, kunne vi utrette dobbelt så meget for Herren som vi nå gjør. Ifølge det lyset som Gud har gitt meg, skal vi forkynne et meget bestemt budskap om helsereformen. De som spiser kjøtt, styrker de lavere tilbøyelighetene og forbereder veien for sykdommer. Brev 200, 1903

686. Din familie har levd for det meste på kjøtt, og de dyriske tilbøyelighetene er blitt styrket, samtidig som åndsevnene er blitt svekket. Vi er bygd opp av det vi spiser, og hvis vi lever hovedsakelig på kjøtt, vil vi etter hvert få del i dyrenes natur. Du har næret de lavere og grovere deler av kroppen, mens de finere og edlere deler er blitt forsømt og svekket. (1868) 2T 60, 61

687. Vi ønsker at Guds ords gjennomtrengende sannhet skal gripe hver enkelt av oss før denne konferensen er slutt. Vi ønsker at dere alle skal forstå at animalsk mat ikke er passende mat for oss. Kjøtt styrker de dyriske lidenskapene både hos voksne og barn. Gud ønsker at vi skal oppdra våre barn til sunne vaner så vel i mat og drikke som i arbeid og klesdrakt. Han ønsker at vi skal gjøre alt som er mulig for å reparere det maskineriet som er blitt mishandlet og vanskjøttet. Geneal Conferense Bulletin, 12. april 1901

Den tryggeste veien

688. De intellektuelle, moralske og fysiske evner og krefter blir svekket ved vanemessig kjøttspising. Ved å spise kjøtt blir hele organismen

forstyrret, sinnet blir omtåket, og moralbegrepene blir sløvet. Derfor sier vi til dere, kjære bror og søster: Det tryggeste er å unngå kjøtt. (1868) 2T 64

Årsaken til lidelser

689. Virkningene av kjøttmat kommer ikke alltid til syne så snart. Men dette er ikke noe bevis for at det ikke er skadelig. Det er bare få som vil erkjenne at det er kjøttmaten som er skyld i at blodet deres er blitt forgiftet, og at de har så mange lidelser og plager. (1905) M,H.315

690. Denne saken er blitt fremstilt for meg på flere forskjellige måter. Folk i alminnelighet er ikke klar over at kjøttspisingen kan ha dødelige følger. Hvis folk hadde forstått dette, ville de ikke komme med argumenter i favør av å spise kjøtt. Vi har rikelig av gode ting som kan stille vår hunger, uten å sette døde skrotter på bordet for å fylle spiseseddelen. (1896) Ee fra U.T., side 8

691. Mange dør av sykdommer som uten tvil bare skyldes kjøttspising. Den virkelige årsaken til sykdommene aner hverken de syke selv eller andre. Noen mennesker føler ikke straks virkningene av å spise kjøtt, men dette er ikke noe bevis for at kjøtt ikke er skadelig. Det er nemlig mulig at kjøttspisingen virker på organismen, selv om den som spiser kjøtt, ikke merker det. [C.T.B.H.48J (1890) C.H. 115

692. Du har gjentatte ganger sagt til forsvar for din lyst til å spise kjøtt: «Selv om kjøtt er aldri så skadelig, så vil det i alle fall ikke skade meg, for jeg har spist kjøtt i hele mitt liv.» Men du vet jo ikke hvor frisk du kunne ha vært, om du ikke hadde spist kjøtt. (1868) 2T 61

Svinekjøtt spesielt forkastelig

693. Gud har gitt deg lys og kunnskap om å fornekte appetitten. Du har selv sagt at denne kunnskapen er kommet fra Gud. Du vet at det er i strid med Guds uttrykkelige befaling å spise svinekjøtt. Gud har ikke gitt dette forbudet bare for å vise sin autoritet, men fordi det er usunt å bruke svinekjøtt til mat. Svinekjøtt gjør blodet urent, og det er en av årsakene til skrofulose og urene væsker som forstyrrer hele organismen, som derfor må lide. Ved å spise svinekjøtt vil de sarte, følsomme nervene i hjernen bli avstumpet, og den vil bli så omtåket at den ikke kan skjelne mellom det som er hellig og det som er alminnelig. (1868) 2T 96

694. I svinets muskelvever det ofte svermer av parasitter. Gud sa om dette dyret: «Svinet. . . skal være urent for eder. Av disse dyrs kjøtt skal I ikke ete, og ved deres døde kropper skal I ikke røre.» Denne befalingen ga Gud fordi svinekjøtt er uskikket til mat for mennesker. Svinet er en åtseleter, og dens egentlige oppgave i naturen er å fjerne åtsler og avfall. Svinekjøtt skulle ikke under noen omstendighet spises av mennesker. (1905) M.H. 313, 314

695. Svinekjøtt, som er en av de mest alminnelige matvarene i dag, er også noe av det farligste vi kan spise. Gud nektet ikke hebreerne å spise svinekjøtt bare for å vise sin autoritet. Han gjorde det fordi det er risikabelt for menneskene å spise det, De som spiser svinekjøtt, kan risikere å bli smittet av skrofulose. I varme land kan svinekjøtt overføre spedalskhet og forskjellige andre farlige sykdommer. Virkningene av svinekjøtt er langt farligere i varmt klima enn i kaldt. Men Gud har forbudt oss å spise svinekjøtt under alle klimatiske forhold, Hedningefolkene har i alminnelighet brukt svinekjøtt til mat. Og amerikanerne betrakter flesk for å være en meget viktig matvare. Men svinekjøtt i sin naturlige tilstand er ikke særlig velsmakende. Det må saltes og krydres for å tilfredsstille appetitten. Men krydderiene gjør galt verre. Fremfor alle andre kjøttsorter danner svinekjøtt

dårlig blod. De som i alminnelighet spiser svinekjøtt, kan vanskelig unngå å bli syke. De som arbeider ute i det fri, merker ikke så meget til de uheldige følgene av å spise svinekjøtt, men det gjør åndsarbeiderne som sitter stille innendørs. (1865) H. til L., kap.1, s. 58

Det er ikke bare den fysiske helsen som blir skadet ved å spise svinekjøtt. Også sinnet blir påvirket. De edleste og fineste følelsene blir avstumpet og sløvet ved å spise denne grove maten. Det er umulig at dyr som liker seg i søle og søppel, og som spiser alle slags avskyelige ting, kan holde seg friske og ha et sunt kjøtt. Kjøttet er sammensatt av den maten som grisen spiser. Når menneskene spiser svinekjøtt, vil deres blod og muskler bli fordervet av de urene og skadelige ting som finnes i griseskratten.

Folk som har spist svinekjøtt, har pådratt seg skrofulose, spedalskhet og kreft. Svinekjøtt er fremdeles en viktig årsak til store lidelser blant menneskene.

Blod og animalsk fett

696. Dere som en familie er slett ikke fri for sykdommer. Dere har spist animalsk fett som Gud uttrykkelig har forbudt i sitt ord. «Det skal være en evig lov for eder, fra slekt til slekt, hvor I så hor. Intet fett og intet blod skal I ete,» 3 Mos. 3, 17. «Og blod skal I ikke ete, hverken av fugl eller fe, hvor I så bort Enhver som noensinne eter blod, han skal utryddes av sitt folk.» 3 Mos. 7, 26. 27. (1868) 2T 61

697. Kjøttet som serveres, damper av fett, og folk spiser det fordi det behager en fordervet smak. Både blodet og fettet spises som en delikatesse. Men Herren har gitt spesielle forbud mot å spise fett og blod. Hvorfor? Fordi fett og blod vil danne et sykkelig blod i menneskekroppen. Menneskene har pådratt seg en rekke sykdommer og plager fordi de har ringeaktet og

overtrådt Guds spesielle forbud mot å spise fett og blod. . . . De som spiser slike ting som ikke kan danne gode muskler og godt blod, må naturligvis bære følgene av sin ringeakt for Guds ord. Brev 102, 1896

Fisk er ofte farlig

698. På mange steder er fisken så besmittet av de ubumskbetene som den spiser, at den fører sykdommer med seg. Det er spesielt tilfelle med fisk som kommer inn i kloakkvannet fra de store byene. Men fisk som har levd i kloakkvann, kan siden fare ut i havet, og kan bli fanget på steder der vannet er rent. Når så fisken brukes til mat, bringer den sykdom og død over dem som ikke aner noen fare. (1905) M.H. 314, 315

Forholdsregler i krisesituasjoner

699. På steder hvor det er nok av god melk og frukt, er det neppe noen unnskyldning for å spise animalsk mat. Det er ikke nødvendig å ta livet av noen av Guds skapninger for å skaffe oss mat til livets opphold. I visse tilfelle av sykdom eller utmattelse kan det kanskje være tilrådelig å spise kjøtt. Men en må da passe nøye på å få kjøtt fra friske dyr. Men det er et meget alvorlig spørsmål om det i det hele tatt er trygt å spise kjøtt i denne tiden. Det er tryggere å avstå helt fra å spise kjøtt enn å spise kjøtt som kanskje kommer fra syke dyr. Når det ikke har vært mulig for meg å finne den maten som jeg trenger, har jeg somme tider spist litt kjøtt. Men jeg er etter hvert blitt mer og mer redd for det. (1890) C.T.B.H. 117, 118

700. Noen mener for alvor at et riktig kosthold skal bestå hovedsakelig av grøt. Men dette er ikke heldig for fordøyelsesorganene. Grøt er så å si flytende kost. Vi må heller anbefale frukt, grønnsaker og brød. Kjøtt er ikke den sunneste maten, og likevel vil jeg ikke påstå at alle må avstå helt fra å spise kjøtt. De som har meget ømfintlige fordøyelsesorganer, og som ikke

tåler grønnsaker, frukt eller grøt, tåler ofte kjøtt. Hvis vi vil ta godt vare på helsen, bør vi ikke spise grønnsaker og frukt til samme måltid. Personer med svak mave tåler ikke denne sammenblandingen. Maven reagerer med sterke smerter. Hjernen blir omtåket og kan ikke gjøre sitt arbeid tilfredsstillende. Spis heller frukt til ett måltid og grønnsaker til det neste. Y.I., 31. mai 1894

Søte kaker og søte puddinger og eggemelksretter skaper forstyrrelse i fordøyelsesorganene. Og hvorfor skal vi friste dem som sitter til bords sammen med oss, ved å by dem slike ting? Jo mer kjøtt det finnes i kosten, desto vanskeligere blir det både for lærere og elever å kunne fatte åndelige ting. De dyriske tilbøyelighetene blir styrket, og sinnets finere følelser blir sløvet. Flittig studium er ikke den viktigste årsaken til nervesammenbrudd i studietiden. Hovedårsaken er usunn mat, uregelmessige måltider og mangel på fysisk mosjon. Uregelmessige tider for mat og søvn svekker hjernekraften.

Fullverdig kjøttfri kost

701. Kjøtt er ikke nødvendig for helse eller styrke. Hvis det var tilfellet, ville Herren ikke ha gitt Adam og Eva mat av ren frukt før fallet. Men alle næringsstoffene som kroppen trenger, finnes i frukt, grønnsaker og komsorter. R. & H., 8.mai 1883

702. Det er ikke riktig å tro at vi må ha animalsk mat for å få sterke muskler. Kroppen kan lettere få det den trenger, og helsen kan lettere bevares uten animalsk mat. Kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker inneholder alle de næringsstoffene som er nødvendig for å danne godt blod. Disse næringsemnene er ikke så fullverdige og heller ikke så rikelige i kjøtt som i vegetarisk mat. Hvis kjøtt hadde vært nødvendig for vår helse og styrke, ville Gud ha sørget for å gi menneskene kjøtt i begynnelsen. (1905) M.H. 316

Hvorfor bruke annenrangs mat?

703. Dyrenes mat består av grønnsaker og korn. Er det da nødvendig at grønnsakene må gå gjennom dyrene først før vi kan spise dem? Er vi nødr til å få vårt behov av grønnsaker dekket ved å spise kjøtt fra døde dyr? Gud ga våre første foreldre en kost som besto av frukt i sin naturlige tilstand. Gud satte Adam til å vokte og dyrke Edens have. Og Gud sa til ham: «Du må fritt ete av alle trærne i haven.» 1 Mos. 2,15.16. Brev 72, 1896

704. De som spiser kjøtt, får grønnsakene som dyrene først har spist. Dyrene får sin næring til vekst og livets opphold ved å spise disse naturproduktene. Livet som var i grønnsakene og kornet, ble overført til dyrene gjennom maten. Dernest får vi det ved å spise dyrenes kjøtt. Hvor meget bedre er det ikke å få livet direkte fra den maten som Gud har bestemt for oss! (1905) M.H.313

Kjøtt er stimulerende mat

705. Når vi slutter med å spise kjøtt, får vi ofte en følelse av svakhet og mangel på energi. Mange mener at dette er et godt bevis for at vi må ha animalsk mat for å leve. Men årsaken til at vi får slike fornemmelser, er at kjøtt er stimulerende. Det opphisser nervene og skaper feberlignende tilstand i blodet. For noen er det like vanskelig å venne seg av med å spise kjøtt, som det er for drankeren å unnvære alkohol. Men det er best for begge å være avholdende. (1905) M.H. 316

706. Kjøttmat er skadelig. Det faktum at den er stimulerende, burde være grunn nok til å forkaste den. Og den alminnelige utbredelsen av sykdom blant dyrene gjør det enda mer nødvendig å holde opp med å spise kjøtt. Kjøtt irriterer nervene og opphisser lidenskapene. Men derved overtar de lavere tilbøyelighetene i menneskene ledelsen i deres liv. (1903) Ed. 203

707. Jeg ble forbauset over dine argumenter, som skulle bevise at kjøttmat holder dine krefter ved like. Hvis du holder deg utenfor diskusjonen, vil din fornuft snart fortelle deg at kjøtt ikke har så mange fortrinn som du har trodd. Du vet hva du ville si til en mann som bruker tobakk, og som vil forsvare tobakken. Men dine argumenter for å spise kjøtt er ikke bedre enn argumentene for å bruke tobakk. Brev 73a 1896

Den svakheten som du følte da du sluttet å spise kjøtt, er ett av de sterkeste argumentene for å råde deg til å gå over til en annen kost. De som spiser kjøtt, føler en stimulerende virkning, og derfor tror de at de er blitt sterkere. Den som slutter med å spise kjøtt, synes til å begynne med at han er blitt svakere, men når kroppen er blitt rensket for virkningene av kjøttmat, vil denne svakheten forsvinne. Etter dette vil han ikke lengre mer etter den maten som han før mente var så nødvendig for ham.

Sørg for å finne erstatninger

708. Når vi holder opp med å spise kjøtt, må vi i stedet sørge for å få tilstrekkelig av kornsorter, nøtter, grønnsaker og frukt. Dette er mat som både er nærende og appetittvekkende. Det er spesielt nødvendig for dem som er svake eller som har tungt arbeid, å få fullgod og næringsrik mat. I noen land der fattigdommen er alminnelig, er kjøtt den billigste maten. Under slike forhold vil overgangen til vegetarisk kost bli vanskelig. Men disse vanskelighetene kan overvinnes. Vi må imidlertid sette oss inn i de forhold som folket lever under. Og vi må tenke på vanens sterke makt eller skikk og bruk gjennom et langt liv. Vi må vokte oss for å tvinge endog rette prinsipper inn på noen. Vi må erstatte kjøttet med sunne og billige næringsmidler. Men denne siden av saken er i høy grad avhengig av den som lager maten. Det går an å lage sunne vegetariske retter som både er nærende og velsmakende. Og de kan i høy grad erstatte kjøttrettene. (1905) M.H. 316,

Men i alle tilfelle bør vi opplyse samvittigheten, påvirke viljen og skaffe god og sunn vegetarisk mat. Når dette er gjort, vil det bli lett å gå over til en sunnere kost, og snart vil kravet om å få kjøtt forsvinne.

709. Å kunne tilberede maten på en passende og smakfull måte er en stor og viktig kunst. På steder der kjøtt ikke er den viktigste matvaren, er det spesielt nødvendig å kunne lage god vegetarisk mat. Vi må skaffe noe som kan erstatte kjøttmat. Og erstatningene må tilberedes på en slik måte at ingen vil ønske kjøtt. Brev 60a 1896

Ulogiske unnskyldninger

710. Når Satan får makt over sinnet, hvor hurtig blir ikke da det lyset og den undervisningen som Gud i sin nåde har gitt oss, feid vekk og gjort til ingenting! Hvor mange tomme unnskyldninger og hvor mange innbilte vanskeligheter er Ikke ført I marken bare for å skyve lyset til side og trampe det under føttene! Jeg taler av erfaring. Den største hindringen for helsereformen er at vart folk ikke lever etter den. De sier i fullt alvor at de ikke kan leve etter helsereformen uten å miste sin kraft og energi. (1870) 2T 486, 487

Men i alle slike tilfelle kan vi se at det er gode grunner for at ikke kan leve etter helsereformen. De praktiserer den ikke, og har aldri vært nøye med dens prinsipper. Og derfor har de ikke, fått noen velsignelse av den. Noen har gjort den store fellen at når de har sluttet med å spise kjøtt, så har de ikke forstatt at de må erstatte kjøttet med den beste frukt og de fleste grønnsaker som de kan få tak i. Den vegetariske maten må tilberedes på den mest naturlige måten uten fett og krydderier. Hvis du bare ville gjøre fornuftig bruk av de rike gavene som Gud har gitt oss: ville bade foreldre og barn ta

fatt med iver på helsearbeidet. Da ville de sette pris på enkel og sunn mat, og da ville de også omtale helsereformen på en fornuftig og saklig måte. De som ikke er blitt omvendt til helsereformen, og som aldri har praktisert åen skikkelig, kan heller ikke tale om dens fordeler. De som av og til skeler ut og spiser en fet kalkunstek eller andre kjøttretter, kan ikke dømme om helsereformens velsignelser. De lar seg lede av smaken og ikke av prinsippene.

En alvorlig appell om reform

711. Mange foreldre handler som om de hadde mistet fornuften. De er i en tilstand av døsighet og likegyldighet. De er bedøvet av en fordervet appetitt og av nedverdiggende lidenskaper. Våre predikanter, som kjenner sannheten, burde vekke folket opp fra dets dvalelignende tilstand. De burde lede vårt folk til å avstå fra alt man egger appetitten og vekker lysten til å spise kjøtt. Hvis predikantene forsømmer å arbeide for helsereformen, vil de snart miste sin åndelige kraft, og de vil bli mer og mer fornedret av syndige vaner. MS 133, 1902

I mange hjem praktiseres uvaner som vekker avsky i det himmelske univers, og som degraderer menneskene lavere enn dyrene. Alle som kjenner sannheten, bør si: «Avhold dere fra de kjødelige lyster, som strider mot sjelen.»

Ingen av våre predikanter må vise et dårlig eksempel ved å spise kjøtt. Predikantene og deres familier må leve opp til helsereformens lys. Predikantene må ikke fornedre sin egen og sine barns natur ved å spise kjøtt. Barn som ikke har lært å temme sine lyster, blir fristet til ikke bare å følge de alminnelige skikker i umåtehold, men også til å gi etter for sine lavere lidenskaper og ringeakte renhet og dyd. Slike barn lar seg lede av Satan til ikke bare å forderve sitt eget legeme, men også til å påvirke andre. Hvis

foreldrene er blindet av synd, vil de ikke legge merke til slike ting.

Herren har sendt følgende varselsrop til foreldrene som bor i de store byene: «Kall barna sammen i deres eget hjem. Hold dem borte fra dem som ringeakter Guds bud, og som lærer og praktiserer det som er ondt. Flytt ut av byene så hurtig som mulig!»

Foreldrene kan skaffe seg et lite hjem ute på landet, og de kan kjøpe et stykke jord, som de kan dyrke opp og plante en liten frukt have på. Der kan de dyrke både grønnsaker og frukt til erstatning for kjøtt, som bare forderver blodstrømmen som flyter gjennom årene.

Kraft gjennom bønn og faste

712. Hvis appetitten krever kjøtt, er det nødvendig å faste og be. Da må vi rope til Herren om nåde til å fornekte de kjødelige lyster som strider mot sjelen. Brev 73, 1896

Når det er unyttig å be om helbredelse

713. Det finnes noen syvendedags-adventister som ikke vil gi akt på det lyset som vi har fått om helsereformen. De bruker kjøtt som en del av kostholdet. Så blir de rammet av sykdom, Lidelser og sykелighet er en følge av deres forkjærte livsførsel. Så kommer de til Guds tjenere og ber om forbønn. Men hvordan kan Gud hjelpe dem når de nekter å gjøre hans vilje, og når de avslår å lytte til hans undervisning om helsereformen? Brev 200, 1903

I tretti år har helsereformens lys strømmet ut over Guds folk, men mange har bate gjort narr av det. De har fortsatt med å bruke te, kaffe, krydderier og animalsk kost, og de et fulle av sykdom. Hvordan kan vi så

komme frem for Gud og be ham om å helbrede dem?

714. Å spise varme rundstykker med kjøtt er i direkte strid med helsereformens prinsipper. Hvis vi ville fornuften råde i stedet for å bli ledet av innskytelser og lave, sanselige tilbøyeligheter, bør vi ikke smake kjøtt av døde dyr. Finnes det noe som er mer motbydelig for luktesansen enn en bod der det selges kjøtt? Lukten av rått kjøtt er utålelig for alle som ikke har fått sansene fordervet ved å oppelske en unaturlig appetitt. Finnes det et tristere syn enn dyr som blir slaktet for å bli spist av mennesker? Hvis det lyset Gud har gitt oss om helsereformen blir forkastet, vil Gud ikke gjøre et mirakel for å helbrede dem som selv er skyld i sine lidelser. (Skrevet 1884) E. fra U.T., side 2

Helsereformens ledere

715. Vi setter ikke som betingelse for medlemskap i menigheten at man skal avstå fra å spise kjøtt. Vi ønsker ikke å tvinge noen til å gå over til en kjøttfri kost. Men det er vår plikt å kreve at distriktets predikanter ikke må gjøre narr av helsereformen eller tale imot den. Hvis dere til tross for det lyset Gud har sendt oss om virkningene av å spise kjøtt, likevel velger å spise kjøtt, da må dere selv bære følgene. Men dere må ikke si offentlig noe som får til hørerne til å tenke at det ikke er så helt nødvendig å holde opp med å spise kjøtt. Dere må ikke gjøre dette, fordi Herren krever en kostteform. Herren har gitt oss i oppdrag å forkynne helsereformens budskap. Og hvis dere ikke kan stille dere opp i rekken av dem som forkynner dette budskapet, da er det fordi dere mener at det ikke er så viktig. Men når dere motarbeider dem som trofast underviser folk om helsereformen, da er dere gått ut av rekken, og dere arbeider på den gale siden. Brev 48, 1902

716. Skal vi ikke som Guds budbærere gi et tydelig og klart vitnesbyrd om følgene av å føye en fordervet appetitt? Gud har gitt oss store mengder av

frukt og korn, og disse matvarene kan vi tilberede på en sunn måte og i passende sammensetninger. Hvorfor skal menneskene da fortsette å spise kjøtt? Er det mulig å ha tillit til predikanter som sammen med andre sitter til bords og spiser kjøtt som blir servert? «å skal ta vare på Herrens, eders Guds bud og hans vitnesbyrd og hans forskrifter, som han har gitt deg.» 5 Mos. 6, 17. Alle som overtrer helsens lover, vil sikkert bli hjemsoekt av Guds straffedommer. Hvor meget av Den Hellige Ånds kraft kunne vi ikke ha hatt dag for dag om vi hadde vandret varsomt, fornektet selvet og praktisert de kristelige plikter og dyder! Pacific Union Recorder, 9. okt. 1902

717. Våre predikanter og litteraturevangelister må stille seg under helsereformens banner. Dere må aldri skamme dere for å si: «Nei, takk, jeg spiser ikke kjøtt. Jeg har ikke samvittighet til å spise kjøtt av døde dyr.» Hvis dere blir budt på kaffe eller te, må dere avslå; og dere bør si litt om hvorfor dere må si nei. Dere bør fortelle at kaffe og te inneholder gifter som er skadelige. De gir en viss stimulans en stund, men når stimulansen er forbi, kommer en tilsvarende depresjon. MS 113, 1901

718. Når det gjelder kjøtt, kan vi alle si: La det være! Og vi bør alle gi et klart og bestemt vitnesbyrd mot kaffe og te. Vi må aldri bruke disse ting. De har narkotiske virkninger. De er skadelige både for hjernen og alle andre organer i kroppen. Men tiden er ennå ikke kommet da jeg kan si at vi må slutte med å bruke melk og egg. Vi bør ikke stille melk og egg i samme klasse som kjøtt. I visse tilfelle av sykdom kan det være nødvendig å spise egg. Brev 135, 1902

Våre menighetsmedlemmer må fornekte en selvisk appetitt. De pengene som blir brukt til kaffe, te og kjøtt er verre brukt enn om de ble kastet bort. For disse tingene hindrer utviklingen av våre fysiske, mentale og åndelige evner og krefter.

Et kort sammendrag

719. Hvis det kunne gagne oss å spise kjøtt, ville jeg ikke komme med denne appellen til dere. Men jeg vet at kjøtt ikke gagnar oss. Det er skadelig for vår fysiske helse og vårt velvære. Vi må venne oss til å unnvære kjøtt. De som er i en slik stilling at det er mulig for dem å kunne skaffe seg en fullverdi vegetarisk kost, og likevel velger å følge sine egne lyster -- å spise og drikke som det behager dem -- vil litt etter litt bli likeglade med de befalninger som Gud har gitt om andre sider av sannheten for vår tid. Og til sist vil de være i tvil om hva som er sannhet. De vil sikkert høste det de har sådd. (1909) 9T 156-160

Jeg er blitt undervist om at elevene ved våre skoler ikke skal ha kjøtt eller andre ting som vi vet er skadelige. vi må ikke servere noe som kan vekke lysten til stimulanser. Jeg henstiller til alle, både unge, middelaldrende og gamle: Fornekt appetitten! Stå imot alt som er skadelig! Tjen Herren med offer!

Barna må også ta del i helsereformen. Vi er alle medlemmer av Herrens familie. Og Herren ønsker at hans barn, både unge og gamle, skal bestemme seg for å fornekte appetitten. De bør spare sine penger for å gi dem til misjonen og til å bygge kirker for.

Jeg har fått befaling om å si til foreldrene: Still dere selvom sjel og ånd på Herrens side I denne saken. Vi må alle huske på at disse dagene av vår prøvetid blir vår sak behandlet ved den himmelske domstol hos universets herre. Vil dere ikke slutte med alle nytelser som bare gjør skade? Ord som uttrykker et løfte eller en bekjennelse er billige. Men handlinger og selvfornektelse må vitne om at dere vil følge de krav som Gud har sult til sitt særskilte folk. En del av pengene som dere sparer med sjevfornektelse, bør der legge i Herrens skattkammer. Da vil vi ikke mangle midler til Guds verk.

Det finnes mange som sier at de ikke kan leve uten å spise kjøtt. Men hvis de vil stille seg helt på Herrens side, og hvis de vil ta en bestemt beslutning om å gå den veien som Gud viser dem, da vil de få både styrke og visdom, slik som Daniel og hans medbrødre fikk erfare. Da vil de se at Herren vil gi dem en sunn dømmekraft. Mange ville da bli overrasket over å se hvor mange penger som kommer til Guds verk ved selvfornektelse. De små summene som blir spart ved selvfornektende handlinger, kan gjøre mer for Guds verk enn de store summene som ikke er et virkelig offer.

Syvendedags-adventistene forvalter skjebnesvangre sannheter. For over førti år siden ga Gud oss spesielt lys om helsereformen. Men hvordan har vi vandret i dette lyset? Hvor mange har ikke nektet å leve i overensstemmelse med Guds råd og veiledning? Som et folk burde vi gå videre etter hvert som vi får mer lys. Det er vår plikt å forstå helsereformens prinsipper og respektere dem. Når det gjelder måtehold, burde vi gå foran alle andre. Det finnes medlemmer iblant oss som har fått en god undervisning, og endog predikanter som forkynner evangeliet, men som likevel bare har liten respekt for det lyset som Gud har sendt om helsereformen. De spiser det de har lyst på, og de arbeider slik som de selv vil. . . .

I matspørsmålet har vi ikke pekt ut noen bestemt linje som alle bør følge. Men vi må si at i land der det finnes frukt og korn i overflod, er kjøtt ikke den riktige maten for Guds folk. Jeg har fått undervisning om at kjøtt har en tendens til å gjøre vår menneskelige natur dyrisk. Det berøver menneskene den kjærlighet og sympati som de burde vise alle mennesker, og det gir de lavere lidenskapene kontroll over menneskenes høyere evner og krefter. Om det noen gang har vært trygt å spise kjøtt, så er det i alle fall ikke trygt å spise kjøtt nå. Slike lidelser som kreft, svulster og lungesykdommer skyldes for en meget stor del kjøttspisingen.

Vi vil ikke si at en kjøttfri kost skal være en betingelse for medlemskap i menigheten. Men når våre troende medlemmer spiser kjøtt, da må vi tenke på innflytelsen av deres eksempel på andre mennesker. Skal vi ikke som Guds budbærere si til folket: «Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære!» 1 Kor. 10,31. Skal vi ikke gi en klar og tydelig advarsel mot å føye en fordervet appetitt? Vil de som er predikanter, og som forkynner de mest alvorlige sannheter som noen gang er gitt til dødelige mennesker, sette et dårlig eksempel og vise veien tilbake til kjøttgrytene i Egypt? Vil de som får sin lønn fra tienden i Guds skattkammer, tillate seg å forgifte den livgivende strøm som flyter gjennom årene i kroppen deres? Vil de forakte lyset og advarselen som Gud har gitt dem?

Kroppens helse er av den største betydning for å kunne vokse i nåden og utvikle et jevnt og vel avbalansert sinnelag. Hvis vi ikke er forsiktige med maven, vil det bli vanskelig å kunne danne en rettskaffen og moralsk karakter. Hjernen og nervene sdr i nøye forbindelse med maven. Dårlige spise- og drikkevaner resulterer i feilaktig tankegang og uriktige handlinger.

Alle blir nå stilt på prøve. Vi er blitt døpt til Kristus, og hvis vi gjør alt vi kan for å skille oss fra det som kan trekke oss nedover, vil Gud gi oss kraft til å vokse opp til Kristus, som er vårt levende hode. Da vil vi få se Guds frelse.

Appell om kjøttfri diett i våre helseinstitusjoner

720. I dag sto jeg opp klokken fire for å skrive noen få linjer. Brev 3,1884

Jeg har i den senere tid tenkt meget på den instirusjonen som du er leder for. Hvordan kan den bli det som Gud ønsker ar den skal være? Jeg har noen forslag.

Vi som har gått inn for helsereformen, forsøker å komme så nær som mulig opp til Herrens opprinnelige plan for menneskenes kost. Guds plan om avhold omfatter ikke bare berusende drikker og tobakk. Den strekker seg meget lenger. Helsereformen skal regulere vårt kosthold.

Dere er alle sammen vel kjent med helsereformen. Men da jeg besøkte helsehjemmet, la jeg merke til en meget markert avvikelse fra helsereformens prinsipper. Det ble servert kjøttretter. Jeg er overbevist om at dere må gjøre en forandring i kostholdet, og det må skje snart. Den maten som dere bruker, består for en stor del av kjøtt. Men Gud har ikke ledet oss i denne retningen. Fienden forsøker å tolke matspørsmålet etter forkjærte grunnsetninger. Han forsøker å bevege institusjonens ledelse til å tilpasse dietten etter pasientenes appetitt.

Da Herren føtte Israels folk ut fra Egypt, ønsket han å gjøre det til et rent, lykkelig og sunt folk. La oss studere Guds plan og se hva Gud gjorde for å oppnå dette. Han regulerte kosten for dem. I alminnelighet nektet han å gi dem kjøtt. Men de lengtet etter kjøttgrytene i Egypt. Gud ga dem kjøtt, og de måtte ta konsekvensene.

Helsehjemmet ble opprettet med store omkostninger for å kunne behandle pasientene uten å bruke medisiner. Det skulle ledes etter hygieniske prinsipper. Planen var at vi skulle avvikle bruken av medisiner så snart som mulig, og til sist unnlate helt å bruke dem. Vi skulle undervise pasientene om sunn mat, hensiktsmessige klær og mosjon. Vi skulle ikke bare undervise våre egne, men også andre som ikke hadde kjennskap til helsereformen. De skulle lære å leve sunt etter Guds plan. Men hvorfor skal vi opprette kostbare helseinstitusjoner hvis vi ikke selv lever etter helsereformens prinsipper? Hvor blir det da av helsereformen?

Jeg kan ikke se at vi følger Guds plan og ledelse. Vi må enten gjøre visse nødvendige forandringer, eller også må vi gi institusjonen et annet navn. Slik som helsehjemmet drives nå, er navnet helt misvisende. Herren har vist meg at denne helseinstitusjonen ikke skal tjene til å føye folks appetitt og heller ikke til å gjennomføre en enkelt persons ideer. Jeg er klar over at grunnen til at dere serverer kjøtt her i institusjonen, er at gjestene ikke vil være tilfredse uten at de får kjøtt. La dem da gå til andre steder der de kan få den maten som de ønsker å få. Hvis demle institusjonen ikke kan drives til gjestenes tilfredshet etter våre helseprinsipper, er det best å gi den et annet navn. Men hvis det er av hensyn til gjestene at dere serverer kjøtt, så er det en unnskyldning uten gyldig grunn, for dere har svært få gjester for tiden.

Den som gjør det til en vane å spise kjøtt, gjør stor skade på sin egen kropp. Det finnes ingen annen unnskyldning for dette enn en fordervet appetitt. Dere vil kanskje spørre om jeg ville anbefale å slutte helt med å servere kjøtt. Jeg vil svare: Det vil til sist bli nødvendig. Men vi er ikke forberedt til å ta et slikt skritt akkurat nå. Vi må komme så langt at vi slutter helt med å spise kjøtt. Vi kan ikke fortsette å bruke kjøtt som en del av vårt kosthold. Vi vil til sist føle vemmelse bare ved å se en slakterforretning. . . .

Vi er bygd opp av det vi spiser. Skal vi styrke de dyriske lidenskapene ved å spise animalsk mat? I stedet for å venne oss til å like denne usunne, grove kosten, er det nå på tide at vi venner oss til å leve på frukt, kornsorter og grønnsaker. Alle som er knyttet til våre institusjoner, må gjøre dette. Dere skal bruke mindre og mindre kjøtt, inntil dere utelater det fullstendig. Hvis vi slutter med å spise kjøtt, hvis vi ikke venner oss til å like kjøtt, og hvis vi oppelsker smaken for frukt og kornsorter, vil vi snart leve på den kosten som Gud bestemte for menneskene i begynnelsen. Guds folk skal ikke spise kjøtt.

Når dere ikke lenger bruker kjøtt, slik som dere har gjort hittil, vil dere lære å lage bedre vegetarisk mat, og dere vil finne forskjellige retter som kan erstatte kjøtt. Det er mulig å lage mange sunne og gode retter uten å bruke

fett eller kjøtt. Vi kan nå lage en ganske stor variasjon av meget sunne, nærende og velsmakende retter uten kjøtt. Sunne, kraftige menn må ha rikelig med grønnsaker, frukt og kornsorter. Av og til kan det være nødvendig å servere litt kjøtt til utenforstående som mener at de ikke kan klare seg uten. Men ved å leve på en kjøttfri kost ville de sikkert få større kraft og utholdenhet enn ved å leve på en kost som hovedsakelig består av kjøtt.

Den viktigste hindringen for at leger og andre helsearbeidere ved institusjonen kan gå over til en kjøttfri kost, er at de liker kjøtt, og at de forlanger å få det. Men Gud vil ikke at pasientene ved våre helseinstitusjoner skal bli oppmuntret til å spise kjøtt. Ved å holde foredrag for gjestene og ved eget, eksempel skal dere lede dem inn på en bedre vei. Men for å kunne gjøre dette må dere utvikle en større dyktighet i å lage god, sunn vegetarisk mat. Dette vil kreve mer arbeid, men vi må likevel gradvis gå over til en kjøttfri kost. Bruk mindre kjøtt. De som bærer ansvaret for institusjonen, og de som lager maten, må oppdra sin egen smak og sine spisevaner i overensstemmelse med helseprinsippene.

Vi har gått i retning av Egypt i stedet for å gå til Kanaan. Skal vi ikke vende om? Skal vi ikke sette enkel, sunn mat på bordet vårt? Skal vi ikke holde opp med å spise varme kjeks og rundstykker som bare ødelegger fordøyelsen? De som lever så nøye som de kan etter Guds befaling og etter det lys som Gud har gitt dem gjennom sitt ord og sin Ånds vitnesbyrd, vil ikke forandre sitt sunne levesett for å føye sine venner og slektninger. Enten det nå er en eller to eller mange som lever i strid med Guds vise orden, og som vil forsøke å påvirke dem, vil de trofaste stå urokkelig fast på prinsippene. Hvis vi handler etter bestemte prinsipper i denne saken, hvis vi har faste regler for kostholdet, og hvis vi som kristne oppelsker smaken og appetitten etter Guds plan, vil vi øve en innflytelse som er etter hans sinn. Men la oss stille oss selv dette spørsmålet: Er vi villige til å være sanne forkjempere for helsereformen?

Det er av den største betydning at vi unngår å leve på en kjedelig og ensformig kost. Appetitten vil være bedre når man sørger for avveksling i kosten. Vær regelmessig. Server ikke mange retter til ett måltid og bare en rett til et annet. Dere må ha visse retningslinjer. La folk klage hvis de vil. La dem bare finne feil, hvis de ikke kan nøye seg med sunn vegetarisk mat. Israelitten» klaget alltid både til Moses og til Gud. Men nå er det din plikt å lede institusjonen etter helsereformens prinsipper. Vi kan utrette mer for de syke ved å regulere kosten deres enn ved å gi dem alle slags bad.

Kjøp frukt for de pengene som dere nå bruker til kjøtt. Lær pasientene å leve rett. Hvis dette var blitt gjort fra begynnelsen av i -, ville Herren ha vært tilfreds med institusjonen, og han ville ha velsignet dens virksomhet.

Det krever både dyktighet og omtanke å kunne lage god mat. Jeg håper at dr. -- vil ta imot stillingen som er tilbudt henne, og jeg håper at hun vil samarbeide med kjøkkensjefen, slik at den maten som settes på bordet her i helsebjemmet, kan være i overensstemmelse med helsereformen. Den som er tilbøyelig til å føye appetitten, må ikke agitere og si at hans måte å leve på er den riktige. Han må ikke forsøke å forme hele institusjonen etter sin personlige smak og praksis. De som bærer ansvaret for institusjonen, bør ofte komme sammen til rådslagningsmøter, og de må arbeide sammen i full harmoni.

Jeg ber dere om ikke å argumentere og si at det må være rett å spise kjøtt, fordi denne eller hin, som selv er en slave av appetitten, har sagt at han ikke kunne leve på en kjøttfri kost her ved helsebjemmet. A ernære seg av kjøtt er en grov måte å leve på. Som et folk bør vi gjøre en forandring -- en reform i kosten. Vi må undervise folk om at det nå finnes sunne og gode vegetariske matvarer som kan gi større styrke og bevare helsen bedre enn kjøttmaten kan.

Fråtseri og drukkenskap er markerte synder i vår tid. Appetitten er den gud som mange mennesker dyrker. Men dere som arbeider her ved helseinstitusjonen, må leve samvittighetsfullt etter Guds vilje, og dere må ikke føye en fordervet appetitt. Dere bør ha et grundig kjennskap til helsereformens prinsipper, og under alle forhold må dere stå under dens banner.

Dr. -, jeg håper at du stadig undersøker hva som kan gjøres for å lage sunn og velsmakende mat. Og dere må sørge for å ha rikelig av virkelig god mat. Dere må ikke spare på maten. Men dere skal spare på kjøttrettene. Kjøp i stedet masser av god frukt og friske grønnsaker. Da vil dere se at gjestene liker maten og spiser med god appetitt. Dere må aldri mene at de pengene som dere bruker til å kjøpe god og sunn mat for, er bortkastet. Den sunne maten skal omdannes til blod og muskler, og den skal gi oss styrke til å utføre våre daglige plikter.

721. Jeg har tenkt meget på helseinstituttet i -. Tankene hoper seg opp i mitt sinn, og nå ønsker jeg å forme dem i ord til deg. Brev 2, 1884

Jeg har tenkt på det lyset som Gud har gitt meg om helsereformen, og som jeg har gitt videre til deg. Men har du under bønn og omhyggelig ettertanke forsøkt å forstå Guds vilje i kostspørsmålet? Dere har brukt som unnskyldning for å servere kjøttretter at gjestene vil ha kjøtt. Men selv om det kanskje har vært nødvendig å gi dem noe kjøtt, så er det jo mulig ved dyktighet og omtanke å lage vegetariske retter som i stor utstrekning kan erstatte kjøttet. Etter hvert kunne dere så undervise gjestene om nødvendigheten av å slutte med å spise kjøtt. Men hvis kjøkkensjefen selv lever på kjøtt, så vil hun naturligvis anbefale andre å gjøre det samme.-Den fordervede appetitten vil finne på alle slags unnskyldninger for å få kjøtt.

Da jeg så meg om, la jeg merke til at hvis -- ikke hadde kjøtt til å lage mat av, sto hun helt fast og visste ikke hva hun skulle bruke i stedet. Jeg la merke til at kosten hovedsakelig besto av kjøtt. Da følte jeg at det måtte gjøres en forandring i kostholdet straks. Hvis dere har tuberkulosepasienter ved helseinstitusjonen, og de krever å få kjøtt, da kan dere servere kjøtt til dem på værelsene deres. Men dere må ikke friste dem som allerede har en fordervet appetitt, og som ikke burde spise kjøtt. . . . Dere tror kanskje at dere ikke kan arbeide uten å få kjøtt. Jeg trodde også det en tid. Men jeg vet nå at Gud i sin opprinnelige plan for menneskenes kost ikke ga dem kjøtt av døde dyr. Det er bare en fordervet og forkludret appetitt som synes om slik mat. Når vi så tenker på at kjøttet ofte er befengt med sykdom, så skulle det være grunn nok til å gjøre de største anstrengelser for å slutte helt med å spise kjøtt. Mitt standpunkt nå er å avstå fullstendig fra kjøtt. Det vil bli vanskelig for mange å gjøre dette. For noen vil det bli like vanskelig å la være å spise kjøtt, som det er for drankeren å unnvære sin dram. Men det vil likevel være det beste for dem å holde opp med å spise kjøtt.

Møt problemet på en fornuftig måte

722. Sanatoriet gjør et godt arbeid. Men nå er vi kommet til det ømtålige matspørsmålet. Burde ikke gjestene som kommer til sanatoriet, få kjøtt til å begynne med, og så gradvis venne seg av med å spise kjøtt etter hvert som de får undervisning? ... For mange år siden fikk jeg det lyset at vi ikke burde fjerne kjøttet helt fra bordet. For i mange tilfelle ville kjøtt være bedre enn desserter og retter som for det meste består av søte ting. Disse dessertene skaper forstyrrelser i maven. Det er den stadige variasjon, og sammenblandingen av kjøtt, grønnsaker, frukt, vin, te, kaffe, søte kaker og tunge paier som ødelegger maven og gjør menneskene til invalider. Og med dårlig fordøyelse følger alle de ubehagelige og sykelige virkningene. . . Brev 59,1898

Jeg vil minne om den undervisningen som Herren, Israels Gud, ga sitt

folk. På grunn av menneskenes synd og overtredelse er Guds forbannelse kommet over jorden selv og over kveget og alt kjøtt. Menneskene lider som en følge av sine egne overtredelser av Guds bud. Også dyrene lider under forbannelsen.

Leger som forstår dette, burde aldri anbefale sine pasienter å spise kjøtt. Det er farlig å spise kjøtt, fordi dyrene ofte er syke. Herrens forbannelse hviler over jorden, menneskene, dyrene og fiskene i sjøen. Da overtredelsen nå er blitt alminnelig overalt, vil forbannelsen bli like omfattende og dyp som overtredelsen. Vi pådrar oss sykdom ved å spise kjøtt. Kjøtt fra syke dyr blir solgt i forretningene, og følgen av dette er at de som spiser det, blir syke.

Herren vil at hans folk hverken skal røre eller smake kjøtt. Derfor må leger som kjenner sannheten for vår tid, ikke anbefale sine pasienter kjøtt. Det er ikke trygt å spise kjøtt. Snart vil også melk fra kuene bli utelukket fra kosten til Guds lovlydige folk. Om kort tid er det ikke lenger trygt å spise noe som kommer fra dyreriket. De som tar imot Guds ord og lyder hans bud av hele sitt hjerte, vil bli velsignet. Gud vil være deres skjold og vern. Men Herren ønsker at vi skal ta hans undervisning alvorlig. Hvis en synder viser vantro, mistillit og ulydighet mot Gud, og hvis han viker av fra Guds vilje og vei, kan han ikke gi ham sin velsignelse... .

Jeg kommer igjen inn på kostspørsmålet. Vi kan ikke lenger stille oss slik som vi har gjort til spørsmålet om å spise kjøtt. Kjøtt har alltid vært en forbannelse for menneskene. Men dette er især tilfelle nå, fordi Guds forbannelse har rammet feet ute på markene. Og dette er en følge av menneskenes overtredelse og synd. Sykdom er blitt mer og mer alminnelig blant dyrene. Det er derfor tryggest for oss å slutte helt med å spise kjøtt. De verste sykdommene griper nå om seg. Derfor bør en opplyst og kyndig lege ikke råde sine pasienter til å spise kjøtt. Her i landet spiser folk meget kjøtt. Dette er en av årsakene til at folk blir demoraliserte. Blodet blir usunt, og

hele organismen blir befengt med sykdommer. Mange dør av kjøttspisingen, og de skjønner ikke årsaken. Hvis sannheten ble åpenbart, ville folk se at det var kjøttspisingen som var den egentlige dødsårsaken. Selve tanken på å leve av døde dyrs kjøtt er frastøtende, men det er noe som er verre. Ved å spise kjøtt risikerer vi å bli smittet av sykdommer som sår fordervelse i hele organismen.

Jeg skriver til deg, min bror, for å si at vi ikke må oppmuntre pasientene ved sanatoriet til å spise kjøtt. Det finnes ingen unnskyldning for dette. Vi har ingen sikkerhet mot ettervirkningene og skadene det kan ha på sinnet. La oss være forkjempere for helsereformen i ordets videste betydning. Vi må kunngjøre i våre institusjoner at vi ikke lenger serverer kjøtt ved bordene, ikke engang for de faste gjestene. Da vil undervisningen om nødvendigheten av å avstå fra å spise kjøtt ikke bare være en teori, men også praksis. Hvis søkningen til sanatoriet blir mindre av denne grunn, såla den bli mindre. Selve prinsippet vil bli av langt større verdi når folk forstår at vi ikke må ta livet av andre av Guds skapninger for å underholde vårt eget liv.

Et annet brev om samme sak

723. Jeg har mottatt ditt brev, og jeg vil svare på spørsmålet om kjøttspisingen så godt jeg kan. Den uttalelsen du etterlyser, ble skrevet i et brev til- og til noen andre i den tiden da str. -- var ansatt i helsehjemmet. [720] Jeg har nå funnet disse brevene. Noen av dem er kopier, og noen er originale brev. Jeg ba dem om å angi tiden da denne uttalelsen ble gitt. På den tiden var det meget alminnelig at legene ved sanaroret ga pasientene kjøtt, som ofte ble servert. Etter det lys som jeg hadde fått, skulle vi ikke plutselig holde opp med å servere kjøtt, men sørge for å få kjøtt fra friske dyr. Så skulle legene holde foredrag for pasientene om faren ved å spise kjøtt i vår tid. Jeg sa at frukt, kornsorter og grønnsaker som var godt tilberedt, inneholder alt som kroppen trenger for å holde seg frisk. Vi skulle først vise gjestene at det ikke er nødvendig å spise kjøtt på et sted som California, der

det finnes en overflod av frukt. Men i helsehjemmet var de ikke ferdige til å handle raskt. De hadde vært vant til å spise kjøtt etter behag. Det var nødvendig for dem å innskrenke bruken av kjøtt litt etter litt, inntil de til slutt kunne gå over til en fullstendig kjøttfri kost. Men de skulle ha bare ett bord som de kalte for pasientenes kjøttbord. Ved de andre bordene ble det ikke servert kjøtt. . . . Brev 84, 1898

Jeg arbeidet energisk for å fjerne kjøttmaten, men et slikt vanskelig spørsmål måtte behandles forsiktig, og vi måtte ikke handle for raskt. De hadde vært vant til å spise kjøtt tre ganger daglig. Det var nødvendig å undervise pasientene om kostens betydning for helsen.

Dette er alt jeg kan huske om denne saken. Siden dette hendte har vi fått mer lys som vi må gi akt på. Dyreverdenen er plaget av sykdommer, og det er vanskelig å si hvor meget sykdom menneskene får ved å spise kjøtt. Vi leste daglig i avisene om kjøttkontrollens virksomhet. Slakterforretninger måtte gjøre grundig rent i sine lokaler. Kjøttet som skulle selges, ble ofte erklært for å være uskikket til mat.

Ifølge det lys som ble gitt meg for mange år siden, er det ikke heldig for helsen eller for moralen å spise kjøtt. Jeg synes det er litt merkelig at jeg skal møte dette kjøttspørsmålet igjen og igjen. Jeg hadde en meget fortrolig og givende samtale med legene i helsehjemmet. De hadde drøftet kostproblemet, og bro og str. -- kom i en vanskelig situasjon. De hadde servert kjøtt for pasientene. . . . På sabbaten under unionskonferensen for Den australske union som ble holdt i Stanmore, følte jeg at jeg ble drevet av Herrens Ånd til å tale om helsehjemmet ved Summer Hill, som ligger hare noen få stasjoner fra Stanmore.

Jeg talte om de fordeler og forbedringer som det var mulig å oppnå ved dette sanatoriet. Jeg sa at kjøttretter aldri burde settes på bordet som mat for

mennesker. Jeg viste dem at tusener av menneskers liv og helse ble ofret på et alter hvor kjøtt ble servert som mat. Jeg har aldri holdt en mer alvorlig og bestemt tale. Jeg sa blant annet: «Vi er takknemlige for at vi har en institusjon hvor legene ikke gir pasientene kjøtt. Vi må ikke servere en smule kjøtt hverken til leger, styremedlemmer, betjening eller pasienter. Vi stoler på at legene våre vil behandle dette spørsmålet som en helsesak. Vi må betrakte kjøtt for å være helt uskikket til mat for kristne mennesker.»

Jeg brukte ingen ferniss for å pynte på saken. Jeg sa til dem at hvis de som hadde ansvaret for institusjonen, satte kjøtt på bordet, ville de gjøre seg fortjent til Guds mishag. Da ville de skjende Guds tempel, og de kunne trenge å bli minnet om apostelens ord: «Om noen ødelegger Guds tempel, ham skal Gud ødelegge.» 1 Kor. 3,17. Ifølge det lyset som Gud har gitt meg, hviler Guds forbannelse over jorden og sjøen, feet og alle dyrene. Snart vil det ikke være noen økonomisk trygghet ved å eie kveghjorder. Jorden er i oppløsning under Guds forbanneise.

Vær trofast mot prinsippene

724. For kort tid siden gikk tallet på gjester og pasienter ved sanatoriet sterkt ned. Det skyldtes årsaker som ingen kunne hindre. Men en av grunnene til denne nedgangen er sikkert den faste beslutningen som sanatoriets ledere tok om ikke å servere kjøtt til pasientene. Helt siden sanatoriet ble åpnet, har det vært alminnelig å servere kjøtt i spisesalen. Men vi følte at nå var tiden kommet til å innta en fast holdning mot denne skikken. Vi visste at det ikke behaget Gud å servere kjøtt til pasientene. MS 3a 1903

Og nå serveres det hverken te, kaffe eller kjøtt i denne institusjonen. Vi har bestemt oss for å gjennomføre helsereformens prinsipper og vandre på sannhetens og rettferdighetens stier. Vi må ikke av frykt for å miste gjestene

gjøre oss selv til lunkne venner av helsereformen. Vi har tatt vårt standpunkt, og ved Guds hjelp skal vi stå fast på det. Maten som vi nå serverer for gjestene, er sunn og velsmakende. Kosten som vi nå bruker, består av frukt, kornsortet og nøtter. Her i California er det en overflod av all slags frukt.

Hvis vi får pasienter som er så avhengige av kjøtt at de ikke kan greie seg uten, skal vi prøve å få dem til å se på saken fra et logisk og fornuftig synspunkt. Og hvis de avslår dette, og de fortsatt vil spise mat som ødelegger helsen, så skal vi ikke nekte dem å gjøre det. Vi må gi dem kjøtt, men de skal spise det på sine egne rom, og de må selv bære ansvaret og følgene. Vi må ikke samtykke i deres beslutninger. Vi våger ikke å være utro tjenere, og vi kan ikke godkjenne mat som gjør blodet urent og fører sykdom med seg. Vi må ikke vise utroskap mot vår herre og mester ved å gjøre noe som vi vet at han ikke vil godkjenne.

Dette er det standpunkt vi har tatt. Vi har bestemt oss for å være trofaste mot helsereformens prinsipper, og må Gud hjelpe oss til å gjøre dette. Det er min bønn.

Men vi må gjøre noe for å få flere gjester. Kan det være riktig av oss å gå tilbake til kjøttmat bare for å få flere pasienter? Skal vi gi pasientene den maten som har gjort dem syke? Skal vi gi dem en kost som fortsatt vil gjøre dem syke? Skal vi ikke heller ta en fast beslutning om å gjennomføre helsereformens prinsipper?

725. Det finnes i våre institusjoner noen som bekjenner seg til å følge helsereformens prinsipper, men som likevel spiser kjøtt og andre ting som de vet er skadelige for helsen. Til disse sier jeg i Herrens navn: Når dere nekter å leve etter de prinsippene som våre helseinstitusjoner står for, kan dere ikke ha stillinger i disse institusjonene. Dere legger store hindringer i veien for det arbeidet som institusjonens lærere og ledere forsøker å gjøre. De strever for å

lede virksomheten etter de rette prinsippene. Men dere gjør det dobbelt vanskelig for dem. Rydd Kongens vei. Fjern alt som stenger veien for hans budskap. MS 73, 1908

Det er blitt vist meg at de prinsippene som ble gitt i budskapets første tid, skal betraktes for å være like viktige i dag som de var den gangen. Det finnes noen som aldri har fulgt det lyset som vi har fått om kostspørsmålet. Det er nå på tide å fjerne skjeppe og la lyset skinne med klare stråler.

Kapittel 24

Drikkevarer

VANN -- Rent vann en velsignelse

726. I sunnhet og sykdom er rent vann en av himmelens beste velsignelser. Rent vann styrker helsen. Det er den drikk som Gud har gitt både mennesker og dyr til å slokke tørsten med. Rent vann hjelper kroppen til å stå imot sykdommer, og det er nødvendig for å forsyne organismen med de nødvendige næringsstoffer og salter. (1905) M.H. 237

727. Jeg bør spise sparsomt for ikke å legge unødvendige byrder på kroppen min. Jeg må øve meg i å være munter og glad, og jeg må sørge for å få passende mosjon i frisk luft. Jeg må bade ofte og drikke rikelig av rent, bløtt vann. Health Reformer jan. 1871

Bruk vann når du er syk

728. Vann kan brukes på mange måter til å lindre lidelser. Å drikke et glass klart, varmt vann før hvert måltid vil aldri gjøre skade. Det vil bare gjøre godt. Brev 35, 1890

729. Tusener av mennesker er døde på grunn av mangel på rent vann og ren luft. . . . Menneskene trenger disse velsignelsene for å holde seg friske. Hvis de ville skaffe seg kunnskap om helsens lover, og unngå medisiner, hvis de ville venne seg til å ta mosjon ute i det fri, hvis de ville sørge for frisk luft i sitt hjem både sommer og vinter, hvis de ville drikke rent, bløtt vann og bade ofte, ville de føle seg atskillig friskere og lykkeligere i stedet for å slepe seg gjennom en jammerlig tilværelse. (1866) H. til L. kap.

I tilfelle av feber

730. Hvis pasienter med feber hadde fått drikke rikelig med vann, og hvis de samtlig hadde fått utvendig vannbehandling, kunne de ha vært spart for lidelser i lange dager og netter, og mange liv kunne ha vært spart. Men tusener av pasienter har ligget med brennende feber, inntil livskraften er blitt fortært, og mange har lidt de største kvaler uten å få lov til å slokke sin tørst med vann. Vi bruker vann til å slokke ilden i brennende bygninger, men når syke mennesker holder på å bli fortært av en brennende feber, får de ikke lov til å slokke den med vann. (1866) H. ril L. kap. 3, s. 62, 63

Drikk vann til riktige tider

731. Mange gjør den feil å drikke kaldt vann til måltidene. Men når man drikker vann til maten, hindres spyttavsondringen. Jo kaldere vannet er, desto større skade gjør det i maven. Isvann og islimonade som drikkes til måltidene, stanser fordøyelsen inntil organismen har tilført så meget varme at maven kan begynne sitt arbeid igjen. Varme drikker virker svekkende. De som venner seg til varm drikke, kan til sist ikke unnvære den. Maten må ikke skylles ned. Det er ikke nødvendig å drikke til maten. Spis langsomt, og la maten bli godt blandet med spytt. Jo mer vi drikker til maten, desto vanskeligere blir det å fordøye den. Vannet må først absorberes før fordøyelsen kan begynne. Spis ikke for meget salt. Spis ikke mat som er syltet i eddiklake. Sterkt krydret mat må ikke komme i maven. Spis rikelig med frukt til måltidene. Da vil den irritasjonen som skaper tørst, forsvinne. Men hvis tørsten likevel skulle melde seg, er det best å drikke rent, klart vann en stund etter måltidet, eller litt før måltidet. Det er alt som naturen krever. Drikk aldri te, kaffe, øl, vin eller andre sterke drikker. Rent vann er det aller beste middel som finnes til å rense vevene i kroppen. R. & H., 29.

juli 1884

TE OG KAFFE -- De stimulerende virkningene av te og kaffe

732. Pirrende mat og drikke som er så alminnelig i vår tid, er ikke godt for helsen. Te, kaffe og tobakk påvirker nervene, og de inneholder giftstoffer. Disse stoffene er ikke hare unødvendige, men også skadelige. Hvis vi vil bevare helsen, må vi forkaste dem. R. & H., 21. feb.. 1888

733. Te forgifter organismen. Kristne mennesker bør derfor ikke drikke te. Virkningene av kaffe er de samme som av te, bare med den forskjell at kaffe er verre enn te. Kaffe har en opphissende og stimulerende virkning. Men i samme grad som den virker oppkvikkende mens man drikker den, vil den en tid etterpå skape depresjon. De som er blitt avhengige av kaffe og te, bærer preg av dette i ansiktet. Huden blir gusten og mister sin naturlige friskhet. Sunnhetens farge og glød lyser ikke i ansiktet deres. (1868) 2T 64, 65

734. Sykdommer av alle former og nyanser er kommet over menneskene fordi de har brukt te, kaffe, tobakk og andre narkotika. Disse skadelige stoffene må vi sky, ikke bare en av dem, men alle sammen. De er endog meget skadelige. De ruinerer og ødelegger både de fysiske, mentale og moralske evner og krefter i menneskene. Det er helt forkastelig å bruke dem. MS 22, 1887

735. Drikk aldri te, kaffe, øl, vin eller andre sterke drikker. Vann er det aller bestemiddel som finnes til å rense vevene i kroppen. R. & H., 29. juli 1884

736. Te, kaffe, tobakk og alkoholholdige drikker representer !t forskjellige grader av kunstige stimulanser. (1890) C.T.B.H. 34-36

Virkningene av kaffe og te, som vi før har nevnt, ligner virkningene av vin, gjæret sider, brennevin og tobakk. . . .

Å drikke kaffe er skadelig. Den opphisser midlertidig hjernens krefter til ualminnelig aktivitet, men ettervirkningene er utmattelse, depresjon og lammelse av de intellektuelle, moralske og fysiske kreftene i kroppen. Hjernens krefter blir etter hvert svekket, og hvis man ikke ved bestemte og alvorlige anstrengelser gjør seg fri fra vanens makt, vil hjernens aktivitet bli varig svekket.

Alle disse stimulansene som irriterer nervene og tærer på livets krefter, skaper nervøsitet, utålmodighet og intellektuell sløvhet, og motvirker all åndelig vekst. Burde ikke vi som helsereformens talsmenn vllie opp og kjempe mot de onde virkningene av disse skadelige drikkevarene? I noen tilfelle er det like vanskelig å slutte med å drikke kaffe og te som det er for drankeren å venne seg av med å bruke alkohol. De pengene som brukes til kaffe og te, er dårligere anvendt enn om de ble kastet bort. Kaffe og te gjør bare skade og ingen nytte, og de fortsetter å gjøre skade så lenge som man fortsetter å bruke dem. De som er avhengige av te, kaffe, alkohol og narkotika, kan somme tider leve til de blir temmelig gamle, men dette er ikke noe argument for å bruke disse skadelige stimulansene. Hva disse menneskene kunne ha utrettet om de ikke hadde ødelagt seg med stimulanser, vil ikke bli åpenbart før på Herrens store dag.

De som tyr til kaffe og te for å bli oppkvikket til større aktivitet i sitt arbeid, vil merke følgene i form av dårlige nerver og mangel på selvkontroll. Trette nerver trenger hvile og ro. Kroppen trenger tid for å kunne gjenvinne tapt energi. Men hvis kroppens krefter blir pisket opp til større aktivitet ved hjelp av stimulanser, kommer det alltid en reaksjon i form av svekkelse og mindre kraft. For en tid kan man nok utrette mer under påvirkningen av

unaturlige stimulanser, men etter hvert blir det mer og mer vanskelig å oppnå den ønskede virkningen, og til sist er kroppens krefter fullstendig uttømt.

Skadevirkningene tilskrives andre årsaker

Skadevirkningene av å drikke kaffe og te er ofte større enn vi aner. Mange av dem som har vennet seg til å drikke kaffe og te, plages av hodepine og nervøs depresjon, og taper mye tid på grunn av sykdom. De innbiller seg at de ikke kan eksistere uten å bruke stimulanser. De er uvitende om skadevirkningene av disse stoffene. Det som gjør situasjonen enda verre, er at skadevirkningene som oftest tilskrives andre årsaker.

Skadevirkninger på sinnet og moralen

Hele organismen lider under følgene av å bruke stimulanser. Nervene blir rastløse, leveren fungerer ikke normalt, blodsirkulasjonen hindres, blodkvaliteten forringes, og huden blir uvirksom og gusten. Også sinnet blir skadet. Under innflytelsen av stimulansene blir hjernen pisket opp til en overdreven aktivitet, men når opphisselsen er forbi, blir hjernen mindre i stand til å tåle anstrengelser. Eftervirkningene er depresjon og svekkelse, ikke bare mentalt, men også fysisk og moralsk. Som en følge av dette misbruket ser vi nervøse menn og kvinner med en uløst dømmekraft og et ubalansert sinn. De viser ofte et hissig, utåhnodig og anklagende sinnelag. De ser på andres feil gjennom et forstørrelsesglass, og de er ikke i stand til å se sine egne feil og mangler.

Når personer som er avhengige av kaffe og te, kommer sammen til selskapeleg samvær, er det ikke vanskelig å se virkningene av de stimulansene som de nyter. Alle forsyner seg fritt og rikelig av sine yndlingsdrikker, og virkningene viser seg i at tungen slippes løs. Og så begynner de å baktale og sladre om andre som ikke har anledning til å

forsvare seg. Ordene deres er hverken få eller velvalgte. Sladderens godbiter, som ofte er både giftige og skandaløse, serveres til alle. Disse tankeløse sladderhankene glemmer at det finnes vitner som hører det de sier. En usynlig vekter skriver deres ord i himmelens bøker. All denne uvennlige kritikken, disså overdrevne skandalene, disse utbrudd av bitterhet og misunnelse, som serveres sammen med te eller kaffe, vil Jesus regne som rettet mot seg personlig. «Hva I har gjort imot en av disse mine minste brødre, det har I gjort imot meg.» Matt. 25, 40.

Vi lider på grunn av våre forfedres feilaktige vaner, og mange binder seg til langt verre uvaner enn våre foreldre gjorde. Te, kaffe, tobakk, alkohol og narkotika vil snart slokke den livsgnisten som ennå er tilbake i menneskeslekten. Hvert eneste år blir millioner av liter berusende drikk konsumert, og millioner av dollar blir brukt til tobakk. Store skarer av appetittens slaver bruker sine penger til sanselige nytelser, mens barna deres mangler både mat og klær, og får heller ikke noen utdannelse. Det kan aldri bli gode sosiale forhold i landet så lenge menneskene ligger under for slike laster.

Ikke styrke, men nervøs opphisselse

737. Du er meget nervøs og opprevet. Te opphisser nervene, og kaffe lammer hjernen. Begge deler er meget skadelig. Du må være varsom med kosten. Du må spise sunn og nærende mat, og du må unngå sterke sinnsbevegelser. Du må aldri bli så opphisset at du blir rasende. (1879) 4T 365

738. Te er stimulerende, og til en viss grad virker den også berusende. Kaffe og andre populære drikkevarer har lignende virkninger. Til å begynne med virker de oppkvikkende. Nervene i maven blir først opphisset. Irritasjonen overføres så til hjernen, og hjernen vekker hjertet til større

aktivitet. Men denne energiøkningen er av kort varighet i organismen. Så lenge stimulansen virker, synes energien å øke, og trettheten forsvinner. Åndsevnene vekkes, og fantasien blir levende. (1905) M.H. 326, 327

På grunn av disse virkningene tror mange at kaffe og te bare gjør dem godt. Men dette er en stor feiltagelse. Hverken te eller kaffe gir kroppen næring. Virkningene av disse giftene kommer før fordøyelsesorganene har fått tid til å gjøre sin gjerning. Det som synes å være ny kraft og energi, er i virkeligheten bare opphisselse av nervene. Når virkningene av stimulansen er over, avtar kreftene, og det blir en tilsvarende følelse av svakhet og krafløshet.

Ettervirkningene av en stadig bruk av slike nervepirrende stimulanser er hodepine, søvnløshet, hjertebank, dårlig fordøyelse og mange andre plager. Disse giftene tærer bort livskraften. De trette nervene trenger hvile og ro i stedet for å bli tvunget til å gjøre ekstra anstrengelser. Kroppen trenger tid for å kunne gjenvinne tapt energi. Når kroppens krefter blir pisket til større aktivitet ved hjelp av stimulanser, vil vi nok kunne utrette mer enn alminnelig for en tid. Men når man bruker disse stimulansene ofte, vil kroppens krefter svekkes, og det blir etter hvert vanskeligere å oppnå den virkningen som man ønsker. Kravet etter sterkere stimulanser stiger, inntil viljen og fornuften ikke lenger makter å holde igjen. Og snart finnes det ingen makt som kan stanse det unaturlige begjæret. Kravet til stimulanser øker inntil kroppens krefter er uttømt.

Ingen næringsverdi

739. Vi styrker ikke helsen ved å bruke stimulanser, som bare virker for en kort tid, og etterpå gir en reaksjon som setter kroppen i en uslere tilstand enn den var før. Te og kaffe pisker opp den slappe energien for en stund, men når stimulansen ebber ut, kommer en tyykkende slapphetsfølelse.

Disse drikkevarene inneholder absolutt ingen næringsstoffer. Men melken og sukkeret som ofte følger med en kopp te eller kaffe, gir naturligvis en del næring. Brev 69, 1896

Den åndelige fatteevne sløves

740. Te og kaffe er stimulanser. De virker på en lignende måte som tobakk. Men virkningene er svakere. De som bruker disse giftene, som virker langsomt, synes ikke at de kan leve uten å få dem. Det er tilfelle med dem som bruker tobakk. De føler seg rent elendige når de ikke har sine avguder. . . . De som følger en fordervet appetitt, skader både helsen og intelligensen. De er ikke i stand til å sette pris på åndelige verdier. Deres følsomhet blir sløvet. De synes ikke at synden er svært syndig, og de synes ikke at sannheten er av større verdi enn jordiske skatter. (1864) Sp. Gifts IV, 128, 129

741. Det er synd å drikke kaffe og te. De er skadelige nytelsesmidler, og i likhet med andre onde ting skader de også sjelen. Disse kjære avgudene virker oppkvikkende på sinnet, men det skjer ved å pirre nervesystemet til en unaturlig og sykkelig aktivitet. Og når den midlertidige virkningen er forbi, kommer en depresjon som trykker humøret like langt under det normale, som stimulansen hevet det over det normale. Brev 14, 1896

742. De som bruker tobakk, te og kaffe, bør fjerne disse avgudene, og de pengene som de har brukt til dyrkelsen av dem, bør de gi til Herrens skattkammer. Noen har aldri gjort et virkelig offer for Guds sak, og de er uvitende om hva Gud krever av dem. Noen av de fattigste vil kanskje få den største kamp for å frigjøre seg fra disse vanedannende stimulansene. Men det offeret som den enkelte burde gi, skal ikke bringes fordi Guds sak trenger midler. Gud prøver alles hjerter, og enhver karakter må utvikles. Guds folk må handle etter bestemte prinsipper. Det levende prinsipp må komme til syne

i vårt liv. (1861) 1T 222

Stimulanser hemmer Åndens virkning

743. Te, kaffe og tobakk øver en skadelig virkning på hele organismen. Te er også beruserde. Den gir lignende virkninger som brennevin, men meget svakere. Kaffe har en sterkere tendens enn te til å omtåke hjernen og svekke energien. Den virker på lignende måte som tobakk, men tobakkens virkninger er meget sterkere. De argumentene som brukes mot tobakken, kan like godt brukes mot både te og kaffe. R. & H., 25. jan. 1881

De som er vant til å bruke te, kaffe, tobakk, alkohol eller narkotika, føler at de ikke kan tilbe Gud uten de stimulansene som de er vant til å få. Hvis disse stimulansenes slaver skulle ta del i en gudstjeneste uten å ha fått sine vante oppkvikkere, ville Guds nåde og kraft ikke gjøre inntrykk på dem. De ville føle at Guds Ånd ikke inspirerte deres bønner og vitnesbyrd. Disse bekjennende kristne som nyter stimulanser, burde tenke alvorlig over hvilke midler de bruker for å skaffe seg glede. Men kommer denne gleden ovenfra, eller kommer den nedenfra?

Bedøvelse ingen unnskyldning for overtredelse

744. Satan vet at han ikke får så stor makt over menneskenes sinn når de holder appetitten i tømme, som når de gir den frie tøyler. Derfor prøver han alltid å lede menneskene til å føye appetitten. Under innflytelsen av usunn mat blir samvittigbeten sløvet og sinnet blir formørket, slik at hjernens mottakelighet for inntrykk blir skadet. Men overtrederens skyld blir ikke mindre fordi han har mishandlet samvittigheten inntil den har mistet føleevnen. (1890) C.T.B.H. 79, 80

Når vi nå vet at sinnets helse er avhengig av legemet, og livets krefter

virker normalt, hvor omhyggelig burde vi så ikke passe på at hverken stimulanser eller narkotiske gifter får anledning til å forstyrre organismen? Vi ser at svært mange av dem som bekjenner seg til å være kristne, bruker tobakk. De beklager de onde følgene av alkoholmisbruk. Men de samme menneskene som taler imot alkoholen, sprøyter ut stråler av tobakkssaus. Det må bli en annen innstilling i folkets bevissthet om tobakken før vi kan få tak i roten til det onde. Men det er mer å si om dette emnet. Te og kaffe vekker trangen til sterkere stimulanser. Og så kommer vi til spørsmålet om å tilberede maten på en hygienisk måte. Vi kan da spørre: Praktiserer vi måtehold i alle ting? Har vi i alle disse viktige ting gjennomført helsereformens prinsipper, som er så viktige for helse og livslykke?

Alle oppriktige kristne må lære å holde appetitten og lidenskapene i tømme. Den som ikke har frigjort seg fra appetittens slaveri, kan ikke være Kristi lydige og trofaste tjener. Den som føyer appetitten og lidenskapene, svekker virkningene av sannheten både i sinn og hjerte.

Ettergivenhet overfor appetitten

745. Umåtehold begynner med å servere usunn mat i hjemmene. Etter å ha føyd appetitten en tid, blir fordøyelsesorganene svekket, og maten synes ikke lenger å tilfredsstille appetittens krav. Det oppstår en sykelig tilstand i organismen, og trangen til stimulerende mat vekkes. Te, kaffe og kjøtt gir en øyeblikkelig virkning. Under innflytelsen av disse giftene blir nervene opphisset. De intellektuelle evnene synes å bli styrket, og fantasien blir levende. (1875) 3T 487, 488

Fordi disse stimulansene gir slike gunstige resultater for en stund, tror folk at de trenger dem, og derfor fortsetter de å bruke dem. Men det kommer alltid en reaksjon. Nervesystemet som blir opphisset uten grunn, låner kraft fra organismens reservefond. Men alle disse midlertidige opphisselsene og

lån av nervekraft blir etterfulgt av en depresjon. Og graden av depresjonen står i forhold til graden av opphisselsen under påvirkning av stimulansene. Appetitten blir oppdratt til å kreve stadig sterkere ting, som både kan vedlikeholde og øke de behagelige virkningene av stimulansene. Og appetittens makt vokser. Kravet etter sterkere stimulanser øker, og så tar man til å bruke tobakk, vin og andre berusende drikker. Jo mer man føyer appetitten, desto oftere og sterkere vil dens krav bli, inntil det blir ytterst vanskelig å holde den i tømme.

Jo mer organismen blir svekket, og jo mindre den kan unnvære stimulansene, desto sterkere vil kravene etter tilfredsstillelse bli. Og snart blir viljen og fornuften overmannet. Til sist synes det ikke å være noen makt som kan stanse det unaturlige begjæret.

Det eneste trygge standpunkt

Det eneste trygge, sikre og riktige standpunkt er: Rør ikke, smak ikke og prøv ikke te, kaffe, tobakk, alkohol og narkotika. Det er nødvendig for denne slekt å styrke viljekraften ved Guds nåde for å kunne stå imot Satans fristelser. Det er dobbelt så vanskelig å kunne motstå lysten til å føye en fordervet appetitt i vår tid, som det var i tidligere generasjoner.

Konflikten mellom sannheten og selvet

Beretningen om Korah og hans tilhengere som gjorde opprør mot Moses og Aron og mot Jehova, er skrevet ned til advarsel for Guds folk, og spesielt for dem som lever ved slutten av denne verdens historie. Satan har ledet visse personer til å følge Korah, Datan og Abriam i å gjøre opprør blant Guds folk. De som tillater seg å vekke motstand mot de klare vitnesbyrdene som de har fått, bedrar seg selv. De mener at de personer som Gud har pålagt byrdene og ansvaret for sitt verk, har opphøyet seg over folket. De synes at

deres råd og formaninger er unødvendige. Men disse personene har protestert mot de klare vitnesbyrdene som Gud har pålagt oss å gi for å rette på de forkjærte ting som skjer blant Guds folk. De vitnesbyrdene som vi har gitt mot bruken av te, kaffe og tobakk, har irritert mange, fordi de ville ødelegge de kjære avgudene deres. (1864) Sp. Gifts IV, 36, 37 746

Det var en tid da mange var usikre på hva de skulle gjøre. Skulle de gi avkall på disse skadelige stimulansene, eller skulle de forkaste vitnesbyrdene og følge sine egne lyster? For dem var det et åpent spørsmål. Det ble en konflikt mellom overbevisning om sannheren og lysten til å føye appetitten. Ubesluttsomheten gjorde dem svake, og mange fulgte appetittens krav. Men deres evne til å vurdere hellige ting ble fordervet ved bruken av disse giftstoffene, som virker langsomt, men sikkert. Endelig tok de sin beslutning. De ville ikke fornekte selvet, koste hva det koste ville.

Denne fryktelige avgjørelsen reiste straks en skillemur mellom dem og de andre som ifølge Guds befaling ville rense seg selv «fra all urenheter på kjød og ånd og fullende sin helliggjørelse i Guds frykt». De likefremme vitnesbyrdene sto i veien for disse oppviglerne, og de ble urolige. Men de fant en viss tilfredsstillelse i å kjempe imot vitnesbyrdene. De prøvde å få både seg selv og andre til å tro at vitnesbyrdene var falske. De sa at folket var uten skyld, men at det var vitnesbyrdene med sine irettesettelser som laget vanskelighetene. Og da oppviglerne foldet ut sitt banner, samlet alle de utilfredse seg om det -- alle de åndelig uføre, halte, lamme og blinde -- og de forente sine anstrengelser for å splitte og så uenighet.

Roten til umåtehold

747. Det blir gjort store anstrengelser for å bekjempe misbruk. Men angrepene blir ikke alltid rettet mot det riktige mål. Helsereformens talsmenn burde rette sin oppmerksomhet mot de onde følgene av usunn mat,

krydderier, te og kaffe. Vi ønsker at alle som virker for helse og avhold, må ha hell og lykke med seg i arbeidet. Men vi ber dem om å se dypere etter årsakene til det onde som de kjemper mot. De må være sikre på at de retter sine angrep på de rette stedene. (1905) M.H. 335

De må undervise folk om at den rette balansen mellom de intellektuelle og moralske evnene i høy grad er avhengig av en sunn tilstand i vår fysiske organisme. Alle narkotiske gifter og unaturlige stimulanser, som svekker og skader kroppen, vil også virke deprimerende både på intelligensen og moralen. Umåtehold og nytelsessyke er hovedårsaken til den moralske fordervelsen i verden. Ved å føye en fordervet appetitt, mister menneskene evnen til å motstå fristelsene.

De som arbeider for helsesaken, har en stor og viktig oppgave i å undervise folk om dette. Undervis dem om at helse, karakter og endog livet settes på spill ved bruken av stimulanser, som opphisser og utnytter energien på en unaturlig måte.

Gi naturen selv en sjanse

Når det gjelder te, kaffe, tobakk og alkohol, er det bare ett trygt og sikkert prinsipp som duger, og det er dette: Rør ikke, smak ikke, prøv ikke. Te, kaffe og lignende drikkevarer virker i samme retning som alkohol og tobakk. I noen tilfelle er det like vanskelig for dem som er avhengige av kaffe og te å bryte med vanens makt, som det er for drankeren å holde opp med å bruke alkohol. De som prøver å slutte med kaffe og te, vil for en tid føle seg meget uvel. Men hvis de holder ut, vil de seire over vanens makt, og de vil ikke lenger føle seg slappe. Organismen trenger tid for å komme seg etter de misbruk den har vært utsatt for. Gi kroppen en sjanse til å samle sine krefter, så den kan gjøre sitt arbeid på en forsvarlig og tilfredsstillende måte.

748. Satan forderver sinnet og ødelegger sjelen ved sine snedige tillokkelser. Vil vårt folk se og føle at det er synd å føye appetitten? Vil menighetens medlemmer holde opp med å bruke te, kaffe, kjøtt og all slags stimulerende mat, og heller gi pengene til Guds verk? Hvillren kraft har den som er avhengig av tobakk, til å stå imot fristelsen? Det må bli en verdensrevolusjon mot tobakken, før øksen blir lagt ved roten av treet. Men vi går et skritt videre. Te og kaffe baner veien for lysten til sterkere stimulanser, som tobakk og brennevin. (1875) 3T 569

749. Når det gjelder kjøtt, kan vi alle si: «La det være!» Alle burde gi et klart vitnesbyrd imot kaffe og te, og aldri bruke disse ting. De har narkotiske virkninger, og de er skadelige både for hjernen og alle andre organer i kroppen. . . . Brev 135, 1902

Medlemmene i våre menigheter må fornekte alle former for selvisk appetitt. De pengene som brukes til te, kaffe og kjøtt, er dårligere anvendt enn om' de ble kastet vekk. Disse stimulansene hindrer utviklingen av de fysiske, mentale og åndelige kreftene i oss.

En av Satans fristelser

750. Noen mener at de ikke kan forandre sine vaner. De mener at de vil miste helsen om de skulle prøve å slutte med te, tobakk og kjøtt. Men det er en av Satans fristelser. Det er de skadelige stimulansene som underminerer helsen og bereder veien for akutte sykdommer. Det er dette som ødelegger organismens vidunderlige mekanisme og bryter ned naturens festningsverker mot sykdom og en for tidlig død. . . . (1867) 1T 548, 549

Bruken av unaturlige stimulanser ødelegger helsen. Stimulansene øver en sløvende virkning på hjernen, og hindrer den i å verdsette de evige verdier. De som dyrker disse avguder, kan ikke fatte verdien av den frelse

som Jesus vant for oss ved sitt selvoppofrende liv, De kan ikke fatte betydningen av de lidelser og den skam og skjensel som han måtte tåle. De fatter ikke betydningen av at han til sist ga sitt eget fullkomne liv for å frelse menneskene fra døden.

KORNSORTER I STEDET FOR TE OG KAFFE

751. Vi bør hverken servere te eller kaffe. Kaffe som er laget av forskjellige kornsorter, bør tilberedes så omhyggelig som mulig, og serveres i stedet for disse helseødeleggende drikkene. Brev 200, 1902

752. Under visse forhold kan noen kreve å få et tredje måltid. Men hvis de i det hele tatt skulle spise et tredje måltid, da må det bestå av meget lettfordøyelig mat. Skonrokker, tvebakker, kavringer, frukt og kornkaffe er de matvarene som passer best til aftensmat. (1905) MR 321

753. Jeg bruker litt kokt melk i min enkle, hjemmelagede kaffe. brev 73 1896

Varme og skadelige drikker

754. Varme drikker er ikke nødvendige, unntatt når de blir brukt som medisin. Store mengder av varm mat og varme drikker er meget skadelige for maven. På denne måten blir svelget og fordøyelsesorganene irritert, og gjennom dem blir også andre av kroppens organer hindret i sin virksomhet. Brev 14, 1901

EPLEVIN

755. Vår tid er preget av mangel på måtehold. Å imøtekomme sidernyterens begjær er en fornærmelse mot Gud. Sammen med andre har du

gjort deg skyld i dette. Du har ikke fulgt lyset. Hvis du hadde vandret i lyset, hadde du hverken villet eller kunnet gjøre det du har gjort. Alle som på noen måte har tatt del i slikt vil komme inn under Guds fordømmelse, med mindre de gjør er: fullstendig forandring i sin handlemåte. Du må vise større alvor og straks ta fatt på den viktige gjerningen å frigjøre sinnet for alt som er forkastelig. (1885) 5T 354-361

Etter at du så avgjort og bestemt hadde avslått å ta aktiv del i avholdsarbeidet, kunne du fremdeles ha hatt en god innflytelse over andre, om du hadde levd i overensstemmelse med den tro som du bekjenner deg til. Men siden du begynte å produsere eplevin, har du skadet din anseelse og din innflytelse meget. Og det som er enda verre, er at du har brakt skam over sannheten og du har skadet din egen sjel. Du har bygd en mur mellom deg selv og avholdsarbeidet. Din handlemåte har ledet de vantro til å tvile på dine prinsipper. Du har ikke laget rette stier for dine føtter, og de lamme og halte snubler over deg til sin egen fordervelse.

I lyset av Guds lov kan jeg ikke se at kristne med god samvittighet kan dyrke humle og lage vin og sider som skal selges på markedet. Disse produktene kan brukes på en fornuftig måte og bli til velsignelse. Men de kan også brukes på en forkjært måte og bli til en stor fristelse og en forbannelse for andre. Sider og vin kan hermetiseres i ugjæret tilstand, og kan holde seg frisk i lang tid. Hvis sider og vin blir brukt i frisk og ugjæret tilstand, vil de ikke forstyrre fornuften. . . .

Drukkenskap begynner med måtehold

Det er mulig å bli beruset av vin og sider som av andre, sterkere drikker. Det er de såkalte alkoholsvake drikkevarene som skaper den verste form for drukkenskap. Under innflytelsen av disse mildere rusdrikkene blir lidenskapene unaturlige, og karakterforandringen merkes tydeligere enn ved

bruken av andre sorter rusdrikk. Noen få glass vin eller sider vekker trangen til sterkere drikker. På denne måten blir grunnvollen lagt til avhengighet av alkohol. For manges vedkommende er det absolutt ikke tilrådelig å ha hverken vin eller sider i huset. De har kanskje arvet en viss svakhet for stimulanser, og Satan forsøker stadig å friste dem til å prøve alkoholens virkninger. Og hvis de så gir etter for fristelsen, blir det vanskelig for dem å kunne si nei. Trangen krever å bli tilfredsstilt, og de føyer den til sin egen fordervelse. Hjernen blir sløvet og omtåket. Det er ikke lenger fornuften som rår, og lysten får frie tøyler. Utskeielser, usedelighet og alle slags later er ofte en direkte følge av å nyte vin og gjæret sider.

En kristen som er glad i stimulanser, og venner seg til å bruke dem, vokser aldri i nåde. Han fortsetter å være sanselig og upåvirket av det som er edelt og godt. De dyriske lidenskapene hersker over sinnets høyere egenskaper. Dyd og renhet blir forsømt. Måteholdsdriking er den skolen som utdanner drankere. Gradvis leder Satan dem bort fra måteholdets festning. Vin og sider virker på en så underfundig og besnærende måte at de som drikker, ikke har noen anelse om at de er kommet inn på hovedveien til drankerens slaveri. Smaken for sterkere stimulanser oppøves litt etter litt. Nervesystemet kommer i ulage. Satan holder sinnet i en feberlignende uro, og den som er fanget i drikkens garn, innbiller seg at han er fri og kan styre seg selv. Og han fortsetter å drikke inntil alle hemninger er brutt ned og alle gode forsetter er kastet vekk. De sterkeste og ærligste beslutningene blir underminert, og de evige interessene er ikke sterke nok til å holde lidenskapene under fornuftens kontroll.

Noen av dem som stadig drikker vin og sider; er sjelden synlig beruset, men de er likevel stadig påvirket av stimulansen. De er i en feberlignende tilstand, selv om de ikke er direkte beruset. Men de er i en tilstand som er like farlig som beruselse. Sinnets edlere følelser og evner er blitt fordervet av alkoholen. De som venner seg til å drikke sur sider, har lett for å få forskjellige plager som vattersott, forstyrrelser i leveren, dårlige nerver og

blodstigning til hode.t. Mange pådrar seg kroniske sykdommer som en følge av vanemlslg misbruk av alkoholsvake drikkevarer. Noen dør av tuberktillose eller av hjerneblødning, andre får kronisk mavesår. Alle livsviktige funksjoner blir hemmet og svekket i sin virksomhet. Legene kan fortelle disse vanedrankerne at de lider av alvorlige leversykdommer. Men hvis de vil slå spunsten ut av siderkaggene og aldri fylle dem igjen og aldri drikke sider mer, villivers krefter samle seg igjen, og de vil bli friske.

Sider vekker tørsten etter sterkere drikker. På grunn av langvarig mishandling mister maven sin naturlige kraft. Slimhinnene blir irritert, og den må ha en sterkere stimulans for å kunne gjøre sin gjerning. . . . Overalt kan vi se den forferdelige makten som de sterke drikkene har over menneskene. Vi kan se personer i alle samfunnslag og yrker -- menn i høye embeter og ansvarsfulle stillinger -- berømre menn og store begavelser -- mennesker med edle følelser og sterke nerver, med intelligens og sunn fornuft som ofrer alt bare for å føye appetitten. Og disse verdifulle og dyktige menneskene kan under alkoholens makt bli redusert til dyrenes nivå. I mange tilfelle begynte de på sin vei nedover ved å drikke vin og sider.

Vi må representere heisereformen

Jeg blir bedrøvet når jeg hører at intelligente menn og kvinner som bekjenner seg til å være kristne, sier at det ikke er galt å lage ugjæret vin og sider, for så lenge som den er ugjæret, blir folk ikke beruset av den. Men jeg vet at det finnes en annen side av saken, og denne siden vil de ikke se. De har lukket øynene for de fryktelige følgene av å bruke disse stimulansene. . . .

Vi som et folk bekjenner oss til å være reformvennlige lysbærere i verden. Vi skal være Guds trofaste vektere som skal passe på at Satan ikke får anledning til å forderve appetitten. Vi må stille oss selv med vårt

eksempel og vår innflytelse på helsereformens side. Vi må avstå fra alt som kan sløve samvittigheten eller utsette oss for fristelser. Vi må ikke åpne noen dør for Satan. Han må ikke få makt over mennesker som er skapt i Guds bilde. Hvis alle var årvåkne og vaktet nøye på de såkalte milde og uskyldige typer vin og sider, ville hovedveien til drukkenskapens last bli stengt. Det som er nødvendig for alle, er en fast vilje og beslutning om ikke å røre eller smake disse tilsynelatende uskyldige produktene. Da vil avholdsreformen bli sterk, varig og grundig. . . .

Verdens forløser som visste nøyaktig hvordan samfunnsforholdene skulle bli i de siste dager, sa at fråtseri og drukkenskap ville bli de mest alminnelige synder i denne tiden. Han sa at slik som det var i Noahs dager, skal det også bli i tiden før Menneskesønnen kommer igjen.

«For liksom de i dagene før vannflommen åt og drakk, tok til ekte og ga til ekte, like til den dag da Noah gikk inn i arken, og de visste ikke av før vannflommen kom og tok dem alle, således skal også Menneskesønnens komme være.» Matt. 24, 38. 39. Ja, slik skal altså forholdene være i de siste dager. De som tror på Jesu ord og advarsler, vil vise den største forsiktighet for ikke å komme inn under fordømmelsen.

Brødre! La oss se på dette spørsmålet i lyset av Guds ord. Vi må stille vårt eksempel og vår innflytelse helt på avholdsreformens side. Epler og druer er Guds gaver. De kommer vel med som sunne og gode næringsmidler. Men de kan også misbrukes. Gud har allerede sendt sykdommer både på druene og eplene på grunn av menneskenes syndige misbruk av dem. Men vi står overfor verden som helsereformatorer. Vi må ikke gi de vantro den minste anledning til å klandre vår tro. Jesus sa: «I er verdens salt!» «I er verdens lys!» La oss vise at vårt hjerte og vår samvittighet et under den guddommelige nådes forvandlende innflytelse. Vi må vise at vårt liv er ledet av de hellige prinsippene i Guds lov, og at vi følger dem selv om de krever at vi skal gi avkall på timelige fordeler.

Under mikroskopet

756. Mennesker som har arvet en viss tendens til å like stimulanser, burde hverken smake eller se vin, øl eller sider. Slike drikkevarer burde aldri finnes innenfor deres rekkevidde. De blir fristet bare ved synet av dem. Mange har ingen betenkeligheter ved å kjøpe ugjæret sider. Den synes å være helt uskadelig. Men den holdet seg søt og frisk borte i en forholdsvis kort tid, og så begynner gjæringen. Mange synes at den skarpe smaken som den får når den gjærer, er god, og de nøler med å innrømme at den er gjæret og sterk. (1905) M.H. 332, 333

Det er farlig for helsen å drikke endog den søte sideren som lages i alminnelighet. Hvis folk kunne se i mikroskopet hva sideren inneholder, ville bare få av dem bry seg om å drikke den. Mange ... dem som lager sider, er ikke nøye med hva slags frukt de får til å presse saft av. De bruker både ormspiste og halvrotne epler. Folk som aldri ville tenke på å spise giftige, rotte epler, drikker sider som er laget av den slags frukt. Og de kaller det for en delikatesse.

Men mikroskopet viser at endog med det samme saften kommer fra pressen, er den uskikket som drikk. Man oppnår å bli beruset både av vin, øl og sider, og denne beruselsen er like ekte som den man får av sterkere drikkevarer. De svakere vinet, sidet og øl vekker lysten til sterkere stimulanser, og på den måten blir man vanedranker. Måteholdsdrikkingen er den skolen som utdanner drankere. Men disse milde stimulansene virker på en så snedig måte at de som nyter dem, ikke aner noen fare, og de vet ikke om at de er kommet inn på hovedveien til drukkenskapens slaveri.

FRUKTSAFT -- SØT DRUESAFT

757. Den rene, friske, ugjærede druesaften er en sunn drikk. Men mange av de alkoholholdige drikkevarene som nå nytes i store mengder, inneholder dødelig gift. De som drikker dem, mister fornuften og blir ustyrlige. Under innflytelsen av sterke drikker blir menneskene ledet til å gjøre alle slags ugjerninger, ja, endog mord. MS 126, 1903

Frukt gir helse

758. Sett rikelig med frukt på bordet, og frukt bør alltid finnes på spiseseddelen. Fruktsaft sammen med brød er en deilig rett. God frukt som er moden og uskadd, er en gave som vi bør takke Gud for. Det er mat som gir helse og kraft. Brev 72, 1896

Kapittel 25

Undervisning om helseprinsippene

INNFØRING I HELSELÆRE

759. Behovet for undervisning i helseprinsippene har aldri vært så stort som nå. Til tross for den vidunderlige vekst og utvikling som har skjedd i den senere tid, både i livets alminnelige bekvemmelighet til hygge og trivsel, og i de sanitære forhold -- spesielt i en bedre og mer hygienisk behandling av sykdommer -- så er det likevel en alarmerende nedgang i menneskenes fysiske kraft og utholdenhet. Alle som har menneskenes velferd for øye, kan ikke unngå å legge merke til denne sørgelige tilstand. (1905) M.H. 125, 126

Vår kunstige sivilisasjon tillater nedbrytende krefter å ødelegge sunne og gode prinsipper. Moter og skikker er i strid med naturens behov. Seder og skikker, smak og behag arbeider sammen for å legge veldige byrder på menneskene. Overalt ser vi forbrytelser, sykdom og elendighet.

Mange overtrer helsens lover på grunn av uvitenhet, og de trenger å få undervisning. Men det store flertallet vet bedre enn det de viser i praksis. Disse menneskene trenger å få undervisning om hvor viktig det er å gjøre helseprinsippene til en rettesnor for livet.

760. Det finnes et meget stort behov for undervisning i helsereformens prinsipper. Forkjærte spisevaner og et usunt kosthold er i høy grad årsaken til den umåtehold, forbrytelse og elendighet som hersker i verden i vår tid. (1905) M.H. 146

761. Hvis vi ønsker å heve den moralske standard blant menneskene i

de landene som vi blir kalt til å virke i, må vi begynne med å forandre deres fysiske vaner. Karakteregenskapene er avhengige av at kroppens og sinnets krefter arbeider sammen normalt. (Medical Missionary 1892) C.H. 505

Mange vil ta imot lyset

762. Herren har vist meg at mange, mange mennesker vil bli reddet fra fysisk, mental og moralsk fordervelse gjennom en praktisk opplysning om helsereformen. Vi må ha offentlige foredrag om helsesaken, og våre helsetidsskrifter må få en langt større lesekrete. Helsereformens prinsipper vil bli mottatt med glede, og mange vil ta imot lyset. Innflytelsen av helsereformen vil påvirke alle som har en sunn dømmekraft, og som ønsker å få større opplysning. Disse menneskene vil litt etter litt ta imot de spesielle sannhetene for vår tid. På denne måten vil sannhet og rettferdighet møte hverandre. . . . (1900) 6T 378, 379

Evangelisk virksomhet og helsemisjonsarbeidet må gå hånd i hånd. Evangeliet må knyttes sammen med helsereformens prinsipper. Kristendommen må veves inn i det praktiske liv. Et grundig og alvorlig reformarbeid må gjøres. Sann bibelsk religion har sitt utspring i Guds kjærlighet til den falne menneskeslekt. Guds folk må gå fremover etter en fast kurs. De må bruke sin innflytelse til å vinne dem som søker etter sannheten, og som ønsker å gjøre det som er rett i denne ytterst alvorlige tiden. Vi må undervise menneskene om helsereformens prinsipper, og vi må gjøre alt som står i vår makt for å lede menneskene til å se nødvendigheten av å praktisere disse prinsippene.

Pionerens helsevirksomhet

763. Under utstillingen som ble holdt i Battle Creek i 1864, tok noen av våre folk med seg tre-fire kokeovner, og de demonstrerte hvordan man kunne

lage deilige retter uten å bruke kjøtt. Det ble sagt den gangen at vi dekket det peneste og beste bordet under hele utstillingen. Overalt hvor det holdes store sammenkomster, er det vår forrett å kunne forsyne folk med sunn og god vegetarisk mat. Vi kan benytte slike anledninger til å gi folk undervisning i sunn matlaging. MS 27, 1906

Ved utstillingen ga Herren oss en rik anledning til å vise hva helsereformen kan gjøre for å hjelpe syke til å gjenvinne helsen, og endog hjelpe i tilsynelatende håpløse tilfelle. . . .

Ved leirmøter og fra hus til hus

Vi må gjøre større anstrengelser for å undervise folk om helsereformens sannheter. Ved våre leirmøter kan vi demonstrere hvordan det er mulig å lage sunne og velsmakende retter av kornsorter, frukt, nøtter og grønnsaker. På alle steder hvor nye grupper har tatt imot sannheten, bør vi holde kurser og gi undervisning i kunsten å lage sunn og god mat. Vi må velge noen av våre dyktigste helsearbeidere til å gi undervisning fra hus til hus i en kampanje for bedre matlaging.

Helseundervisning ved våre leirmøter

764. Etter hvert som vi nærmer oss tidens slutt, må vi legge større og større vekt på helsereformen og kristelig avhold. Vi må undervise på en klar, bestemt og positiv måte, og vi bør alltid anstrenge oss for å undervise menneskene, ikke bare med ord, men også i praksis. Når teori og praksis går hånd i hånd, øver de en sterk innflytelse. (1900) 6T 112, 113

Ved våre leirmøter bør vi holde offentlige foredrag om helsesaken. I Australia hadde vi foredrag om helsespørsmålet hver dag i forbindelse med våre leirmøter, og det vakte stor interesse. Vi hadde et spesielt telt hvor leger

og sykepleiersker var opptatt med å gi råd og veiledning gratis. Det var alltid stor søkning til dette teltet. Tusener av mennesker hørte på foredragene, og når møtene sluttet, var tilhørerne ikke tilfreds bare med det de hadde hørt. I flere byer der vi holdt virksomhet, kom ledende menn og ba oss inntrengende om å opprette sanatorier, og de lovte å samarbeide med oss.

Ved teori og praksis

765. De store sammenkomstene er ypperlige anledninger til å demonstrere helsereformens prinsipper. For noen år siden ble det ved slike sammenkomster sagt meget om helsereformen og om fordelene ved et vegetarisk kosthold. Men på samme tid ble det servert kjøtt ved bordene i spiseteltet, og forskjellige usunne matvarer ble solgt i matbutikken. Men tro uten gjerninger er død og ingenting verd. Undervisningen som ble gitt om helsereformen, gjorde ikke særlig inntrykk på forsamlingen. Men i den senere tid er undervisningen blitt støttet ved eksempel og praksis. Nå serverer vi ikke kjøtt i spiseteltet. Bordene bugner av frukt, kornsorter og grønnsaker. Når noen av gjestene spurte hvorfor vi ikke serverte kjøtt, har vi svart at kjøtt ikke er den sunneste maten. (1900) 6T 112

I våre sanatorier

766. Ifølge det lyset som Gud har gitt meg, burde vi opprette et sanatorium hvor medisiner ikke skulle brukes. Vi skulle i stedet bruke enkle, rasjonelle behandlingsmetoder. I denne institusjonen skulle folk lære å kle seg fornuftig, puste riktig og spise med måte. De skulle få opplysning om hvordan de kunne forebygge sykdom ved å praktisere enkle og fornuftige livsvaner. Brev 79, 1905

767. De som kommer til våre sanatorier for å få behandling, skal også få undervisning om helseprinsippene. Pasientene skal lære at det går an å

leve på en kost som er laget av kornsorter, frukt, nøtter og andre av jordens produkter. Jeg har fått undervisning om at det bør holdes regelmessige forelesninger om helsespørsmålet ved våre sanatorier. Vi må undervise folk om nødvendigheten av å forkaste matvarer som svekker helsen og livskraften hos mennesker som Kristus har ofret sitt liv for å frelse. De må høre om de skadelige virkningene av te og kaffe. Pasientene må få opplysning om hvordan de kan unnvære matvarer som skader fordøyelsesorganene. ... Brev 233, 1905

Pasientene må lære å praktisere helsereformens prinsipper, hvis de vil gjenvinne helsen. De syke må forstå hvor viktig det er å ta regelmessig mosjon i frisk luft, og hvor viktig det er å praktisere måtehold i mat og drikke. Ved våre sanatorier skal de syke finne lindring og ny kraft. Folk trenger opplysning om hvordan de ved å være forsiktige med mat og drikke kan holde seg friske. . . . De som slutter med å såise kjøtt, vil finne at kostforandringen er gagnlig for dem. Matspørsmålet er av vital betydning. . . . Våre sanatorier er opprettet i en spesiell hensikt. Folk skal lære at vi ikke lever for å spise, men at vi spiser for å leve.

Undervis de syke i hjemmepleie

768. La pasientene være mest mulig ute i frisk luft. Hold oppmuntrende og inspirerende møter for dem i salongen, og også enkle bibellesninger om emner som er lette å forstå. Gi dem noe som kan trøste og styrke sjelen. Tal til dem om helsereformen. Og du, min bror, må ikke påta deg så mange byrder og plikter at du ikke får tid til å gi undervisning i helsereformen. De som forlater sanatoriet, bør være så godt kjent med våre helseprinsipper og behandlingsmetoder at de kan undervise og behandle medlemmene i sin egen familie. Brev 204. 1906

Det er en viss fare ved å bruke for mange penger til redskaper og utstyr

som pasientene aldri kan bruke til undervisningen i sine hjem. Den beste undervisningen de kan få, er å lære dem å regulere kosten slik at kroppens levende mekanisme kan virke normalt og harmonisk.

Gi undervisning i måtehold

769. I våre helseinstitusjoner bør vi gi en grundig undervisning om skadevirkningene av å nyte alkohol. Pasientene må få en klar forståelse av de sørgelige følgene av å nyte berusende drikker, og de velsignelsene som følger med å være totalt avholdende. Vi må be pasientene om å slutte med de ting som har ruinert l[iv]elsen deres. De må lære å erstatte de skadelige tingene med alle slags deilige fruktsorter. Appelsiner, sitroner, plommer, pærer og mange andre sorter frukt kan vi nå få på de fleste stedene. Jorden er fremdeles produktiv, om vi bare dyrker den omhyggelig. Brev 145, 1904

770. De som kjemper mot appetittens makt, trenger å få opplysning om helseprinsippene. De må lære at ulydighet mot helsens lover ved å føye en sykelig og unaturlig appetitt, legger grunnvollen til drukkenskapens fryktelige last. Bare ved å leve i lydighet mot helsens lover kan de befries for trangten til unaturlige stimulanser. (1905) M.H. 176, 177

Samtidig som de må stole på guddommelig kraft til å kunne bryte appetittens sterke bånd, må de samarbeide med Gud i lydighet mot hans lover, både de moralske og de fysiske.

Omfattende opplysning om helsereform

771. Hva er det spesielle arbeid som vi bør gjøre i våre helseinstitusjoner? I stedet for å lære pasientene både ved eksempel og praksis å føye en fordervet appetitt, skal vi undervise dem i å temme og fornekte appetitten. Vi må løfte helsereformens standard overalt. Apostelen

Paulus har gitt oss følgende formaning: MS å, 1888

«Jeg formaner eder altså, brødre, ved Guds miskunn at I fremstiller eders legemer som et levende, hellig, Gud velbehagelig offer -- dette er eders åndelige gudstjeneste -- og skikk eder ikke like med denne verden, men bli forvandlet ved fornyelsen av eders sinn, så I kan prøve hva som er Guds vilje: det gode og velbehagelige og fullkomne!» Rom. 12, 1. 2.

Våre helseinstitusjoner er opprettet for å undervise pasientene om helsekostens rene og livsviktige prinsipper. Kunnskapen om helsekostens betydning må lillyttes sammen med undervisningen om å øve seg i selvfornektelse og selvkontroll. Jesus som både har skapt og gjenløst menneskene, må stilles opp som det store eksempel for alle som kommer til våre institusjoner. Kunnskapen om veien til livet og om fred og helse, må gis linje for linje og bud på bud, slik at alle kan se at det virkelig er nødvendig med en helsereform. Menneskene må lære å avstå fra de nedverdige handlinger som innbyggerne i Sodoma gjotde seg skyldige i, og som var alminnelig blant menneskene som levde før vannflommen. Gud ødela disse menneskene på grunn av deres misgjerninger. . . . (Matt. 2,37,-39.)

Alle som besøker våre helseinstitusjoner, skal ha anledning til å lære sannheten å kjenne. Alle mennesker butde få undervisning om frelsens vidunderlige plan. Vi må forberede omhyggelig en passende undervisning for pasientene. Vi må vise dem at umåtehold i mat og drikke, som er så alminnelig ifølge skikk og bruk, er viktige årsaker til sykdom og lidelse. Stygge uvaner er også en følge av å føye appetitten.

Blad fra livets tre

772. Jeg har fått undervisning om at vi ikke må utsette arbeidet med å gjennomføre de planer som er nødvendige i helsearbeidet. Gjennom

helsevirksomheten vil vi nå alle slags mennesker fra forskjellige samfunnslag. Jeg har fått særskilt lys om at mange vil lære sannheten å kjenne ved våre sanatorier, og at de vil ta imot den og følge den. Ved våre helseinstitusjoner skal pasientene lære å ta vare på sin helse, og samtidig lære å bli sunne i troen. De må lære hva det vil si å spise Menneskesønnens kjøtt og drikke hans blod. Kristus sa: «De ord som jeg har talt til eder, er ånd og er liv.» Joh. 6,63. (1909) 9T 168

Våre sanatorier skal være skoler som gir undervisning etter helsemisjonens retningslinjer. De skal gi blader fra livets tre til dem som lider av syndens sykdom. Disse bladene vil gi dem fred og håp og tro på Jesus Kristus.

Bønn om helbredelse

773. Hvis de syke ikke lærer å legge bort sine usunne og skadelige vaner, er det nytteløst å undervise dem om at Gud kan helbrede dem for alle slags skrøpeligheter. Hvis de skal vente å få Guds velsignelser som svar på bønn, må de holde opp med å gjøre ondt, og lære å gjøre godt. De må øve seg i sunne og korrekte livsvaner, og de må sørge for renslighet og sunne omgivelser. De må leve i harmoni med Guds lover -- både de naturlige og de åndelige. (1905) M.H. 227, 228

Legenes plikt til å gi undervisning

774. Våre helseinstitusjoner er de stedene som er best skikket til å gi de syke undervisning om å leve etter naturens lover. De syke må være villige til å holde opp med sine helseødeleggende skikker og forkjærte spisevaner. De må lære å kle seg sunt og fornuftig og ikke etter verdens moter og skikker, som ofte er i strid med naturens lover. Våre sanatorier gjør et godt arbeid med å spre opplysning om disse viktige prinsippene. . . . MS 22, 1887

Endog blant legene, som arbeider med nye behandlingsmetoder, er det et stort behov for større iver og interesse for helseprinsippene. Pasientene ser opp til legene, og venter at de skal fortelle dem om årsakene til deres plager. Legene burde lede pasientenes oppmerksomhet til de lovene som Gud har gitt, og som ingen kan overtre uten å bli straffet.

Legene taler gjerne om sykdommens karakter og forløp, men som oftest leder de ikke pasientenes oppmerksomhet til naturens lover, som vi må respektere og lyde på en samvittighetsfull måte for å kunne bevare helsen. Spesielt er dette tilfelle hvis legen selv ikke pralrtiserer korrekte spisevaner, hvis han spiser kjøtt og ikke har innskrenket sitt kosthold til enkel og sunn vegetarisk mat. Han har i stedet vennet seg til å like usunn mat. En slik lege følger sine egne ideer. Han vil sannsynligvis lære sine pasienter å like den samme maten som han selv liker. Og han vil neppe gi dem noen undervisning i helseprinsippene. Han vil kanskje gi pasientene kjøtt, selv om dette er meget uheldig for dem. Kjøttmat stimulerer, men den gir ikke styrke. Slike leger spør ikke etter pasientenes spise- og drikkevaner, og de tar ingen hensyn til de skadelige livsvanene som har undergravd helsen gjennom mange år.

Samvittighetsfulle leger må være i stand til å undervise dem som trenger opplysning. De må være omhyggelige og forsiktige med sine resepter og sine råd, og ikke la pasientene få en kost som de vet er uheldig for dem. De bør advare pasientene mot de ting som ifølge helsens lover er skadelige. De syke må lære å gjøre alt som står i deres makt for å bevare helsen, og de må lære å stille seg på den riktige siden av livets og helsens lover.

En alvorlig anklage

775. Hvis legen ser at en pasient lider av en sykdom som skyldes

forkjærte spise- og drikkevaner, og han likevel unnlater å fortelle pasienten om årsaken til sykdommen, da gjør legen en stor feil. Drankere, avsyndige og alle som har gitt seg hen til lettsindighet og løssloppenhet, er en utfordring til legen om å si tydelig og klart at deres lidelser er en direkte følge av synd. Gud har gitt oss et stort lys i helsereformen. Hvorfor viser vi så ikke større iver og interesse for å fjerne årsakene til sykdommene? Hvordan kan våre leger, som stadig arbeider for å lindre menneskenes lidelser, og som daglig er vitne til kampen mot sykdom og smerte, unnlate å fortelle de syke om årsakene til plagene? Hvordan kan de la være å gi advarsler? Er disse legene godgjørende og barmhjertige når de unnlater å undervise pasientene om at strengt måtehold og sunne spisevaner er det middel som kan helbrede dem? (1902) 7T 74, 75

Kostreformen krever moralsk mot

776. Vi kan utrette meget godt ved å undervise alle som vi kommer i kontakt med, om de beste og enkleste midlene til å helbrede lidelser og forebygge sykdom. Den legen som forsøker å gi pasientene opplysning om den virkelige årsaken til deres lidelser og hvordan de kan helbredes, vil kanskje møte atskillig motstand. Men hvis han er en samvittighetsfull lege, vil han likevel si tydelig og klart til dem at det er deres uheldige spise- og drikkevaner, uhensiktsmessige klær og alminnelig overanstrengelse av kroppens livsviktige krefter, som er skyld i deres lidelser. Han vil ikke øke byrden ved å gi medisiner som kanskje knekker organismens motstandskraft. Han vil i stedet lære pasientene å danne enkle livsvaner, og han vil vise dem hvordan de kan gjenvinne helsen ved å bruke naturens egne, enkle legemidler. [C.T.B.H. 121] (1890) C.H.151, 452

I alle våre helseanstalter burde vi gi spesiell undervisning om betydningen av å innrette livet etter helsen lover. Både pasientene og betjeningen må få en grundig innføring i helsereformens prinsipper. Men et slikt arbeid krever atskillig moralsk mot. Ved en slik undervisning vil noen

bli begeistret, og andre vil bli fornærmet. Men en sann Jesu disippel som har Jesu sinnelag, vil hele tiden ta imot undervisning, samtidig som han villede andre bort fra verdens villfarelser.

Samarbeid mellom sanatorier og skoler

777. Jeg har fått klart lys om at våre skoler og sanatorier bør arbeide sammen alle steder der det er mulig å gjøre det. De to institusjonenes virksomheter skal blandes. Jeg er takknemlig fordi vi har en skole i Loma Linda. Dyktige leger med pedagogisk talent er absolutt nødvendig på en skole som skal utdanne evangeliske helsemisjonærer. Elevene ved denne skolen blir opplært til å være strenge med å gjennomføre helsereformens prinsipper. Den undervisningen som blir gitt ved denne skolen om sykdommene og deres årsaker, om hvordan man kan forebygge sykdom og hvordan sykdommene skal behandles, er av den aller største verdi. Det er en slik utdanning elevene i alle våre skoler burde ha. BRY 82, 1908

Denne blandingen av skole og sanatorium vil vise seg å være en stor fordel på mange måter. I sanatoriet får elevene undervisning om hvordan de kan unngå å danne uheldige og skadelige spisevaner.

Evangelisk arbeid i byene

778. Som et folk har vi fått som oppgave å kunngjøre helsereformens prinsipper. Noen mener at matspørsmålet ikke er viktig nok til å kobles sammen med evangelisk virksomhet. Men de som mener dette, tar feil. Guds ord sier: «Enten I altså eter eller drikker, eller hva I gjør, så gjør alt til Guds ære!» 1 Kor. 10, 31. Emnet om avholdenhet i ordets sanne betydning har en viktig plass i frelsens verk. (1909) 9T 112

I forbindelse med våre virksomheter i byene burde vi finne passende

lokaler hvor de interesserte kan samles for å få videre undervisning. Dette er et meget viktig arbeid. Denne undervisningen må ikke være så overfladisk at de som hører på, får et ugunstig inntrykk. Alt som vi gjør, skal vitne om ham som er sannhetens opphav. Og all vår virksomhet skal vitne om den hellighet og det alvor som preger sannheten i den tredje engels budskap.

779. I alle våre virksomhetsgrener burde dyktige og forstandige kvinner gi undervisning i husstell og matlaging. Disse kvinnene må være i stand til å lage mat som både er velsmakende, sunn og appetittvekkende. De skal dekke bord med mat av aller beste kvalitet. Hvis noen av dem som har en fordervet appetitt, krever å få te, kaffe, krydderier eller andre skadelige ting, må de få mer opplysning. Forsøk å vekke deres samvittighet. Henvis dem til Bibelens helseprinsipper. . . . [C.T.B.H. 117] (1890) C.H. 449, 450

Predikantenes ansvar i helsearbeidet

780. Det er ikke nok bare å øve oss selv opp til å leve i harmoni med heisens lover. Vi må også undervise andre om en bedre måte å leve på. Mange av dem som bekjenner seg til å tro de spesielle sannherene for vår tid, er beklagelig uvirende om helseprinsippene. Der er nødvendig å gi dem undervisning linje for linje og bud på bud. De må stadig få ny undervisning om dette emnet. Vi må ikke gå hurtig over det, som om det skulle være av mindre betydning. Nesten alle familier trenger å bli vekket ved nye påminnelser. Samvittigheten må våkne opp og erkjenne at det er en plikt å praktisere helsereform. Gud krever at hans folk skal være avholdende i alle ting. De som ikke praktiserer sant avhold, vil ikke og kan ikke være motrkelige for sannherens helliggjørende innflytelse. [C.T.E.H. 117] (1890) C. H. 449

Våre predikanter må bli levende interessert i dette spørsmålet. De må ikke ignorere det, og må ikke la seg skyve til side av slike som beskylder

dem for å være ekstremister. La disse ytterliggående personer få lære hva sann helsereform er. Undervis dem om helsereformens sanne prinsipper både i teori og praksis på en rolig og bestemt måte. Ved våre store sammenkomster bør det gis undervisning i sunnhet og avhold. Forsøk å vekke samvittigheten og fornuften. Gjør bruk av alle de talenter som står til rådighet. Og etter den muntlige undervisning bør dere dele ut trykksaker om emnet. Undervis! Undervis! Dette er det budskapet som jeg har mottatt.

781. Etter hvert som vi nærmer oss tidens slutt, må vi gå stadig videre med helsereformen og det kristelige avhold. Vi må undervise i disse emnene på en mer positiv og bestemt måte. Vi må stadig anstrenge oss for å opplyse folket, ikke bare med ord, men også i praksis. Samspillet mellom teori og praksis øver en sterk innflytelse. (1900) 6T 112

En appell til predikanter, distriktsformenn og andre ledere

782. Våre predikanter må være interessert i helsereformen. De må studere fysiologi og hygiene. De må forstå de lovene som styrer menneskenes fysiske liv, og de må granske disse lovenes betydning både for den fysiske og den åndelige helse. (1900) 6T 376-378

Tusener av mennesker vet svært lite om det vidunderlige legemet som Gud har gitt oss, og de kjenner ikke stort til den behandling og pleie som legemet må ha. Menneskene synes å mene at det er viktigere å studere emnet som i virkeligheten er av langt mindre betydning. Predikantene har en stor oppgave på dette feltet. Hvis de tar det riktige standpunktet til dette emnet, vil meget være vunnet. De må lyde livets og heisens lover og praktisere de rette prinsippene i sitt eget liv og gjennomføre dem i sine hjem. Da vil de kunne tale på en overbevisende måte om helsesaken. Da vil de bli i stand til å lede folket høyere og stadig høyere i kunnskap om helsereformen. Når de selv lever i lyset, kan de lettere bringe dette verdifulle budskapet til andre

som trenger å høre det.

Hvis predikantene vil kombinere helsebudskapet med arbeidet i menighetene, vil de høste rike erfaringer og store velsignelser. Folket trenger helsereformens lys. Men dette arbeidet har vært forsømt, og mange er i ferd med å dø fordi de ikke har fått det lyset som de burde ha fått, og som de må ha for å kunne slutte med sine selviske og skadelige nytelser.

Formennene for våre distrikter trenger å innse at det nå er på tide å stille seg på den rette siden av helsereformen. Predikanter og lærere må gi andre det lyset som de selv har fått. Deres innsats er viktig i alle grener av verket, og Gud vil hjelpe dem. Han vil styrke sine tjenere som står urokkelige på sannhetens faste grunn, og som ikke bøyer av fra sannhet og rettferdighet for å føye selviske interesser.

En utdanning som følger helsemisjonens retningslinjer, er et skritt i den riktige retningen. Den er av den største betydning for å vekke menneskene til å se sitt moralske ansvar. Hvis predikantene hadde tatt fatt på dette opplysningsarbeidet og fulgt det lyset som Gud har gitt oss, ville vi ha sett en tydelig og bestemt reformasjon i vårt folks vaner med mat og drikke og klær. Men noen av predikantene har avgjort stått i veien for helsereformens arbeid. De har holdt folket tilbake med sin lunkenhet, sine fordømmende bemerkninger og sine spøkefulle morsomheter. Men både predikanter og en stor skare av andre er døde fordi de ikke fulgte lyset. Likevel er det noen som ennå ikke har lært visdom.

Det er bare med den største kamp og pågåenhet at det har lyktes å få fremgang. Guds folk har ikke vært villige til å fornekte selvet: De har ikke bøyd sin vilje og sitt sinn under Guds vilje. Men både de lidelser som de selv har hatt, og i den innflytelsen som de har øvd over andre, har de sett de sikre følgene av sin gjenstridighet.

Menigheten er i en historisk epoke. Hver dag er den i kamp og på marsj. På alle kanter er vi omringet av usynlige fiender. vi vil enten seire ved den nåde og kraft som vi har fått fra Gud, eller vi vil bli beseiret. Jeg ber inntrengende om at de som har inntatt en nøytral holdning til helsereformen, må omvende seg. Dette lyset er dyrebart. Herren har gitt meg dette budskapet, og jeg henstiller til alle som bærer ansvar i en eller annen gren av Guds verk, at de må gi akt på sannheten og la den råde i hjerte og liv. Bare på denne måten kan vi møte de fristelsene som vi sikkert vil møte her i verden.

De som ikke praktiserer helsereformen, er ikke skikket til å være predikanter. Hva er grunnen til at noen av våre predikanter viser så liten interesse for helsereformen? Årsaken til dette er at budskapet om å vise måtehold i alle ting, går imot deres selviske vaner og skikker. På noen steder har dette vært den store snublesteinen som har hindret våre medlemmer i å studere helsereformen og leve etter den. En person som ved sin egen lære eller ved sitt eksempel motsier det vitnesbyrdet som Gud har gitt sine tjenere, må ikke settes til side som en lærer for folket. En slik lærer ville bare skape forvirring. Hans forakt for helsereformen gjør ham uskikket til å være Herrens budbringer.

Det lyset som Gud har gitt i sitt ord om dette emnet, er tydelig. Og menneskene vil bli prøvd på mange forskjellige måter for å vise om de vil gi akt på lyset. Hver eneste menighet og hver eneste familie trenger å få undervisning om kristelig avhold. Alle bør vite hvordan de skal spise og drikke for å bevare helsen. Vi er kommet til de siste begivenhetene i verdens historie. Det må være enighet og harmoni i rekken av sabbatsholdere. De som stiller seg «reservert til opplysningsarbeidet om helsereformen, følger ikke den store leges eksempel og ledelse. Jesus sa: «Vil noen komme etter meg, da må han fornekte seg selv og ta sitt kors opp og følge meg.» Matt. 16,24.

Helseundervisning i hjemmet

783. Foreldrene burde leve mer for barna og mindre for verdens interesser. Foreldrene burde studere helselære og omsette sine kunnskaper i praksis. De må lære barna til å resonnerer fra årsak til virkning. Vis dem at hvis de ønsker å eie helse og lykke, da må de lyde naturens lover. Om dere ikke får så gode resultater som dere kunne ønske av denne undervisningen, så må dere ikke tape motet. Dere må vise tålmodighet og utholdenhet i dette arbeidet. (1901) M.H. 386

Barna må lære å praktisere selvfornektelse og selvkontroll helt fra de er ganske små. Lær dem å sette pris på naturens skjønnhet. Lær dem å bruke både kroppens og sinnets krefter på en fornuftig måte i nyttig arbeid. Gi dem anledning til å utvikle en sunn kropp og en god moral. Oppelsk i dem et vennlig sinnelag og et behagelig vesen. Innprent i deres sinn at det ikke er Guds hensikt at vi skal leve bare for vår egen fornøyelses skyld, men for å utrette mest mulig godt. En slik undervisning er som såkorn som legges i fruktbar jord, og som vil bære frukt som bringer glede.

Guds verk blir hindret ved selviske nytelser

784. Budskapet om helsereformen må forkynnes i alle våre menigheter. Dette arbeidet må utføres i alle våre skoler. Hverken bestyrer eller lærere burde bli betrodd ansvaret med å utdanne vår ungdom før de har vist at de har praktiske kunnskaper om helsereformens betydning. Noen har tatt seg den frihet å kritisere helsereformens prinsipper og finne feil ved dem. Men de har selv liten eller ingen erfaring i å praktisere dem. De burde heller stå skulder ved skulder, og hjerte til hjerte, sammen med dem som arbeider ttofast for saken. (1900) 6T 370, 371

Vi har gitt undervisning om helsereformen i våre menigheter. Men dette lyset er ikke blitt mottatt på en hjertelig måte. Den selviske, helseødeleggende lysten til nytelser har motvirket innflytelsen av det budskapet som skal berede et folk for Guds store dag. Hvis menighetene ønsker å få styrke, da må de leve etter den sannheten som Gud har gitt dem. Hvis våre menigheter forakter lyser om helsereformen, vil de høste de sikre følgene i form av åndelig og fysisk svekkelse. Og innflytelsen fra de eldre medlemmene i menigheten vil påvirke de nye som nettopp har tatt imot sannheten. Herren virker ikke nå for å bringe mange sjeler inn i sannheten, fordi så mange av menighetens medlemmer aldri har vært omvendt. Og de som engang var omvendt, er falt fra. Hvilken innflytelse ville disse vanhellige medlemmene ha på de nyomvendte? Ville de ikke ødelegge virkningene av det Gud-gitte budskapet som Guds folk skulle forkynne?

Alle medlemmer må bli helseevangelister

785. Vi er kommet til en tid da alle medlemmene i menigheten burde ta del i helsevirksomheten. Verden er blitt et sykehus som er fylt med pasienter, som lider både av fysiske og sjelelige sykdommer. Overalt ser vi mennesker som omkommer, fordi de mangler kunnskap om de sannhetene som er blitt betrodd oss. Menighetens medlemmer trenger å våkne opp til å se at det er deres plikt å gi disse sannhetene videre til andre. De som er blitt opplyst av sannheten, skal være lysbærere her i verden. A skjule lyset i denne tiden er en fryktelig feil. Herrens budskap til sitt folk i dag er: «Stå opp, bli lys! For ditt lys kommer, og Herrens herlighet går opp over deg.» Es. 60, 1. (1902)
7T 62

Overalt kan vi se noen som har sett lyset, og som har store kunnskaper, men som likevel velger å gjøre det som er galt i stedet for å gjøre det som er rett. De gjør ikke noe forsøk på å bli annerledes. De går fra galt til verre. Men Guds barn skal ikke vandre i mørket. De skal vandre i lyset, for de er reformens folk.

Opprett nye sentra

786. Det er Guds folks forrett og plikt å gå ut i all verden. Sett arbeidere i gang med å rydde ny jord og opprette nye sentrer alle steder der det er mulig å finne en åpning. Finn arbeidere som har sann misjonsiver. De bør reise ut for å spre lys og kunnskap overalt både fjernt og nært. De må ta helsereformens levende prinsipper med seg til steder der folk er mer eller mindre uvitende om disse prinsippene. Opprett srudiegrupper. Gi undervisning om behandling av sykdommer. (1904) 8T 148

787. Det finnes en stor arbeidsmark både for menn og kvinner. Vi trenger mange arbeidere. Vi har bruk for dyktige kokker, sydamer og sykepleiere. Fattige familier må lære å lage mat, lappe sine klær, pleie de syke og holde sine hjem pene og rene. Endog barna bør lære å gjøre et eller annet for dem som trenger hjelp.

De som skal undervise i helsereformen

7881 Helsereformen er Guds redskap til å lindre lidelsen i verden og til å rense sin menighet. Undervis menneskene om at de kan være Guds hjelpende hånd, og at de kan samarbeide med den store mester i å hjelpe' de syke til å gjenvinne både fysisk og åndelig helse. Dette arbeidet bærer himmelens stempel, og det åpner hjertedørene for andre dyrebare sannheter. I denne gren av verket er det nok å gjøre for alle som vil arbeide på en fornuftig måte. (1909) 9T 112, 113

La helsereformens virksomhet komme i forgrunnen! Dette er det budskapet som jeg har fått i oppdrag å bære frem. Gjør helsereformens verdi så tydelig at det blir behov for den i vide kretser. Totalt avhold fra alle skadelige ting er en frukt av sann kristendom. Den som er virkelig omvendt,

vil legge bort alle skadelige vaner og holde appetitten i tømme. Ved totalt avhold vil han seire over helseødeleggende nytelser.

Jeg har fått i oppdrag å si til helsereformens talsmenn: «Gå frem! Verden trenger hver eneste smule av innflytelse som dere kan prestere for å holde tilbake bølgen av umoral. De som forkynner den tredje engels budskap, må være tro mot sitt flagg.

PRESENTASJON AV HELSEREFORMEN -- Ha helsereformens store mål for øye

789. Det er et stort behov for undervisning i helsereformens prinsipper. Uheldige spisevaner og usunn mat er i høy grad årsaken til umåtehold, forbrytelse og all elendighet i verden. (1905) M.H. 146, 147

Når vi underviser i helseprinsippene, må vi alltid ha helsereformens store mål for øye. Målet er å oppnå den høyest mulige utvikling både for kropp og sjel. Vi må vise menneskene at naturens lover er Guds lover, og at Gud har gitt disse lovene til vårt beste. Vi må vise dem at lydighet mot naturens lover gir helse og lykke her i livet, og hjelper oss til å bli skikket for det evige liv.

Få menneskene til å studere naturens åpenbattering av Guds kjærlighet og visdom. Led dem til å studere menneskekroppens vidunderlige organisme og de lovene som styrer den. De som ser bevisene på Guds kjærlighet og forstår noe av hans visdom og barmhjertighet i disse lovene, og samtidig tenker over velsignelsen ved å lyde dem, vil se på sitt ansvar og sine forpliktelser fra en helt annen synsvinkel. I stedet for å se på lydigheten mot heisens lover som et offer eller en selvforsakelse, vil de se på lydigheten slik som den i virkeligheten er -- en uvurderlig velsignelse.

Alle misjonsarbeidere burde føle at det er en del av deres obligatoriske arbeid å undervise i helseptinsippene. Det er et stort behov for dette arbeidet, og hele verden står åpen for det.

790. Guds krav må bli en samvittighets sak. Menn og kvinner må våkne opp og se at det er deres plikt å øve selvbeherskelse. De må se at de trenger renhet, og at de må gjøre seg fri fra en fordervet appetitt og fra nedverdiggende vaner. De behøver å dvele ved det faktum at både kroppens og sinnets evner og krefter er en gave fra Gud, og at de må bevares og holdes i den best mulige stand for å kunne brukes i Guds tjeneste. (1905) M.H. 130

Følg Frelserens metode

791. Bare den metoden som Kristus brukte, kan gi oss hell i arbeidet med å komme i kontakt med menneskene. Vår frelser gikk omkring blant menneskene og lot dem forstå at han ønsket å gjøre noe godt for dem. Han viste dem sympati og hjalp dem når de trengte hjelp. På denne måten vant han deres tillit. Og da kunne han si til dem: «Følg meg!» (1905) MR 143, 144

Det er nødvendig å bli personlig kjent med menneskene. Hvis vi brukte mindre tid til å holde prekener og mer tid til å besøke foke, ville vi oppnå bedre resultater av vårt arbeid. Vi må hjelpe de fattige, pleie de syke, trøste de sørgende, undervise de uvitende og gi råd til de uerfarne. Vi skal gråte med dem som gråter, og glede oss sammen med de glade. Hvis vi er utrustet med overtalelsens makt, bønnens kraft og Guds kjærlighets styrke, så hverken vil eller kan dette arbeidet bli uten frukter.

Vi må alltid huske på at hensikten med helsearbeidet er å vise menn og kvinner som lider av syndens sykdom, hen til mannen fra Golgata, han som bærer verdens synd. Ved å betrakte ham, vil de komme til å ligne ham. Vi

må oppmuntre de syke og lidende til å betrakte Jesus for å motta liv. Når vi møter mennesker som er blitt motløse og nedbrutte på grunn av legemlige og sjelelige sykdommer, må vi alltid vise dem hen til Kristus, den store legen. Vi må lede disse mismodige hen til ham som kan helbrede både fysiske og psykiske lidelser. Fortell dem om ham som har medynk med våre skrøpeligheter. Vi må oppmuntre dem til å overlate seg til ham som ga sitt liv for å kunne gjøre det mulig for oss å få evig liv. Tal om hans kjærlighet. Fortell om hans makt til å frelse.

Vis takt og vennlighet

792. I all vår virksomhet må vi alltid huske på at vi hører Kristus til, og at vi er en del av frelsens store plan. Kristi kjærlighet må flyte som en helbredende og livgivende strøm gjennom vårt liv. Når vi forsøker å lede menneskene inn i kretsen av hans kjærlighet, må vårt rene språk og vår uselviske tjeneste vitne om hans nådes makt. Vi må representere Kristus på en så ren og verdig måte at menneskene kan se hans skjønnhet. (1905) M.H. 156, 157

Når vi skal forsøke å gjøre andre mennesker interessert i helsereformen, er det til liten eller ingen nytte å angripe det som vi kaller for uvaner. En slik metode gjør ofte mer skade enn gagn. Da Jesus talte med den samaritanske kvinnen, begynte han ikke å tale nedsettende om Jakobs brønn. Han hadde en bedre metode. Han sa til henne: «Kjente du Guds gave, og visste du hvem det er som sier til deg: Gi meg å drikke! da hadde du bedt ham, og han hadde gitt deg levende vann.» Joh. 4, 10. Jesus ledet samtalen til de skattene som han kunne gi henne. Han tilbød henne noe som var bedre enn det hun eide. 'Han ville gi henne levende vann -- evangeliets håp og glede.

Dette er et godt eksempel på den takt og forsiktighet som vi må vise i

arbeidet. Vi må tilby menneskene noe som er hedre enn det de har. Vi må tilby dem Guds fred som overgår all forstand. Vi må fortelle dem om Guds hellige lov, som er en avskrift av Guds karakter og et uttrykk for det som han ønsker at de skal bli. . . .

Av alle mennesker som finnes i denne verden, må de som skal forbedre og omforme verden, være de mest uselviske. De må være de vennligste og høfligste av alle mennesker. De må vise sann godhet og uselvskhet i liv og gjerning. De arbeidere som er uhøflige, og som viser utålmodighet overfor de villfarne og uvitende, og som taler hastig og taukeløst, vil lukke hjertedørene, og vil aldri vinne dem de arbeider for.

Kostrefomen må gjennomføres trinnvis

793. Helt siden helsereformens første begynnelse har vi funnet at det er nødvendig å undervise, undervise og stadig undervise. Gud ønsker at vi skal fortsette å undervise folket. . . . (1902) 7T 132-136

Når vi skal undervise om helsereformen, må vi gjøre det slik søm vi pleier å gjøre i alle andre grener av evangelisk virksomhet. Vi må møte menneskene der de er. Vi må ikke undervise folk om de strengeste former for helsekost, så lenge vi ikke er i stand til å vise dem hvordan de kan lage god, nærende og velsmakende helsemat som også er billig.

Kostreformen må gjennomføres skritt for skritt. Vi må lære folk å lage mat uten å bruke melk eller smør. Fortell dem at tiden vil snart komme da det ikke lenger vil være trygt å bruke egg, melk, fløte eller smør, fordi sykdommene blant dyrene vil tilta i forhold til økingen av synd og ondskap blant menneskene. Tiden er nær da hele dyreverdenen vil stønne av smerte på grunn av de sykdommene som er kommet over jorden på grunn av menneskenes ondskap.

Gud vil gi sitt folk dyktighet og oppfinnsomhet til å lage sunn mat uten å bruke egg, melk, fløte og smør. Guds folk må avvise alle oppskriftene på usunn mat. De må lære å leve sunt, og de må lære andre det som de selv har lært. De må undervise andre om helseprinsippene på samme måten som de underviser i andre bibelske emner. De må vise menneskene hva de må gjøre for å bevare helsen og samle nye krefter. Det er nødvendig å forkaste den store mengden av kunstige og usunne retter som har fylt verden med invalider. Ved teori og praksis må vi gjøre det klart at den maten som Gud ga Adam i hans syndfrie tilstand, er den beste for dem som ønsker å gjenvinne den syndfrie tilstand.

De som underviser andre om helsereformens prinsipper, må kjenne til sykdommene og deres årsaker, og de må ha en klar forståelse av hvor nødvendig det er for menneskene å leve etter livets lover. Det lyset som Gud har gitt oss om helseteformen, skal tjene til vår egen frelse og til verdens frelse. Vi må undervise menneskene om at Skaperens plan er å gjøre menneskelegemet til sin bolig, og han ønsker at vi skal være trofaste tjenere som forvalter hans eiendom forsvarlig. «Vi er jo den levende Guds tempel, som Gud har sagt: Jeg vil bo iblant dem og ferdes iblant dem, og jeg vil være deres Gud, og de skal være mitt folk.» 2 Kor. 6, 16. Vi må holde helsereformens prinsipper høyt, og Herren ville de oppriktige. La folk få se de mest tiltalende former for måtehold. Sørg for at våre bøker og blad som gir undervisning i sunt levevis, blir spredt så vidt som mulig.

Innflytelsen av vår helselitteratur

Menneskene trenger sårt det lyset som skinner fra våre helsebøker og sunnhetsblad. Gud ønsker å bruke denne litteraturen til å fange menneskenes oppmerksomhet og lede dem til å gi akt på advarslene i den tredje engels budskap. Våre helsetidsskrifter er redskaper som skal utføre en spesiell

gjerning blant menneskene.

De skal spre det lyset som menneskene må ha i denne forberedelsens tid før Guds dag opprinner. Disse bladene øver en stille innflytelse for helse, avhold og alminnelig hygiene. De utfører en stor og god gjerning med å gi helsebudskapet den rette formen og samtidig stille det i det rette lyset for folket.

Traktater om helsereformen

794. Vi må gjøre ,tørre og alvorligere anstrengelser for å opplyse menneskene om helsereformens store mål. Traktater på fire, åtte, tolv eller flere sider med velkrevne og aktuelle artikler om dette viktige emnet må spres overalt liksom løvet om høsten. R. & H., 4. nov. 1875

Mattspørsmålet må behandles med varsomhet

795. I dette landet [Australia] finnes det en organisert forening av vegetarer. Men den har ennå forholdsvis få medlemmer. Folk i alminnelighet lever hovedsakelig av kjøtt. Det er den billigste maten her i landet. Selv de fattigste familier har kjøtt på bordet. Det er derfor nødvendig å behandle kjøttspørsmålet på en forsiktig og fornuftig måte. Vi må ikke handle for raskt i denne saken, men tenke på den situasjonen som folket er i. Vi må ta hensyn til vanens makt eller skikk og bruk i en lang rekke år, og ikke forsøke å tvinge våre ideer inn på andre. Vi må ikke gjøre kjøttspørsmålet til en prøve på medlemskap i menigheten, og heller ikke betrakte kjøttspiserne som de største syndere. Brev 102, 1896

Alle bør naturligvis få undervisning om kjøttspørsmålet. Men vi må undervise på en forsiktig måte. Spisevaner som i lange tider har vært betraktet for å være riktige, kan ikke forandres på et øyeblikk. Vi må

undervise om dette emnet ved våre leirmøter og ved andre store sammenkomster. Når vi underviser om helsere formen, må vi sørge for at teorien blir understøttet av praksis. Vi som underviser, må vise et godt eksempel. Det må ikke finnes kjøtt i våre restauranter eller i spiseteltene. Bordene må være vel forsynt med frukt, kornsorter og grønnsaker. Vi må praktisere det vi lærer. Hvis vi sitter ved et bord hvor det serveres kjøtt, må vi ikke straks angripe dem som spiser det. Men vi må ikke spise det selv. Hvis noen spør Om årsaken til at vi ikke spiser kjøtt, må vi på en vennlig og fornuftig måte forklare vårt standpunkt til animalsk kost.

En tid til å tie

796. Jeg har aldri følt at det var min plikt å si at ingen må smake kjøtt under noen som helst omstendighet. Hvis vi skulle si noe slikt til mennesker som har vært vant til å leve hovedsakelig på kjøtt, ville vi gå for langt. Jeg har aldri følt at vi skulle komme med slike overfladiske påstander. Det jeg har sagt, har jeg følt at det var min plikt å si. Men jeg har vært forsiktig med mine uttalelser, fordi jeg ikke ønsker at en person skal være samvittighet for en annen! . . . Brev 76, 1895

Jeg har i dette landet [Australia] hatt en lignende erfaring som den jeg hadde på nye steder i Amerika. Jeg har sett familier som levde under så vanskelige forhold at de ikke kunne skaffe seg sunn mat. Verdslige naboer sendte dem kjøtt fra dyr som de nylig hadde slaktet. Husmoren laget kjøttsuppe, og hele den store barneflokket spiste brød og kjøttsuppe. Jeg følte at det ikke var min plikt eller noen annens plikt å holde foredrag for denne familien om farene ved å spise kjøtt.

Jeg føler oppriktig medlidenhet med familier som nylig er kommet med i sannheten, og som er så fattige at de ikke vet hvordan de skal få tak i mat til sitt neste måltid. Det er ikke min plikt å tale til slike mennesker om

helse1mst. Det er en tid til å tale og en tid til å tie. Under slike forhold må vi vokte oss for å komme med kritiske eller fordømmende ord. Vi må heller si noe som kan være til oppmuntring og velsignelse for dem. De som har levd hovedsakelig påkjøtt i hele sitt liv, kan ikke se noe galt i å fortsette med det. Men vi må behandle dem på en vennlig måte.

797. På samme tid som vi kjemper mot fråtseri og drukkenskap, må vi ta hensyn til de forhold som menneskene lever under. Gud har sørget for mat til mennesker som bor under forskjellige forhold i de forskjellige land. De som ønsker å være Guds medarbeidere, må tenke seg grundig om før de sier noe om hvilke sorter mat folk bør spise, og hvilke ikke. Vi må komme i kontakt med det brede lag av folket. Hvis vi skulle undervise fattige folk om de strengeste former for helsekost, ville vi gjøre mer skade enn gagn. Når jeg forkynner evangeliet for de fattige, sier jeg til dem, slik som Gud har vist meg, at de skal spise den maten som er mest nærende. Jeg kan ikke si til dem: «Dere må hverken spise egg, melk eller fløte, og dere må ikke bruke smør til matlagingen.» Evangeliet må forkynnes for de fattige, men tiden er ennå ikke kommet da vi må gå over til det strengeste kosthold. (1909) 9T 163

En forkjært arbeidsmetode

798. Dere må ikke gripe fatt i spesielle ideer og gjøre dem til en samvittighetssak. Dere må ikke kritisere andre som ikke er enige med dere. Dere må studere emnet grundig, og sørge for at deres private ideer og meninger er i full harmoni med prinsippene i sann, kristelighetsrelorm. Mange prøver å reformere andre ved å angripe det de mener er feilaktige vaner. De oppsøker dem som etter deres mening er feilende, og peker på forskjellige mangler. Men de forsøker ikke å lede oppmerksomheten til de sanne og viktige helseprinsippene. Men ved en slik arbeidsmetode oppnår de ingenting. (1890) C.T.B.H. 119, 120

Når vi viser at vi gjerne vil rette på andres feil, vekker vi ofte deres kamplyst, og da gjør vi som regel mer skade enn gagn. Det er også en stor fare ved å irettesette andre. Den som føler seg kalt til å rette på andres feil, har lett for å spesialisere seg i å finne feil.

Hele hans interesse vil snart dreie seg om å se etter lyter, feil og svakheter. Vær forsiktige med å våke over andre for å pirke ved deres mangler eller avsløre deres villfarelser. Undervis dem heller ved å vise dem et godt eksempel.

Vi må aldri glemme at helsereformens viktigste mål er å oppnå den høyest mulige utvikling av både kropp, sjel og ånd. Alle naturlovene -- som er Guds lover -- er gitt av hensyn til vårt beste. Lydighet mot disse lovene vil gi oss lykke her i livet, og hjelpe oss til å forberede oss for det evige liv. Det finnes andre og viktigere ting å snakke om enn andre menneskers svakheter. Tal heller om Gud og hans underfulle gjerninger. Studer naturens vitnesbyrd om Guds kjærlighet og visdom.

Undervisning ved ditt eksempel

799. Når dere ferdes blant vantro mennesker, må dere passe nøye på at dere ikke viker av fra de rette prinsippene. Hvis dere blir innbudt til å spise hos dem, må dere vise måtehold og bare spise mat som ikke vil virke forstyrrende på sinnet. Vær på vakt mot umåtehold. Dere har ikke råd til å svekke hverken de mentale eller de fysiske kreftene. Hvis dere gjør det, vil dere ikke bli i stand til å fatte de åndelige ting. Hold sinnet i en slik tilstand at Gud kan gjøre inntrykk på det med sin dyrebare sannhet. . . . Dere må ikke våke over andre for å peke på deres feil og villfarelser. Undervis ved å vise et godt eksempel. La deres egen selvfornektelse og seier over appetitten være et godt eksempel på lydighet mot helseprinsippene. La livet være et vitnesbyrd

Fremhold helseprinsippene på en tiltalende måte

800. Herren ønsker at alle predikanter, leger og menighetsmedlemmer må være forsiktige, og ikke overtale dem som ikke kjenner sannheten, til å foreta en plutselig kostreform. Ved å gjøre det kan vi komme til å sette dem på en alvorlig prøve før de er modne til å ta den. Undervis om helsereformens prinsipper, og overlatt til Herren å lede dem som er oppriktige. De vil høre, og de vil tro. Herren ønsker ikke at hans budbringere skal fremstille helsereformens opphøyde sannheter på en slik måte at andre skal bli skeptisk innstilt overfor dem. Ingen må legge hindringer i veien for dem som vandrer i uvitenhetens mørke. Selv når man skal rose en god ting, er det klokt ikke å være altfor ivrig, forat ikke noen skal mene at det bare er overdrivelse. Ta frem de mest tiltalende sider ved helseprinsippene. Brev 135, 1902

Vi må ikke gå frem på en uvøren og overmodig måte. Arbeidere som reiser til nye steder for å opprette menigheter, må ikke lage vanskeligheter ved å gjøre kostspørsmålet til en hovedsak. De må være forsiktige så de ikke trekker opp altfor trange grenser. På den måten kan vi komme til å legge hindringer i veien for andre. Vi må ikke jage eller drive menneskene. Vi må lede dem. Forkynn Ordet slik som det er i Jesus Kristus. . . . Arbeiderne må være utholdende og energiske i arbeidet. De må huske på at ingen kan lære alt på en gang. De må være fast bestemt på å undetvise sine tilhørere på en tålmodig og overbevisende måte.

801. Du må ikke glemme at hver enkelt av oss har et personlig ansvar. Vi må ikke gjøre ostspørsmålet til en prøve. Men vi forsøker å opplyse fornuften og vekke de moralske følelsene til å ta imot helsereformen på en forstandig måte, slik som Paulus har omtalt den i Rom. 13,8-14; 1 Kor. 9,24-

27; 1 Tim. 3, 8-12. MS 1a, 1890

Møt menneskene der de er

802. En gang ble Sara [McEnterfer] kalt til å besøke en familie i Dora Creek. Alle i familien var syke. Faren hørte til en meget respektabel familie, men han var alkoholiker. Konen og barna var i stor nød, og de var syke alle sammen. Det fantes ikke i hele huset noe som gikk an å spise, og de nektet å spise den sunne maten som vi hadde tatt med til dem. De hadde vært vant til å spise kjøtt. Vi forsto at vi måtte finne en utvei. Jeg sa da til Sara: «Ta noen av våre kyllinger og lag en god hønsekjøttssuppe.» Sara laget kjøttssuppe, og den spiste de. Hun ga dem også visse behandlinger, og snart ble de friske. Brev 363, 1907

Dette er den riktige måten å gjøre det på. Vi sa ikke til disse syke menneskene: «Dere må ikke spise kjøtt!» Til tross for at vi ikke spiste kjøtt selv da vi besøkte denne syke familien, ga vi dem den maten som vi mente de trengte. Det finnes situasjoner da vi må møte menneskene der de står.

Faren i denne familien var en intelligent mann. Da de var blitt friske alle sammen, åpnet vi Bibelen og leste for dem. Og denne mannen ble omvendt og tok imot sannheten. Han kastet pipen og sluttet å drikke. Fra den stunden av og så lenge han levde, rørte han hverken pipen eller flasken. En kort tid etter sin omvendelse tok vi ham over til oss og lot ham arbeide på gården. Men mens vi overvar noen møter i Newcastle, døde han. Noen av våre arbeidere besøkte ham før han døde. De ga ham forskjellige behandlinger, men hans legeme som hadde vært mishandlet i så lang tid, var for svakt til å kunne komme til krefter igjen. Han døde som en kristen som holdt Guds bud.

Når vi møter fanatisme -- et historisk vitnesbyrd

803. Da vi kom tilbake fra Kansas høsten 1870, var bro B hjemme. Han var syk og hadde feber. . . . Han var i en kritisk situasjon. (1870) 3T 18-21

Vi fikk ingen tid til å hvile, til tross for at vi var trette og trengte ro. Vi måtte ta fatt på redigeringen av «Review», «The Reformer» og «Youth's Instructor». [Alle redaktørene var syke.] ...

Min mann tok fatt på arbeidet, og jeg hjalp ham så godt jeg kunne....

Bladet «The Reformer» var i ferd med å dø. Br. B hadde gått inn for dr. Tralls ytterliggående ideer. Dette var årsaken til at dr. Tralls strenge kostreform hadde fått så bred plass i bladet. Dr. Trall forkastet fullstendig både melk, sukker og salt. Det er riktig at vi når tiden kommer, må avstå helt fra slike ting. Men tiden var ikke ennå kommet til å ta et alminnelig standpunkt til dette. De som hadde tatt sin beslutning og agiterte for å slutte med både melk, smør og sukker, skulle naturligvis ha fjernet disse tingene fra sine egne bord. Men endog br. B som hadde stilt seg helt på dr. Tralls side i «The Reformer», og hadde skrevet om skadevirkningene av salt, melk og sukker, praktiserte ikke selv det han lærte. På hans bord kunne man stadig finne disse tingene som han selv advarte mot.

På grunn av dette hadde mange mistet interessen for bladet. Daglig kom det brev fra misfornøyde abonnenter som skrev: «Stryk mitt navn på abonnentlisten.» . . . I hele Vesten var det ikke lenger mulig å vekke interesse for dette bladet. Vi forsto at de som skrev i bladet, hadde fjernet seg et godt stykke fra folket. De var gått for langt. Hvis vi går inn for ideer, som er så radikale at endog oppriktige kristne, som er helsereformens venner, ikke kan godta dem, hvordan kan vi så vente å kunne gjøre noe for de vantro, som vi bare kan nå gjennom helsebudskapet?

Tålmodighet, varsomhet og oppriktighet

Vi må ikke gå raskere enn at vi kan få med oss de oppriktige, som både i forstand og samvittighet er helt overbevist om den sannheten som vi forkynner. Vi må møte folket der de er. Noen av oss har brukt mange år for å nå vårt nåværende standpunkt i helsereformen. Det tar atskillig tid for å kunne tilpasse seg etter en reformkost. Vi har en appetitt som vi må bli herre over. Verden er henfallen til fråtseri. Hvis vi skulle innrømme andre like lang tid som vi selv måtte ha for å nå vårt nåværende standpunkt i helsereformen, da må vi være meget tåhnodige med dem. Vi må la dem gåforsiktig skritt for skritt, slik som vi selv har gjort, inntil de står støtt og sikkert på helsereformens plattform. Men vi må være meget forsiktige så vi ikke går for fort. Gjør vi det, må vi kanskje gå tilbake på et og annet. I helsereformen er det bedre å mangle et skritt på å nå målet, enn å gå et skritt over målet. Hvis vi skulle komme til å gjøre en feil, er det best om feilen legger så nær folkets mening som mulig. .

Men fremfor alt må vi vokte oss for å anbefale i våre skrifter slike radikale standpunkter og ideer som vi ikke har prøvd eller praktisert i våre egne familier og på våre egne bord. Dette er ikke ærlig spill. Det er en slags hykleri. I Michigan kan vi klare oss bedre uten å bruke salt, sukker og melk, enn de som bor langt mot vest eller langt mot øst. Der kan det være sparsomt med frukt, mens vi har overflod av frukt i Michigan. ... Vi vet at det er absolutt skadelig for helsen å bruke meget av disse tingene, og vi har ofte vært inne på tanken om helt å slutte med dem. Da ville vi ha hatt en langt bedre helse.

Men for tiden har vi ingen byrde for å gjennomføre slike krav. Folket ligger allerede så» langt etter at de ikke kan klare mer. Vi har strukket grensene så langt som vi kan for bruken av skadelige nytelser og

stimulerende midler. Vi advarer bestemt mot tobakk, berusende drikker, te, kaffe, kjøtt, smør, krydderier, samt tunge, søte kaker og krydrede kjøttpaier. Vi anbefaler å være forsiktig med koksalt. Vi advarer også mot alle slags matvarer som virker stimulerende.

Hvis vi kommer til personer som er interessert i helsereformen, og vi så underviser dem i våre strengeste prinsipper, er det fare for at de vil bli motløse på grunn av alle de tingene de må gi avkall på. Og så vil de kanskje miste all interesse for helsereformen. Vi må lede folk tålmodig skritt for skritt, idet vi husker våre egne bitre erfaringer.

KOKEKURS -- En meget viktig sak

804. I de store byene der vi driver helsevirksomhet, bør vi holde kokekurser. Og overalt der vi har en sterk skolevirksomhet, bør vi også ha en eller annen slags vegetarisk spiseforretning, som kan gi praktiske eksempler på riktig valg av matvarer og sunn matlaging. (1902) 7T 55

805. Vi må holde kokekurser. Folk må lære å lage sunn mat. De må lære å forstå nødvendigheten av å holde seg borte fra all usunn mat. Men vi må aldri anbefale sultekost. Det er mulig å ha en sunn og nærende kost uten å bruke te, kaffe og kjøtt. Det er av den aller største betydning å undervise folk om hvordan de kan lage mat som både er sunn og velsmakende. (1909) 9T 112

806. Noen av dem som har vært vegetarer, er gått tilbake til kjøttkost. Men dette er virkelig tåpelig. Det viser bare at de mangler kunnskap om hvordan de kan skaffe seg vegetarisk mat som kan erstatte kjøtt. (190) 7T 126

Vi må ha kakekurser som ledes av dyktige og forstandige lærere. Slike

kurser må vi ha både i Amerika og i andre land. Vi må gjøre alt som står i vår makt, for å vise folk verdien av helsereformen.

807. Kostreformen må gjennomføres litt etter litt. Etter hvert som sykdommene øker blant dyrene, vil det bli mer og mer risikabelt å bruke melk og egg. Vi må anstrenge oss for å finne vegetariske matvarer som kan erstatte de animalske, og som både er sunne og billige. Overalt må vårt folk lære å lage mat uten å bruke egg og melk, så vidt det er mulig, og likevel ha fullverdig, sunn og velsmakende mat.

808. De som har anledning til å få undervisning i vegetarisk matlaging ved skoler som har dyktige ledere, vil finne at dette er en stor fordel både når det gjelder å lage mat i sine egne hjem, og når de skal undervise andre i den vegetariske kokekunsten. (1890) C.T.B.H 119

I menigheter, skoler og på misjonsstasjoner

809. Enhver menighet burde være en skole som utdanner misjonsarbeidere. Menighetens medlemmer må lære å holde bibelles runger, lede en sabbatsskole, undervise i klassene, pleie de syke og arbeide for de uomvendte. Vi må ha helsekurser, kokekurser og klasser i forskjellige grener av kristelig hjelpearbeid. Det må ikke bare være teoretisk undervisning. Sammen med erfarne og dyktige ledere må de også praktisere det de har lært. (1905) M.H. 149

810. Våre helse restauranter burde være skoler for alle som har sitt arbeid der. I de store byene må dette undervisningsarbeidet utføres i en langt større målestokk enn på de mindre stedene. Men overalt der vi har menigheter og menighetsskoler, burde vi holde kokekurser. Alle som ønsker å leve etter helsereformens prinsipper, bør få en auleledning til å lære sunn matlaging. Ute på misjonsmarkene må vi ha et lignende program. Arbeidet

med å komponere sunn og god mat av frukt, frø, komsorter og røtter er Guds verk. Når vi oppretter nye menigheter, må vi lære medlemmene å vandre ydmykt med Gud. Og vi må undervise dem om helsereformens prinsipper. MS 79, 1900

På rette sted og til rette tid

811. Så vidt mulig bør våre teltvirksomheter vies helt til religiøse og åndelige interesser. . . . Det forretningsmessige må overlates til dem som er blitt utpekt til å ta seg av dette. Så vidt det er mulig, bør vi ikke hefte oss med forretningsaker ved disse møtene. Undervisning i salgsteknikk, i sabbatsskolearbeid og i de forskjellige grener av menighetens virksomhet bør våre medlemmer lære i sine egne menigheter eller ved spesielle kurser. Det samme prinsipp må også gjelde for kokekurser. All denne virksomheten er viktig og nødvendig, men den må ikke oppta tiden ved våre leirmøter. (1900) 6T 44, 45

En hjelp i reformarbeidet

812. Vi må holde kokekurser på så mange steder som mulig. Dette arbeidet kan begynne i det små. Men når dyktige kokker gjør sitt beste for å hjelpe andre, vil Herren gi dem visdom, kunnskap og innsikt. Herrens ord til dem er: «Forby dem ikke; for jeg vil åpen bare meg selv for dem som deres lærer.» Herren vil samarbeide med dem som vil følge hans plan, og som lærer menneskene å leve sunt. Han vil hjelpe dem i arbeidet med å lage gode og rimelige helseprodukter. På denne måten vil de fattige bli oppmuntret til å ta imot helsereformen. De må lære seg til å bli flittige og selvhjulpne. (1902) 7T 113, 114

Det er blitt vist meg at dyktige menn og kvinner vil bli undervist av Herren til å lage sunn og velsmakende mat på en tilfredsstillende måte. Jeg

så at mange av dem var ganske unge. Men noen var også i moden alder. Jeg har fått undervisning om at vi bør opprette kokeskoler eller holde kokekurser på alle steder der vi driver helsevirksomhet. Vi må bruke alle hjelpemidler for å opplyse folk om helseprinsippene, og sørge for at så meget lys som mulig skinner over dem. Lær folk å gjøre alle mulige forbedringer i kokekunsten, og oppmuntre dem til å lære andre det de selv har lært.

Skal vi ikke gjøre alt som står i vår makt for å fremme helsearbeidet i alle store byer? Tusener og atter tusener av menneskersom bor omkring oss, trenger hjelp på forskjellige måter. Predikantene må huske på at vår herre Jesus Kristus sa til disiplene: «å er verdens lys; en by som ligger på et fjell, kan ikke skjules.» «I er jordens salt; men når saltet mister sin kraft, hva skal det så saltes med?» Matt. 5, 14, 13.

Undervis fra dør til dør

813. Mange er uvitende om prinsippene for sunnhet og velvære, fordi den mektige tyrannen, fordommen, har stengt alle veier til sjelen. Vi kan gjøre en stor og god gjerning ved å tilberede sunn mat. Dette er like viktig som en hvilken som helst annen gren av verket. Vi må ha flere kokeskoler og kokekurser, og noen burde gå fra hus. ul hus for å undervise i kunsten å lage god vegetarisk mat. R. & H., 6. juni 1912

Under innflytelse av helsereformen vil mange bli reddet fra fysisk, mental og moralsk ødeleggelse. Helseprinsippene vil anbefale seg selv for dem som søker etter lys. Og noen som har tatt imot helseprinsippene, vil gå videre og ta imot hele sannheten for vår tid.

Gud ønske; at hans folk skal ta imot for å gi. Som upartiske og uselvlske vitner skal de gå til andre det som Herren har gitt dem. Når dere tar fatt på dette arbeidet, og dere forsøker å nå hjertene på forskjellige måter, så

sørg alltid for å fjerne fordom og aldri gjøre noe som kan tenkes å skape fordom. Studer Jesu liv, og arbeid slik som han arbeidet. Følg Jesu eksempel!

Undervis om helseprinsippene der folk samles

814. I den første tiden etter at vi hadde mottatt lyset om helsereformen, pleide vi å ta med oss kokeovner til et feriested der mange mennesker var samlet. Vi lærte folk å bake brød, boller og rundstykker uten surdeig. Jeg tror at resultatet av denne undervisningen var god. Men vi hadde jo ikke de hjelpemidlene og dehdseprodntene som vi har nå. På den tiden hadde vi nettopp begynt å lære hvordan vi kan leve uten å spise kjøtt. Brev 166, 1903

Noen ganger hadde vi en utstilling av sunne matvarer. Vi gjorde oss stor umak med å gjøre rettene så smakfulle og appetittlige som mulig, og vi serverte maten på en tiltalende måte. Om høsten serverte vi nyplukkete blåbær, bringebær og jordbær. Vi gjorde oppdekningen til et skoleeksempel som skulle vise at helsemat ikke er en mager eller utilstrekkelig kost.

Somme tider holdt vi et kort foredrag om helsekost i forbindelse med utstillingen, og på den måten ble folk kjent med våre helseprinsipper. Så vidt vi vet, var alle som lyttet til oss, interessert, og de var glade for undervisningen. Vi hadde alltid noe å si om nødvendigheten av å leve på sunn kost. Vi viste dem hvordan de kunne lage god mat på en enkel og liketil måte, og at denne maten kan være så velsmakende at alle vil like den.

Verden er full av fristelser til å føye appetitten. Men vi har sett at alvorlige og saklige advarsler ikke har vært forgjeves. Store og vidunderlige forandringer er skjedd både med enkeltpersoner og med hele familier.

Helserestauranter -- muligheter og farer

815. Jeg har fått lys om at det er mulig å gjøre et lignende arbeid i byene som det vi gjorde ved utstillingen i Battle Creek. I overensstemmelse med dette lyset har vi opprettet helserestauranter. Men det er en alvorlig fare for at de som arbeider i restaurantene, kan gå så opp i forretningsvirksomheten at de ikke får tid til å gi den undervisningen som folket trenger. Ved våre restauranter kommer vi i kontakt med mange mennesker. Men hvis tanken på finansielle fordeler opptar oss helt, vil vi komme til kort i å fullføre Guds hensikt. Han vil at vi skal bruke enhver anledning til å undervise andre om de evige sannhetene som kan frelse menneskene fra den evige død. MS 27, 1906

I Jeg har prøvd å finne ut hvor mange som er blitt omvendt som en direkte følge av virksomheten her i -. Det er riktig at noen er vunnet for sannheten, men mange flere kunne ha vært omvendt til Gud, hvis alt var blitt gjort etter Guds plan, og hvis lyset hadde fått lov til å skinne klart for andre.

Jeg vil si til arbeiderne ved våre helserestauranter: Dere må ikke fortsette å arbeide slik som dere har gjort inntil nå! Dere må gjøre restaurantene til et middel som kan spre lyset om sannheten til andre. Dette er den egentlige hensikten med at vi har opprettet helserestauranter. . . .

Arbeiderne ved restauranten i -- og medlemmene i -- menighet trenger å få en ny og grundig omvendelse. Vi har alle fått forstandens vidunderlige gave. Men har dere mottatt kraften fra Gud til å vinne seier? «Men alle dem som tok imot ham, dem ga han rett til å bli Guds barn, dem som tror på hans navn.» Joh. 1, 12.

Lærere må vise takt og forsiktighet

816. Vi må gjøre store anstrengelser for å undervise folk om

helsereformens prinsipper. Vi må sette i gang kokekurser og noen må gi undervisning i sunn matlaging fra hus til hus. Både; eldre og yngre må lære å lage mat på en enklere måte. Overalt hvor sannheten blir forkynt, må folk få undervisning i å lage god og velsmakende mat på en enkel og tiltalende måte. Folk må lære at det går an å ha et sunt og godt kosthold uten å spise kjøtt. . . . (1909) 9T 161

De som blir interessert i helseprinsippene, har vært vant til å leve på kjøttmat. Vi må vise stor takt og forsiktighet når vi underviser dem i å lage sunn mat som skal erstatte kjøtt. For å kunne gjøre det må vi ha tillit til Gud, en klar forståelse av hensikten med undervisningen og villighet til å hjelpe andre. Et kosthold som mangler noen av de nødvendige næringsstoffene, er en skam for helsereformen. Vi er skrøpelige mennesker, og vi må sørge for å få mat som kan gi kroppen alle de stoffene som den trenger.

Kokekurser på alle skolene våre

817. På alle våre skoler må vi ha noen som er skikket til å gi undervisning i å lage mat. Vi må ha bestemte klasser for undervisning i kokekunst. De som utdanner seg til tjeneste i en eller annen gren av verket, lider et stort tap hvis de ikke lærer å lage sunn og velsmakende mat. (1913) C.T. 312, 313

Sunn matlaging er ikke noe ubetydelig fag. Å lage god mat er å stor og viktig kunst. Kokekunsten er i virkeligheten en av de viktigste fag, fordi den er så nær knyttet til selve livet. Både vår fysiske og mentale styrke er i høy grad avhengig av den maten vi spiser. Den som lager maten, har en meget ansvarsfull og opphøyetstilling.

Både gutter og piker burde lære å lage mat og gjøre det så økonomisk som mulig. De må lære å lage god mat uten å bruke animalske råstoffer. Man

må ikke friste dem til å bruke animalske produkter av noe slag i de rettene som de skal lage. Å gjøre det ville være det samme som å lede dem til kjøttgrytene i Egypt, tilbake til mørke og uvitenhet, i stedet for å lede dem til helsereformens lys.

I særdeleshet bør kvinnene lære å lage mat. Hvilken annen utdanning er viktigere for en ung pike enn nettopp denne? Uansett hvilken stilling hun får i livet, vil hun få praktisk nytte av kunnskap og erfaring i å lage mat. Det er en utdanning som har direkte innflytelse på helse og livslykke. Det er praktisk kristendom i et godt brød.

818. Mange av de unge som kommer til våre skoler, vil gjerne ha utdanning i et eller annet praktisk fagområde. De burde få anledning til å lære bokføring, snekring og alt som har med gårdsbruk å gjøre. Skolene burde også gi undervisning i smedfaget, malerfaget, skomakerfaget og boktrykkerfaget, og elevene bør lære å hake, koke, vaske klær, lappe tøy og skrive på maskin. Vi må gjøre bruk av alle de midler som står til vår rådighet for å få disse fagene inn i vårt skolesystem. Elevene som går ut av våre skoler, må være godt rustet til å utføre sine plikter i det praktiske liv. (1900)
6T 182

819. I forbindelse med våre sanatoriet og skoler bør vi ha kokekurser. De unge må lære å lage god mat. På alle våre skoler må vi ha noen som kan gi de unge -- både gutter og jenter -- undervisning i kokekunst. I særdeleshet bør kvinnene sette seg inn i kokekunstens teknikk. MS 95, 1901

820. Elevene på våre skoler må lære å lage mat. De unge må utvikle både innsikt og dyktighet i denne gren av sin utdanning. Med all urettferdighetens forførelse forsøker Satan å lede de unge på fristelsens vei til ødeleggelse. Vi må styrke og hjelpe de unge til å kunne stå imot alle fristelsene til å føye appetitten. Å undervise de unge om sunn levemåte er å

gjøre misjonsarbeid for vår herre og mester. 7T 113

821. Undervisningen i praktiske fag. fortjener langt større oppmerksomhet enn vi hittil har vist. Vi må opprette skoler som i tillegg til den høyeste utvikling i mental og moralsk kultur, også kan gi den heste anledning til fysisk utvikling og utdanning i praktiske fag. Vi må gi de unge undervisning i gårdsdrift og forskjellige håndverk. Våre skoler burde gi utdanning i så mange som mulig av de mest nyttige, praktiske fag. De unge må lære økonomisk husholdning, sunn matlaging, søm og sykepleie. Og pikene må lære å lage helsemessige klær. (1903) Ed. 218

Trofasthet i livets alminnelige plikter

822. Mange av de fagene som elevene må lære, og som opptar en stor del av deres tid, er ikke av særlig betydning hverken for deres lykke eller for deres brukbarhet i det praktiske liv. Men det er meger viktig for alle unge mennesker å ha et grundig kjennskap til hverdagens alminnelige plikter. Det er mulig for en ung kvinne å kunne unnvære kunnskap i fransk, matematikk og i å spille piano. Men det er absolutt nødvendig for henne å kunne lage godt brød, sy nette og pene klær og utføre de mange pliktene som hører med til et ordentlig husstell. (1903) Ed. 216

Ingenting er viktigere for hele familiens helse, trivsel og lykke enn innsikt og dyktighet i kokekunsten. En husmor som lager dårlig og usunn mat, kan hindre og endog ødelegge både barnas utvikling og de voksnes dyktighet. Men hvis husmoren kan lage mat som gir kroppen den nødvendige næring, og som samtidig er sunn og velsmakende, kan hun gjøre like meget gagn som en dårlig husmor gjør skade. På mange forskjellige måter er trivsel og lykke knyttet sammen med hverdagens alminnelige plikter.

Da både menn og kvinner har plikter og ansvar i hjemmet, er det

nødvendig at både gutter og piker får undervisning i alt som hører med til husholdningen. En gutt blir ikke mindre mandig fordi han kan re opp sengen, holde rommet sitt i orden, vaske opp, lage litt mat og vaske og stelle sine egne klær. Det vil tvert om gjøre ham lykkeligere og bedre i stand til å hjelpe til.

Tillegg I

...

Ellen G. Whites personlige erfaringer med helsereformen

(Under studiet av Ellen White, skrifter om kosthold er det viktig å være klar over følgende prinsipper:

I. «Kostreformen må gjennomføres trinnvis.» M.H. 320. Hun fikk ikke det hele og fulle lyst på en gang. Lyset økte i styrke etter hvert som folket ble rede til å ta imot det. Vitnesbyrdene taler om de spisevaner, seder og skikker som var alminndige på den tiden da de ble gitt.

II. «Vi peker ikke ut noen bestemt linje som må følges i matspørsmålet.» 9T 159. Advarslerne mot spesielt usunne og skaddigr matvarer ble ofte gjentatt. Men i det store og hele ble de alminndige grunnprisippene først utformet. Men vise detaljer i disse hovedprisippene måtte somme tider tilpasses etter hvert som man fikk større erfaring og beder kjennskap til vitenskapelige eksperimenter og forskning.

III. «Jeg har ikke gjort meg selv til mønster og målstokk for andere.» Brev 45, 1903. Etter å ha gjort visse eksperimenter og erfaringer med den nye helsekosten, satte Ellen White opp visse praktiske regler som hun selv holdt sig til. Somme tider har hun fortalt om kostholdet i sitt eget hjem. Men hun har ikke gjort krav på at hennes praksis skal være en bestemt regel som alle skal følge.

Den første visjon om helsereformen

1. Mens jeg var i huset hos bro A. Hillard i Otsego i Michigan den 6. juni 1863, ble det store emnet om helsereformen åpenbart for meg i et syn. R. & H. 8. okt. 1867

Reformen skulle skje trinnvis

2. Det lyset som jeg fikk for lenge siden (1863), viste at mangel på måtehold i verden ville tilta i en alarmerende grad. Jeg så at alle som hører til Guds folk, måtte innta en opphøyet stilling til en reformasjon i vaner og praksis. . . . Herren viste meg en grunnplan. Det ble vist meg at Gud ville gi sitt folk, som holder Guds bud, en reformdiett. Og når de hadde tatt imot den, ville sykdommer og lidelser avta i høy grad. Det ble vist meg at dette verket skulle gjøre fremgang. (Gen. Conf. Bull., 12. april 1901) C. H. 531

E. G. White tok imot helsebudskapet med glede

3. Da jeg fikk se lyset om helseteformen, tok jeg straks imot det. Det har vært til stor velsignelse for meg. Jeg har bedre helse i dag, til tross for at jeg nå er 76 år, enn jeg hadde da jeg var yngre. Jeg takker Gud for helsereformens prinsipper. MS 50, 1904

Gode resultater etter et års praksis

4. I åtevis mente jeg at det var nødvendig for meg å leve på kjøttmat. Jeg har pleid å spise tre måltider om dagen like til for noen måneder siden. Mellom måltidene pleide jeg å være meget plaget av ubehagelig trykk og smetter i maven, og jeg led ofte av svimmelhet. Men når jeg spiste, forsvant disse plagene. Jeg spiste meget sjelden mellom måltidene, og jeg pleide som regel å gå til ro uten å spise aftensmat. I tiden mellom frokost og middag

pleide jeg ofte å være plaget av sterke sultfornetninger, og det hendte ofte at jeg besvimte. Men når jeg så spiste kjøtt, forsvant disse plagene. Av denne grunn trodde jeg at kjøtt var absolutt nødvendig i mitt tilfelle. (1864) Sp. Gifts IV, 153, 154

Men siden Herren i juni 1863 ga meg lyset om kjøttmatens skadevirkninger på helsen, har jeg sluttet med å spise kjøtt. En tid var det vanskelig for meg å spise brød, fordi jeg aldri hadde vært særlig glad i det. Men ved bestetnhet og utholdenhet har jeg nå lært å like det. I nesten et helt år har jeg nå levd uten å spise kjøtt. I seks måneder har vi ikke hatt annet brød på bordet enn kaker som er bakt uten surdeig, og som er laget av sammalt hvete, vann og svært lite salt. Vi spiser for det meste frukt og grønnsaker. I åtte måneder har jeg spist bare to ganger om dagen.

I over et år har jeg brukt mesteparten av tiden til å skrive. I de siste åtte månedene har jeg konsentrert meg om skrivingen. Min hjerne har vært i stadig virksomhet, og jeg har fått lite mosjon. Men helsen min har aldri vært bedre enn i de siste seks månedene. Anfallene av svimmelhet som jeg før var så plaget av, er forsvunnet. Hver vår var jeg plaget av appetittløshet. Men siste vår merket jeg ikke noe til denne plagen.

Den enkle maten som vi spiser to ganger om dagen, nyter vi med velbehag. Vi har hverken kjøtt, kaker eller noen slags tunge, konsentrerte retter på bordet. Vi spiser ikke smult, men i stedet bruker vi melk, fløte og litt smør. Vi pleier å ha litt salt i maten, men ellers ingen krydderier. Vi spiser frokost kl. 7 og middag kl. 13. Følelsen av svimmelhet merker jeg nå meget sjelden, og appetitten er tilfredsstillende. Jeg setter langt større pris på maten nå enn noen gang før.

Kamp før seieren ble vunnet

5. Jeg har ikke forandret mine spisevaner det minste siden jeg gikk over til helsereformen. Jeg har ikke tatt et eneste skritt tilbake siden lyset fra himmelen første gang skinte på min sti. Jeg slutter I med en gang å spise kjøtt og smør. Og samtidig begynte jeg å spise bare to ganger om dagen. Og dette har jeg praktisert, enda jeg hele tiden har vært opptatt med anstrengende hjernearbeid fra tidlig om morgenen og til solnedgang om kvelden. Jeg gikk over til å spise to ganger om dagen uten å gjøre forandringer i mitt arbeidspress. (1870) 2Y 371, 372

Jeg har lidt meget på grunn av sykdom. Fem ganger har jeg hatt anfall av lammelse. I månedsvis har venstre arm vært bundet til siden, fordi jeg hadde så sterke smerter i hjertet. Da jeg gikk over til kostreformen, nektet jeg å gi etter for appetitten. Jeg ville ikke la appetitten herske over meg. Skulle appetitten hindre meg i å oppnå større helse og livskraft, så Gud kunne bli æret ved det? Skulle appetitten stå hindrende i veien for meg et eneste øyeblikk? Aldri!

Jeg har lidt av skrikende sult, for jeg var meget glad i kjøtt. Men når jeg var i ferd med å besvime, la jeg armene over maven og sa: «Jeg vil ikke smake en smule kjøtt. Jeg vil ikke spise annet enn sunn, enkel mat. Eller jeg villa være å spise.» Brød kunne jeg slett ikke like. Bare en sjelden gang kunne jeg spise et lite stykke brød. Det var flere sorter mat i helsekosten som jeg likte ganske godt.

Men brød syntes jeg var motbydelig. Da jeg gikk over til et anner kosthold, måtte jeg kjempe en hard kamp med meg selv. I de første to eller tre måltidene klarte jeg ikke å smake brød. Jeg kunne ikke få det ned. Men jeg sa til maven: «Du får vente til du kan spise brød!» Og det varte ikke så lenge før jeg kunne spise både alminnelig brød og også grahambrød.

Grahambrød hadde jeg aldri før likt. Men nå syntes jeg at det smakte godt. Og jeg merket at jeg hadde god appetitt.

Prinsippfasthet

Da jeg skrev «Spirirual Gifts» III og IV (1863-64), var jeg ofte helt utmattet av overanstrengelse. Jeg så da at det var nødvendig å gjøre en radikal forandring i mine livsvaner. Da jeg hadde hvilt ut i noen dager, følte jeg meg bedre igjen. Av prinsipp holdt jeg opp med å overanstrenge meg, og av prinsipp tok jeg standpunkt for helsereformen. Og siden den gangen og til nå, brødre, har dere ikke hørt at jeg har anbefalt ytterliggående helseprinsipper, som jeg har vært nødt til å ta tilbake. Jeg har ikke anbefalt noen andre prinsipper enn dem som jeg praktiserer i dag. Jeg anbefaler fremdeles en sunn og nærende kost.

Jeg synes ikke at det er noe tap å avstå fra slike ting som bare etterlater en ubehagelig ånde og en vemmelig smak i munnen. Er det virkelig selvforsakelse å slutte med slike urene ting, og gå over til en tilstand der alt er så søtt som honning? Er det et savn å være fri for en vemmelig smak i munnen og uten å føle et knugende trykk i maven? Jeg har fått mer enn nok av dette i tiden som er gått. Gang på gang har jeg besvimt med mitt barn i armene. Men nå merker jeg ikke noe til disse anfallene. Skulle jeg kalle det et savn å gi avkall på dette, når jeg kan stå foran dere så kjekk som jeg er i dag? Det finnes neppe en av hundre kvinner som kan klare det anstrengende arbeidet som jeg har. Men jeg har handlet etter prinsipper og ikke etter innskytelser. Jeg handlet fordi jeg trodde at Gud ville godkjenne det skritt jeg aktet å ta. Jeg ønsket å få en bedre helsetilstand, forat jeg kunne ære Gud på en bedre måte i mitt legeme og i min ånd, som hører Gud til.

Kampen mot bruken av eddik

6. Jeg har nettopp lest ditt brev. Du synes å ha en alvorlig lengsel etter å arbeide på din egen frelse med frykt og beven. Jeg oppmuntrer deg til å gjøre dette. Jeg råder deg til å slutte med alt som holder deg tilbake fra å søke av hele ditt hjerte etter Guds rike og hans rettferdighet. Kast vekk enhver vane og nytelse som vil hindre deg i å bli en seiervinner. Be om forbønn hos alle som kan forstå ditt behov for hjelp. Brev 70. 1911

Engang var jeg i en lignende situasjon som den du er i nå. Jeg var kommet i vane med å bruke eddik. Men jeg besluttet at jeg med Guds hjelp skulle seire over vanens makt. Jeg kjempet mot fristelsen, og jeg tok en fast beslutning om at jeg skulle og måtte seire i denne kampen.

Jeg var meget syk i flere uker, men jeg fortsatte å si om og om igjen: «Herren kjenner til alt sammen! Hvis jeg må dø, så får jeg dø. Men jeg vil ikke gi etter for lysten til å bruke eddik.» Kampen fortsatte, og i mange uker var jeg meget syk og bedrøvet. Alle mente at jeg ikke kunne leve stort lenger. Du kan tro vi ba inderlig til Gud i denne tiden. De mest brennende bønner ble bedt for meg. Og jeg fortsatte å stå imot trangene til eddik, og til sist seiret jeg. Nå har jeg ingen lyst til å smake slike ting mer. Denne erfaringen har vært av stor verdi for meg. Jeg vant en fullstendig seier.

Jeg forteller deg denne erfaringen, fordi jeg håper at den kan være til hjelp og oppmuntring for deg. Jeg håper at du, søster, kan komme igjennom denne prøvelsen. Du vil erfare at Gud hjelper sine barn i nødens stund. Hvis du setter deg fore at du vil seire over fristelsen, og at du vil holde ut i kampen, vil du få en meget verdifull erfaring. Hvis du setter hele din viljestyrke inn på å bryte vanens makt, vil du få den hjelpen som du trenger fra Gud. Prøv dette, min søster!

Så lenge du fortsetter å gi etter for fristelsen, vil Satan holde fast på din viljekraft for å tvinge deg til å være lydige mot ham. Men hvis du bestemmer deg til å seire over lasten, vil Herren helbrede deg, og han vil gi deg styrke til å stå imot fristelsen. Glem aldri at Kristus er din frelser og beskytter.

En sparsom, men tilstrekkelig kost

7. Jeg spiser så meget som det er nødvendig for å tilfredsstille kroppens behov. Men når jeg reiser meg fra bordet, har jeg like god appetitt som da jeg begynte å spise, Og når neste måltid begynner, er jeg rede til å ta min porsjon, og ikke noe mer. Hvis jeg skulle spise en dobbel porsjon nå, bare fordi maten smakte så godt, hvordan kunne Jeg da bøye kne og be Gud om å hjelpe meg i arbeidet med å skrive? På grunn av min grådighet ville jeg ikke være i stand til å finne en eneste god ide eller ha en klartanke. Kunne jeg be Gud om å ta seg av den unødvendige belastningen på fordøyelsen? Det ville være å vanære Gud. Det ville være å be Gud hjelpe meg å følge lysten til å spise etter smak og behag. Nei, jeg spiser bare så meget som jeg tror er passende, og så ber jeg Gud om å gi meg styrke til å gjøre det arbeidet som han har gitt meg å utføre. Jeg vet at Gud har hørt mine bønner og gitt meg svar, når jeg har bedt på denne måten. (1870) 2T 373,374

Et veldekket bord

8. Jeg har et våldekket bord til alle tider og anledninger. Jeg gjør ingen forandringer hverken for troende eller vantro gjester. Jeg akter ikke å la meg overraske eller være uforberedt til å ta imot en eller et halvt dusin gjester som måtte finne på å besøke oss, Jeg har som regel nok av enkel, sunn mat, som kan stille sulten og gi kroppen næring. Hvis noen skulle ønske å få mer enn dette da må de finne det andre steder. Jeg har hverken smør eller kjøtt å på bordet. Kaker har jeg sjelden eller aldri. I alminnelighet har jeg en god forsyning av frukt, godt brød og grønnsaker. Vi har som regel mange gjester,

og alle synes å være tilfredse med maten, og de synes å føle seg vel ved den. Våre gjester kommer ikke med en nytelysten appetitt, De setter pris på de rike gavene som Skaperen har gitt oss. (1870) 2T 487

På reise

9. Mens foreldre og barn spiste sine delikate retter, holdt min mann og jeg vårt enkle måltid til den sedvanlige tiden kl. 13. Vi spiste grahambrød uten smør, men vi hadde en god forsyning av frukt. Vi spiste med god appetitt, og vi var takknemlige for at vi ikke var nødt til å reise omkring med en liten matbutikk for å kunne tilfredsstille en lunefull appetitt. Vi spiste hjertelig, og vi ble ikke sultne før neste morgen. Gutten som solgte appelsiner, nøtter, popkorn og sukkertøy, fant ut at vi var dårlige kunder. Health Reformer, desember 1870

Situasjonen nødvendiggjør tilpasning

10. For tretti år siden var jeg ofte sykkelig og svak. Mange bønner ble bedt for meg. Vi mente at kjøtt var den maten som kunne gi meg styrke og livskraft. Derfor levde jeg hovedsakelig av kjøtt. Men i stedet for å bli sterkere, ble jeg stadig svakere. Jeg besvimte ofte av bare utmattelse. Men så ga Gud meg lys, så jeg fikk se hvordan menneskene skader sine mentale, moralske og fysiske evner ved å spise kjøtt. Jeg så at hele menneskeorganismen blir påvirket av den slags kost. Jeg så at kjøttmat styrker menneskenes dyriske tilbøyeligheter og vekker trang til sterk drikk. Da jeg så dette, sluttet jeg straks med å spise kjøtt. Men noe senere kom jeg til steder der jeg var nødt til å spise litt kjøtt. Brev 88, 1901

Vanskelig å finne en god kokk

11. Det som bekymrer meg i øyeblikket, er at det er meget vanskelig

for meg å finne en som har erfaring i matlaging, en som kan lage den maten jeg kan spise. . . . Maten som jeg nå får, er ikke appetittvekkende. Den har en viss tendens til å slokke matlysten. Jeg vil gjerne gi høyere lønn til kokken enn til noen annen av mine medarbeidere. brev 19c, 1892

En endelig beslutning om fullstendig kjøttløs kost

12. Siden leirmøtet i Brighton (januar 1894) har jeg bannlyst kjøtt fra mitt kosthold. Det er en overenskomst hos 055 at enten jeg er hjemme eller borte, skal det ikke komme kjøtt på bordet i mitt hus. I nattetimene har jeg ofte fått påminnelser om dette emnet. Brev 76, 1895

13. Vi har rikelig med god melk, frukt og brød. Jeg har helliget mitt bord. Jeg har bannlyst all slags kjøtt. Det er best både for vår fysiske og vår mentale helse å avstå fra å spise kjøtt. Vi må så snart som mulig komme tilbake til Guds opprinnelige plan for menneskenes kost. Fra nå av kommer det ikke kjøtt av noe slag på mitt bord. Og dessertene som krever både tid og anstrengelser for å tilberedes, skal vi klare oss uten. Vi skal i stedet spise rikelig med frukt, og den kan tilberedes på mange forskjellige måter. Ved å følge denne planen vil vi unngå mange av de sykdommene man risikerer å få ved å spise kjøtt av syke dyr. Vi må lære å holde appetitten i tømme, slik at vi kan glede oss over enkel, sunn mat. Og vi må sørge for å få nok mat, slik at ingen skal sulte. Ms 25, 1894

Etter et år med kjøttløs kost

14. Vi er en stor familie, og dessuten har vi som regel mange gjester. Men jeg setter aldri mer kjøtt og smør på bordet. Vi har en ku, som vi steller selv, og vi bruker melken og fløten. Smør til matlagingen kjøper vi fra gårder som har friske kuer og gode beiter. Brev 76, 1895

Etter to år med kjøttløs kost

15. Jeg har en temmelig stor familie som skal ha mat. Ofte er vi 16 personer til bords. Blant dem er det voksne menn som arbeider med å pløye eller felle trær. De har meget tungt arbeid, men vi har ikke en smule kjøtt på bordet. Vi har ikke spist kjøtt siden teltmøtet i Brighton. Det har vært min plan lenge at vi skulle avstå helt fra å spise kjøtt. Men så kom det bitre klager fra den ene etter den andre over at de ikke kunne tåle hverken det ene eller det andre. Og de påsto at de kunne tåle kjøtt bedre enn noe annet. Det endte med at vi måtte føye dem, og vi måtte servere kjøtt. . . . brev 73a, 1896

Alle som besøker oss, er velkommen til å spise sammen med oss, men jeg setter aldri kjøtt på bordet. Jeg serverer mat som består av kornsorter, grønnsaker, frisk frukt og hermetisk frukt. For tiden har vi rikelig mengde av de aller beste appelsiner og sitroner. Dette er de eneste sorter frisk frukt som vi kan få på denne tiden av året.. ..

Jeg har skrevet dette for å vise dere hva slags kosthold vi har.

Jeg har aldri hatt bedre helse enn jeg har nå. Og jeg har aldri skrevet så meget som jeg gjør nå. Jeg pleier å stå opp kl. 3 om morgenen, og jeg sover aldri om dagen. Men det hender ofte at jeg står opp kl. 3 om natten, og når det er noe spesielt som ligger meg på hjertet, står jeg opp kl. 12. Da skriver jeg ned det som er blitt innprentet i mitt sinn. Jeg priser Herren av hele mitt hjerte, min sjel og min stemme for hans store nåde mot meg.

Sparsomt brok av nøtter

16. Vi spiser hverken kjøtt eller smør, og vi bruker bare litt melk til matlagingen. På denne tiden av året har vi ikke noe frisk frukt. Men vi har rikelig med tomater. I vår familie har vi snakket meget om nøtter som kan

brukes på så mange forskjellige måter. Men vi bruker nå bare en femtepart av den mengde nøtter som er anbefalt i våre oppskrifter. brev 73, 1899

En fullverdig, kjøttløs kost

17. Da jeg bodde i Cooranbong, fikk vi besøk av mange som var vant til å leve hovedsakelig av kjøtt. Men når de satt ved mitt bord, og når de så at det ikke fantes en smule kjøtt på bordet, kunne de likevel si: «Hvis vi kunne få slik mat som dette, da kunne også vi greie oss uten kjøtt. Jeg mener at det kostholdet som vi nå har, er tilfredsstillende for oss. Jeg sier til alle i min familie: «Dere får i alle fall ingen sultekost.» Vi må ha mat nok til å tilfredsstille kroppens behov. Vi må ha rikelig med mat. Vi må eksperimentere og studere for å kunne lage virkelig gode og sunne retter. Vi må vokte oss for å leve på sultekost. MS 82, 1901

Te og kaffe

18. Jeg har ikke kjøpt te på mange år. Jeg våger ikke å drikke te, fordi jeg kjenner til dens virkninger. Men i tilfelle av kvalme og oppkasting kan jeg bruke te som medisin -- aldri som en alminnelig drikk. . . . Brev 12, 1888

Jeg drikker aldri te unntatt den som er laget av toppene av rødkløver. Og selv om jeg likte vin, te og kaffe, ville jeg likevel ikke bruke disse helseødeleggende narkotiske nytelsesmidlene. For jeg setter pris på en god helse, og jeg ønsker å vise et godt eksempel i alt dette. Jeg vil gjerne være et mønster for andre på avholdenhet og gode gjerninger.

Enkel mat

19. Min helse er god. Min appetitt er utmerket. Jeg har funnet ut at jo enklere maten er, og jo færre variasjoner jeg har i kosten, desto bedre er det

for helsen. Brev 150, 1903

Etter lyset som ble gitt i

20. Hos oss har vi frokost kl. 6.30 og middag kl. 13.30. Vi spiser ikke aftensmat. Vi ville gjerne ha forandret litt på spisetidene, hvis det ikke hadde vært for det faktum at de passer best for noen av familiens medlemmer. brev 45, 1903

Jeg spiser bare to ganger om dagen, og jeg følger fremdeles det lyset som jeg fikk for 35 år siden. Jeg spiser ikke kjøtt. Dette spørsmålet om å spise kjøtt eller ikke, skulle være lett å avgjøre på alle steder der det finnes nok av andre sunne matvarer. Vi har to gode meikekuer, en Jersey-ku og en Holstein-ku. Vi bruker fløten, og vi er tilfredse med det.

21. Jeg er nå 75 år, men jeg skriver mer enn jeg har gjort noen gang før. Min fordøyelse er god, og min hjerne er klar. Brev 62, 1903

Vi har et enkelt og sunt kosthold. På vårt bord finnes det hverken smør, kjøtt, ost eller mat som er blandet med fett. For noen måneder siden hadde vi en ung mann i kosten hos oss. Han var ingen troende, og han hadde spist kjøtt i hele sitt liv. Vi gjorde ingen forandring i kostholdet for hans skyld. I de månedene han bodde hos oss, la han på seg ni kilo. Den maten vi ga ham, var langt bedre enn den han var vant til å få. Alle som spiser ved mitt bord, sier at de er meget tilfredse med maten.

Ikke bundet av strenge regler

22. Jeg spiser bare den enkleste maten som er tilberedt på den enkleste måten. I flere måneder har maten for det meste bestått av spaghetti og hermetiske tomater, som er kokt sanuuen. Jeg spiser denne retten og noen

tvebakker. Som siderett får jeg frukttnos av en eller annen sort, og somme tider får jeg et stykke sitronpai. Tørret mais som blir kokt i meik eller litt fløte, er en annen rett som jeg liker. Brev 127, 1904

Men de andre medlemmene i familien spiser ikke det samme som jeg gjør. Jeg har ikke satt meg selv opp som et absolutt mønster for dem. Jeg lar hver enkelt følge sine egne ideer om hva de liker og tåler best. Jeg vil ikke binde andres samvittighet til min. I matspørsmålet kan en person ikke være et absolutt mønster for en annen. Når det gjelder maten, er det umulig å lage en regel som passer for alle. Noen i vår familie er svært glade i bønner, men for meg er bønner den rene giften. Smør kommer aldri på mitt bord. Men hvis noen av familien gjerne vil ha litt smør, så kan de få det, men ikke ved bordet. Vi dekker bordet to ganger om dagen, men hvis noen gjerne vil ha litt aftensmat, så har vi ingen regel som forbyr dem det. Men ingen klager på maten, og ingen går misfornøyd fra bordet. Vi har alltid tilstrekkelig av forskjellige sorter sunn og velsmakende mat.

Svar til dem som kritiserer E. G. Whites spisevaner

23. Noen har satt ut det ryktet at jeg ikke lever opp til helsereformens prinsipper, slik som jeg har beskrevet dem i mine artikler og skrifter. Men jeg kan si at så vidt jeg vet, har jeg ikke veket av fra disse prinsippene. De som har spist ved mitt bord, kan bevitne at jeg ikke har servert kjøtt for dem. . . . Brev 50, 1908

Det er mange år siden jeg hadde kjøtt på bordet i mitt hjem. Vi drikker aldri te eller kaffe. Av og til har jeg brukt te som er laget av rødkløverblomster. Men det er få i familien som drikker noe til maten. Vi bruker fløte i stedet for smør, selv om vi har gjester hos oss. Jeg har ikke smakt smør på mange år.

Likevel har vi ikke mager kost. Vi har rikelig av hermetisk og tørret frukt. Hvis vi ikke får frukt nok fra vår egen hage, kjøper vi noe. Søster Gray har sendt meg en del steinfrie grapefrukter. En mos som er laget av grapefrukt, er meget velsmakende. Vi dyrker loganbær i hagen, og vi liker dem. Men jordbær trives ikke så godt her på stedet. Av naboene kjøper vi bjørnebær, stikkelsbær, epler og pærer. Vi har en masse tomater. Vi dyrker en sort meget fin mais, og vi tørker store mengder av den til vinterbruk. I nærheten av oss er det nå en helsetnatfabrikk, og der kan vi kjøpe alle de kornproduktene som vi måtte ønske.

Vi prøver å bruke sunn dømmekraft i å velge slike sammensetninger av mat som vi kan tåle. Det er vår plikt å bruke sunn fornuft i matspørsmålet, og vi må vise måtehold i alle ting. Vi må lære å resonnerer fra årsak til virkning. Hvis vi vil gjøre vår del, vil Herren gjøre sitt for å verne om vår hjerne og vår nervekraft.

lover førti år har jeg spist bare to ganger om dagen. Og når jeg har noe ekstra viktig arbeid som må gjøres, innskrenker jeg mengden av den maten jeg spiser. Jeg mener at det er min plikt å avstå fra all slags mat som jeg har grunn til å tro vil skape uro i maven. Mitt sinn må være helliget til Gud, og jeg må være på vakt mot alle vaner som kan skade min tenkeevne.

Jeg er nå i mitt 81. år, og jeg kan si at vi som en familie ikke lengter etter kjøttgrytene i Egypt. Jeg vet noe om fordelene ved å leve opp til helsereformens prinsipper, og jeg betrakter det som både en forrett og en plikt å leve i ly av helsens lover.

Men jeg er bedrøvet over å vite at mange av våre medietnmer ikke er så nøye med å følge helsereformens prinsipper. De som i sine vaner krenker disse prinsippene og ikke gir akt på det lyset som Herren har gitt dem, vil sikkert komme til å edare følgene av sine overtredelser.

Jeg har skrevet såpass omstendelig om dette, forat du kan svare dem som har kritisert mine spisevaner. ...

Jeg mener at en av grunnene til at jeg har vært i stand til å tale og skrive så meget som jeg har gjort, er at jeg har praktisert strengt måtehold i mine spisevaner. Når jeg ser forskjellige sorter mat og retter foran meg, velger jeg bare slike ting som jeg vet at jeg tåler. På denne måten kan jeg holde mine åndsevner klare. Jeg avstår fra å spise noe som jeg vet vil gjære i maven. Men dette er en plikt som hviler på alle som ønsker å bevare helsen. Vi må resonnerer fra årsak til virkning. Det er vår plikt å være måteholdne i alle ting.

Alminnelige prinsipper for helsereform

24. Herren har gitt meg stort lys om nødvendigheten av en helsereform. Jeg søkte ikke etter dette lyset. Jeg gransket ikke for å finne det. Jeg har fått det av Herren for å gi det til andre. Jeg underviser folket om alminnelige prinsipper for helsereform. Når jeg sitter til bords sammen med andre, og de stiller meg forskjellige spørsmål, svarer jeg i overensstemmelse med sannheten. Men jeg har aldri kritisert noen hverken for oppdekningen eller for maten. Jeg mener at dette ville være både upassende og uhøflig. MS 29, 1897

Vis toleranse

25. Jeg har ikke satt meg selv opp som et mønster for andre. Det finnes mat som jeg ikke kan tåle. Jeg vet at jeg vil bli syk om jeg spiste av den. Derfor prøvet jeg å finne ut hva som er best for meg. Og når jeg har funnet det, snakker jeg ikke til andre om det. Jeg velger bare de ting som jeg vet at jeg tåler. Det er meget enkle retter, kanskje to eller tre forskjellige sorter mat,

som ikke vil lage forstyrrelser i maven. Brev 45, 1903

26. Menneskene er meget forskjellige både i konstitusjon og temperament. Kroppens behov er også meget forskjellig hos de ulike personer. Det som er god mat for en, er kanskje den rene giften for en annen. Derfor er det umulig å gi bestemte regler som påsær for alle. Jeg tåler f. eks. ikke bønner. For meg er de som gift. Men det ville være tåpelig av meg å si til andre at de ikke må spise bønner. Jeg kan ikke spise en skje-full av melkesaus eller drikke litt varm melk uten å bli dårlig. Men andre i familien kan nyte både melk og saus uten å få ubehageligheter. Jeg spiser derfor bare den maten som jeg tåler, og andre må naturligvis spise det de kan like og tåle. I vår familie er vi fullt ut enige om dette. Alle er tilfredse, og jeg har ikke gjort noe forsøk på å bestemme hva de skal spise eller la være å spise. Brev 19., 1891

En trofast tilhenger av helsereformen

27. Da budskapet om helsereformen først kom til meg, var jeg svak og elendig. Ofte var jeg plaget av besvimelsesanfall. Jeg bønnfalt Gud om å hjelpe meg, og Gud viste meg helsereformens store og viktige sak. Han underviste meg om at de som holder hans bud må komme i et hellig samfunn med ham. De må vise måtehold i mat og drikke, og de må bevare legeme og sinn i den best mulige helse tilstand for å kunne tjene ham. Dette lyset har vært til stor velsignelse for meg. Jeg besluttet straks å følge helsereformen, og jeg visste at Gud ville styrke og hjelpe meg. Til tross for min høye alder har jeg bedre helse i dag enn i mine yngre år. (1909) 9T 158, 159

Noen har sagt at Jeg Ikke har fulgt de helsepennslippene som jeg har anbefalt og forsvart i mine artikler og skrifter. Men jeg kan bare si at jeg har vært en trofast tilhenger av helsereformen. Min egen familie vet at dette er sant.

Tillegg II

...

James White om forkynnelsen av helsereformen

Ellen White har talt om helsereformen på en helt tilfredsstillende måte. Hennes argumenter har vært klare og sterke, og samtidig varsomme. Hun har talt på en så overbevisende måte at hele forsamlingen har vært grepet av budskapet. Aldri har hun tatt ytterliggående standpunkter til helsereformen. Hun har vært forsiktig og bare anbefalt helseprinsipper som ikke kunne vekke fordom og skepsis.

Hvis den som underviser i helsereform, ikke viser takt og forsiktighet, vil tilhørerne lett bli irriterte og opphisset. Predikanten må ta hensyn til publikum, sted og anledning. Og han må tilpasse sin undervisning etter forholdene. Især er dette meget viktig hvis emnet omfatter ytterliggående standpunkter i matspørsmålet. Slike delikate emner som «hemmelige laster» bør predikanten sjelden eller aldri komme inn på i offentlige møter. Det er bedre å behandle dem i passende publikasjoner. Blant våre predikanter er det neppe en av ti som har tilstrekkelig kunnskap, erfaring og innsikt til å kunne undervise i de forskjellige sidene av helsereformen. De som har undervist i helsereformens prinsipper på en taktløs og uforsiktig måte og på gale steder og til upassende tider, har gjort ubotelig skade for sannhetens sak.

Jesus sa til disiplene: «Jeg har ennå meget å si eder, men I kan ikke bære det nå.» Joh. 16, 12. Jesus visste hvordan han skulle lede disiplenes sinn på den rette måten. Herren forsto også hvordan han skulle forkynne helsereformens store budskap for sitt ventende folk. Han ledet dem skritt for skritt, slik at de både kunne tåle det og praktisere det uten å irritere den

offentlige mening. I høst er det nå 24 år siden Ellen White ved sine vitnesbyrd ledet vår oppmerksomhet til skadevirkningene av tobakk, te og kaffe. Gud har velsignet oss på en vidunderlig måte og gitt oss kraft til å legge bort disse skadelige nytelsesmidlene. Med unntak av noen få kan vi nå som et folk glede oss over å ha vunnet seier over slike skadelige uvaner som skyldes en fordervet appetitt. . . .

Vi vant en stor seier, og da Herren så at vi var sterke nok til å kunne ta imot mer undervisning, fikk vi lyset om kostreformen og om helsemessige klær. Helseteformen fikk etter hvert stadig større innflytelse over vårt folk, og store forandringer ble gjort. Spesielt ble oppmerksomheten rettet mot bruken av svinekjøtt. Men da vi var kommet til et visst punkt i dette spørsmålet, ble Ellen White syk, og hun var ikke i stand til å skrive eller tale om heisereformen. Det var i denne tiden at våre uhell og vanskeligheter begynte, og som et folk gjorde vi forskjellige feil i forkynnelsen av helsebudskapet.

Men siden vi igjen er kommet i virksomhet, har Ellen White oftere følt seg kalt til å tale om helsereformen. Den viktigste årsaken til dette er de ekstreme helsesynspunkter som kommer til uttrykk. Hovedårsaken til at hun nå føler seg kalt til å si fra om sin virkelige mening, er at alle -- eller nesten alle -- av de ytterlig gående helsereformistene iblant oss mener at de har hennes bifall i sin agitasjon. Vårt folk må og vil få kjennskap til hennes mening om dette emnet når tiden er inne.

Det synes å være alminnelig enighet iblant oss om å avstå fra tobakk, te, kaffe og kjøtt. Vi er også enige om å kle oss fornuftig. Men for tiden er Ellen White ikke rede til å ta det ytterliggående standpunkt at vi må avstå fra salt, sukker og melk. Hvis det ikke fantes noen annen grunn til å være varsom i omtalen av disse tingene som er så alminnelig brukt -- og brukt i store mengder burde det faktisk at mange iblant oss ikke engang er i stand til å tåle sannheten om disse tingene, være grunn nok til å vise forsik tighet.

Enkelte medlemmers fullstendige frafall og den store split telsen i noen av våre menigheter kan tydelig spores tilbake til visse ytterliggående standpunkter i matspørsmålet, som ble omtalt på en uforstandig og uheldig måte i Review. Resultatet av disse artiklene var sørgelig. Noen forkastet hele helsereformen på grunn av uforstandig omtale. Andre samvittighetsfulle medlemmer imotok straks de mest ytterliggående standpunkter, til stor skade både for sin egen helse og for helsereformens sak.

Men selv om situasjonen er temmelig nedslående, vil Ellen White gjenoppta sitt arbeid i denne gren av verket. Og hun gjør det i håp om at hennes synspunkter skal bli fullt ut forstått. Det kan kanskje være på sin plass å si her at selv om Ellen White ikke regner melk, for å være den sunneste maten, når man nyter den i store mengder sammen med brød, så har hun hittil bare pekt på betydningen av å få melk fra de beste og friskeste kuene. Ifølge det lys som Ellen White hittil har fått om dette spørsmålet, kan hun ikke være med til å utgi eller spre trykksaker som går inn for et ytterst radikalt syn i denne viktige saken. Slike publikasjoner kan kanskje være til nytte for dem som får et grundig kjennskap til helsereformen. De kan muligens også bli en god veileder for kjøkkenpersonalet ved vår helseinstitusjon i Battle Creek når de slutter å servere melk for gjestene. Disse trykksakene ville få en langt større innflytelse blant vårt folk hvis predikantene, som er ivrige helseforkjempere, ville la være å drikke melk.

Men her er vi ved det svake punkt i dette emnet. Våre publikasjoner, som går ut til de ukyndige og til folk som er skeptiske overfor helsereformen, forfekter prinsipper som helsereformens representanter ennå ikke praktiserer. Ellen White ønsker at vi skal gjøre en forandring, slik at våre publikasjoner bare blir talerør for standpunkter som samfunnets ledere er blitt enige om. Om vi må presentere dem på en slik måte at de ikke vekker skepsis eller fordom. De må ikke skyve gode menn og kvinner utenfor rekkevidden av vår innflytelse. De prinsippene som alle helsereformens venner er enige om, og

som alle praktiserer, må komme i forgrunnen. Våre publikasjoner må følge etter. De må bare inneholde vel overveide meninger og standpunkter som ikke vekker anstøt hos dem som har lite kjennskap til helsereformen.

Ellen White mener at en forandring fra enkle kjøttretter til en kost med rikelig bruk av sukker er å gå fra galt til verre. Hun anbefaler å være forsiktig både med sukker og salt. Vi kan og må venne appetitten til en meget moderat bruk av begge deler. For den som er vant til å spise meget salt, vil en saltfattig kost til å begynne med synes å være smakløs. Men når man har levd på saltfattig kost i noen få uker, vil man synes at den salte maten er uspiselig.

Man kan slutte med tobakk, te og kaffe samtidig, eller ved å gjøre seg ferdig med dem etter tur. De som er så uheldige å være slaver av dem alle tre, må være forsiktige med reformen og helst venne seg av med en ting om gangen. Men samtidig som Ellen White gir dette rådet til dem som står i fare for å være for raske med avvenningen, sier hun også til dem som er sene og gir seg altfor god tid: «Glem ikke å fullføre beslutningen!»